

Lampiran

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Terapi Walking Meditation pada remaja yang mengalami Kecemasan sosial menghadapi dunia kerja Di RW 08 Kelurahan Bubulak Bogor

Peneliti : Putri Nur Azizah

NIM : P17320321062

Narahubung : 08512229007 (WhatsApp)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor), bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 2 minggu dimulai dari tanggal 01 april – 06 april 2024 dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan Terapi Walking Meditation pada remaja untuk menurunkan Kecemasan sosial menghadapi dunia kerja Di RW 08 Kelurahan Bubulak Bogor

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun. Apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan, maka responden berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga akan menghargai keputusan responden apabila tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam penelitian ini.

Bogor, 01 April 2024

Putri nur azizah

lampiran

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan Terapi Walking Meditation pada remaja yang mengalami Kecemasan sosial menghadapi dunia kerja Di RW 08 Kelurahan Bubulak Bogor .Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi walking meditation dalam menurunkan kecemasan sosial remaja akhir.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Terapi Walking Meditation pada remaja yang mengalami Kecemasan sosial menghadapi dunia kerja Di RW 08 Kelurahan Bubulak Bogor

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

Responden

(Putri Nur Azizah)

(.....)

Lampiran

KUESIONER LSAS

Cemas

0= tidak sama sekali

1= jarang

2 = kadang kadang

3 = sering

NO	Pertanyaan	Cemas			
		0	1	2	3
1	Menelpon ditempat umum				
2.	Berpatisipasi dalam kelompok				
3.	Makan di tempat umum				
4.	Minum dengan yang lain di tempat umum				
5.	Bicara dengan orang penting				
6.	Tampil atau berbicara di depan penonton (audience)				
7.	Pergi ke pesta				
8.	Bekerja pada saat diperhatikan				
9.	Menghubungi seseorang yang tidak kamu kenal				
10.	Memanggil seseorang yang tidak begitu kenal				
11.	Berbicara dengan seseorang yang tidak begitu dikenal				
12.	Bertemu dengan orang asing				
13.	Buang air kecil dit toilet umum				
14.	Memasukin ruangan saat orang lain telah duduk				
15.	Menjadi pusat perhatian				
16.	Berbicara pada sebuah pertemuan				
17.	Mengerjakan soal / tes				

18.	Menunjukkan sikap tidak setuju pada orang yang tidak begitu dikenal				
19.	Menatap orang yang tidak begitu dikenal				
20.	Memberikan penilaian pada sebuah kelompok				
21.	Mencoba untuk memilih seseorang				
22.	Mengembalikan barang ke tokok				
23.	Mengadakan pesta				
24.	Menolak bujukan seseorang				

Skala kecemasan sosial Liebowitz dinilai dengan menjumlahkan peringkat item

Skor 55-65: Cemas sosial sedang

Skor 65–80: cemas sosial yang tinggi

Skor 80-95: cemas sosial yang parah

Skor >95: cemas sosial yang sangat parah

Lampiran

SOP TERAPI WALKING MEDITATION

“Standar operasional prosedur walking meditation remaja yang mengalami kecemasan yang akan menghadapi dunia kerja “	
Pengertian:	Terapi walking meditation bagian dari latihan untuk memusatkan perhatian dan mirip dengan teknik pernapasan. Teknik meditasi yang satu ini memberi Anda kesempatan untuk lebih fokus dan meringankan beban pikiran saat dilanda kecemasan.
Tujuan dan manfaat :	<ol style="list-style-type: none">1. mengurangi rasa cemas yang di alami remaja2. Memberikan rasa nyaman dan tubuh lebih rileks3. Memberikan rasa tenang4. Memperlancar aliran darah5. Meningkatkan kreativitas remaja
Persiapan alat:	<ol style="list-style-type: none">1. Kuesioner LSAS2. Speaker (untuk lagu relaksasi)
Persiapan Tindakan :	<ol style="list-style-type: none">1. Berikan salam dan memperkenalkan diri2. Identifikasi klien dengan perkenalan identitas klien3. Menjelaskan tentang prosedur Tindakan yang akan dilakukan4. Memberikan pretest untuk mengobservasi dengan mengukur kecemasan menggunakan skala LSAS5. Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya
Langkah Langkah kegiatan : 1. Fase orientasi <ol style="list-style-type: none">a. Salam terapeutik Memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan tujuan nya peneliti kepada klienb. Tanya kabar dan perasaan klienc. Menjelaskan tujuan yang akan dilakukand. Kontrak waktu tempat dan terapi yang akan dilakukan	

2. Fase kerja

1. Temukan lokasi yang sepi

Disarankan melakukan *walking meditation* di area yang sepi, baik di dalam atau luar ruangan. Upayakan agar area tersebut memiliki trek untuk berjalan kaki sekitar 10-15 langkah kaki. Tempat yang sepi akan membantu lebih fokus dan bebas dari distraksi.

2. Rileks

perlu rileks sambil memperhatikan postur seperti tubuh tegap tapi punggung tidak kaku, pundak rileks, beban terbagi di kedua kaki. Selain itu, tangan bisa dikaitkan di belakang, depan, atau biarkan di kedua sisi tubuh. Kamu juga disarankan bernapas biasa lewat diafragma.

3. Sadari sensasi

Rasakan kaki menyentuh permukaan, sadari suara atau cuaca sekitar, sadari pula reaksi tubuh. Mulai latihan napas, fokus pada aliran udara di hidung hingga tenggorokan.

4. Mulai langkah

Tanpa menggoyangkan fokus, mulailah langkah perlahan. Rasakan saat kaki menyentuh permukaan. Berjalan seperti kaki kamu 'menyentuh bumi', sadari berat yang perlahan berpindah ke kaki kanan lalu kiri. Saat melakukan terapi meditasi berjalan dianjurkan tidak menggunakan alas kaki

5. Kembali fokus

Sulit rasanya untuk membuat pikiran tidak berkenalan dan fokus di

satu tempat. Jika itu terjadi, kembalikan fokus dengan menyadari kaki yang menyentuh tanah, mendengar suara sekitar, atau merasakan aliran udara melalui hidung.

Fase terminasi

- a. Kaji respon subyektif dan objektif klien
- b. Lakukan evaluasi dengan pemberian posttest dengan lembar obserasi mengukur skala kecemasan /LSAS
- c. Akhiri kegiatan Bersama klien dengan mengucapkan salam

Dokumentasi: lakukan dokumentasi dari awal sebelum pemberian terapi dan hasil dari pemberian terapi

Lampiran pelaksanaan terapi walking meditation



Lampiran

FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1

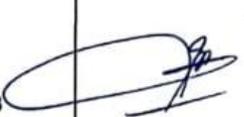
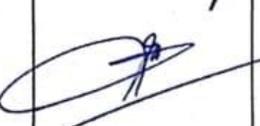


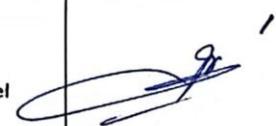
Kementerian Kesehatan
Pusat Kesehatan Masyarakat
Jalan Pajadiran No.59, Pasar Minggu, Jakarta
Baru, DKI Jakarta 12520
021-5203000
<http://pusatkekesmas.kemkes.go.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA
TIGA TA. 2023/2024**

NAMA MAHASISWA : PUTRI NUR AZIZAH
NIM : P17320321062
NAMA PEMBIMBING : Ns. Udi Wahyudi., S.Kp.M.Kep
JUDUL KTI : PENERAPAN TERAPI WALKING MEDITATION PADA
REMAJA YANG MENGALAMI KECEMASAN SOSIAL MENGHADAPI
DUNIA KERJA DI RW 08 KELURAHAN BUBULAK BOGOR

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	24/01/2024	Konsul judul KTI	Cari masalah yg mempunyai kebahasan teraphy nya	
2	25/01/2024	Konsul judul KTI	Lanjutksn buat BAB I judul /tema Walking meditation	
3	1/02/2024	KONSUL BAB 1	Subjek usia dewasa	

4	15/02/2024	Bimbingan bab 1 dan bab 2	Perbaiki bab 1 dan 2 , lanjutkan bab 3	
5	18/03/2024	Bimbingan revisi bab 1 dan 2 Bimbingan bab 3	PERBAIKI BAB 1,2 DAN 3	
6	19/03/2024	Bimbingan BAB 1,2,3	Cari kuesioner kecemasan sosial	
7	21/03/2024	Bimbingan bab 3 dan kuesioner	ACC ,Sidang sempro	
8	01/04/2024	Revisian hasil sempro	Perbaiki dan pahami kuesioner	

9	04/04/2024	Revisi hasil sempro	Lanjutkan penelitian	
10	14/05/2024	Bimbingan BAB IV	Buat tabel perbandingan dan Tambahkan jurnal	
11	15/05/2024	Revisi BAB IV	Perbaiki penulisan dan tabel	
12	16/05/2024	Revisi BAB IV DAN BAB V	Tambahkan patofisiologi kecemasan Di bab 2	
13	20/05/2024	Revisi tambahan patofisiologi kecemasan sosial	ACC SIDANG	

KETUA JURUSAN / PRODI

(Dr. Imam Makhrus, M.Kep)
NIP196404061985031007



Lampiran surat izin penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0048/2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Kelurahan Bubulak
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Mutia Husna Annajah	P17320321057	Penerapan Terapi Self Control Terhadap Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Kelurahan Bubulak RW 07	RW 07 Kelurahan Bubulak
Putri Nur Azizah	P17320321062	Penerapan Terapi Walking Meditation Pada Remaja Yang Mengalami Kecemasan Karena Akan Menghadapi Dunia Kerja Di RW 08 Kelurahan Bubulak	RW 08 Kelurahan Bubulak
Amelia Apriliani	P17320321042	Penerapan Slow Stroke Back Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Bubulak	RW 07 Kelurahan Bubulak
Fani Febrianti	P17320321051	Penerapan Foot Massage Untuk Menurunkan Insomnia Pada Lansia Rheumatoid Arthritis Di RT 03/RW 07 Kelurahan Bubulak	RT 03 / RW 07 Kelurahan Bubulak
Rica Asri Maryana	P17320321068	Penerapan Edukasi Pola Diet Dash Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat	RW 08 Kelurahan Bubulak
Ratini Ramadhania	P17320321067	Penerapan Reminiscence Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat	RW 08 Kelurahan Bubulak

Nuraisyah	P17320321058	Implementasi Back Rub Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Bubulak	RW 07 Kelurahan Bubulak
Ulfa Zakiyatus	P17320321079	Penerapan Finger Hold Pada Lansia Penderita Hipertensi Di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor	RW 08 Kelurahan Bubulak
Saida Ramdayanti	P17320321072	Penerapan Senam Hatha Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia	RW 08 Kel. Bubulak
Satrio Ridho Utomo	P17320321075	Penerapan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Pada Pasien Pra Lansia Gastritis	RW 08 Kel. Bubulak

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,



Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes
NIP. 196404061985031007

Tembusan :

1. Ketua RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
2. Ketua RW 08 Kelurahan Bubulak Kota Bogor

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Putri Nur Azizah
Tempat Tanggal Lahir : Bogor ,08 Juli 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Dari : Bapak Jemingan Dan Ibu Kartika
Anak Ke : 3 Dari 3 Bersaudara
Agama : Islam
Nomer Telepon : 085212229007
Email : putrinurazizah873@gmail.com
Alamat : Jl.Villa Intan Pakuan 7 No.23 Kelurahan Cipaku,
Kecamatan Bogor Selatan ,Kota Bogor

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Pakuan Bogor : 2009 - 2015
2. SMP Negeri 01 Ciawi Bogor : 2015 - 2018
3. SMA PGRI 1 Kota Bogor : 2018 - 2021
4. Poltekkes Kemenkes Bandung(Keperawatan Bogor) : 2021 - 2024

Riwayat Organisasi

1. Anggota PMR :2018 - 2021
2. Anggota IRM (Ikatan Remaja Masjid) :2018 - 2021
3. Bendahara Seni Tari :2018 - 2019
4. Wakil Ketua Seni Tari :2019 - 2020

Memories



