

**LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS**

---

Judul Penelitian : Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor  
Peneliti : Zakiyah Tussabillah  
NIM : P17320321118  
No. HP/WhatsApp : 081383036596

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor. Saudara/i yang berpartisipasi dalam penelitian ini, akan menjadi responden untuk pengumpulan data. Peneliti memberikan kuesioner *Body Shaming* Tes, setelah mendapat subjek sesuai kriteria, peneliti akan melakukan skrining dengan kuesioner HARS untuk mengukur tingkat kecemasan. Setelah itu, peneliti akan memberikan terapi relaksasi autogenik. Adapun data-data yang akan peneliti gali yaitu : identitas responden, hasil dari kuesioner.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi siapapun. Bila sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini, saudara/i merasakan ketidaknyamanan maka saudara/i mempunyai hak untuk berhenti sebagai responden. Kerahasiaan dari data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengelolaan, maupun penyajian penelitian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi Instansi Kesehatan peneliti maupun responden. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi saudara. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2024

Peneliti

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

---

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor. Dengan ini, saya yang bertanda tangan bahwa ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Bersedia untuk menjadi responden dalam Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Body Shaming* di SMAN 1 Dramaga Bogor.

Bogor, ... April 2024

Peneliti

Responden

(Zakiah Tussabillah)

(.....)

**KUISIONER A****SKRINING TINGKAT *BODY SHAMING* PADA REMAJA DI SMAN 1  
DRAMAGA BOGOR**

Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data di dalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Kuisisioner :

1. Isilah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda ceklist (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan apa yang dirasakan dan sebenarnya.
2. Ada lima pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut : Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (J) dan Tidak Pernah (TP)

**KUISIONER *BODY SHAMING***

No	Pertanyaan	SL	SR	KD	J	TP
1	Teman saya mengkritik tingkah laku saya yang menurutnya aneh/lenjeh/genit/pendiam					
2	Teman saya mengkritik cara berpakaian saya yang menurut teman saya terlalu pendek/terlalu ketat/tidak pantas/ane					
3	Teman saya mengkritik gaya berbicara saya yang menurutnya lebay/gagap					
4	Ketika tingkah laku saya menyebalkan teman saya akan memberitahu saya secara baik-baik					
5	Ketika saya dihina oleh teman, saya akan balas menghina					
6	Teman saya selalu memuji gaya berpakaian saya					
7	Teman saya menyebarkan gosip tentang saya dan membuat orang lain tidak menyukai saya					
8	Saya menjalin pertemanan yang sehat dengan teman saya, tanpa saling					

9	Saya merasa tidak disukai oleh teman saya sehingga mereka melakukan tindakan yang tidak menyenangkan					
10	Teman saya menyukai saya dan senang bermain dengan saya					
11	Saya merasa sakit hati ketika teman saya mengejek fisik saya					
12	Saya diejek oleh teman saya karena bertubuh pendek/gendut/kerempeng					
13	Saya diejek oleh teman saya karena berkulit hitam/gelap/berjerawat					
14	Teman saya bisa menerima kekurangan yang ada pada diri saya					
15	Teman saya selalu mendukung saya untuk percaya diri					
16	Saya selalu berprasangka baik dan menganggap setiap ejekan hanya sebagai candaan saja					
17	Teman saya memanggil saya dengan panggilan yang buruk dan dijadikan sebagai suatu hal yang lucu					
18	Saya sering menjadi bahan tertawaan teman-teman saya					
19	Saya merasa tersinggung dan malu saat teman saya mengkritik tingkah laku/gaya berpakaian/gaya berbicara saya					
20	Teman saya tidak pernah mengolokngolok saya					
21	Ketika teman mengkritik saya, saya langsung introspeksi terhadap kekurangan yang saya miliki					
22	Teman saya selalu bersikap baik pada saya					
23	Saya sering membandingkan fisik saya dengan fisik orang lain yang menurut saya ideal					
24	Teman saya sering membandingkan fisik saya dengan orang lain					
25	Saya bersyukur dengan kekurangan yang ada pada diri saya					
26	Teman saya menghargai kekurangan yang ada pada diri saya					

**KUISIONER B****SKRINING PRE-TEST DAN POST-TEST TINGKAT KECEMASAN PADA  
REMAJA YANG MENGALAMI BODY SHAMING DI SMAN 1  
DRAMAGA BOGOR**

Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data di dalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Kuisisioner :

- Isilah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda ceklist (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan apa yang dirasakan berdasarkan 14/kelompok gejala yang tersedia dengan kriteria sebagai berikut :
  - 0 = tidak memiliki gejala apapun
  - 1 = gejala yang ada 1 atau ringan
  - 2 = gejala yang ada sedang atau separuh
  - 3 = gejala yang ada berat atau bisa lebih dari separuh
  - 4 = memiliki semua gejala atau sangat berat

**KUISIONER KECEMASAN**

No.	Pertanyaan	Nilai Angka (Skor)				
		0	1	2	3	4
1.	<b>Perasaan Cemas :</b> - Cemas - Firasat Buruk - Takut Akan Pikiran Sendiri - Mudah Tersinggung					
2.	<b>Ketegangan :</b> - Merasa Tegang - Lesu - Tak Bisa Istirahat Tenang - Mudah Terkejut - Mudah Menangis - Gemetar - Gelisah					

3.	<b>Ketakutan :</b> - Pada Gelap - Pada Orang Asing - Ditinggal Sendiri - Pada Binatang Besar - Pada Keramaian Lalu Lintas - Pada Kerumunan Orang Banyak					
4.	<b>Gangguan Tidur :</b> - Sukar Masuk Tidur - Terbangun Malam Hari - Tidak Nyenyak - Bangun dengan Lesu - Banyak Mimpi-Mimpi - Mimpi Buruk - Mimpi Menakutkan					
5.	<b>Gangguan Kecerdasan :</b> - Sukar Konsentrasi - Daya Ingat Buruk					
6.	<b>Intelektual :</b> - Hilangnya Minat - Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi - Sedih - Bangun Dini Hari - Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari					
7.	<b>Gejala Somatik (Otot) :</b> - Sakit dan Nyeri di Otot-Otot - Kaku - Kedutan Otot - Gigi Gemerutuk - Suara Tidak Stabil					
8.	<b>Gejala Somatik (Sensorik) :</b> - Tinitus - Penglihatan Kabur - Muka Merah atau Pucat - Merasa Lemah - Perasaan Ditusuk-Tusuk					
9.	<b>Gejala Kardiovaskuler :</b> - Takhikardia - Berdebar - Nyeri di Dada - Denyut Nadi Mengeras - Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan - Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)					
10.	<b>Gejala Pernapasan :</b> - Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada					

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perasaan Tercekik</li> <li>- Sering Menarik Napas</li> <li>- Napas Pendek/Sesak</li> </ul>					
<b>11.</b>	<b>Gejala Gastrointestinal :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sulit Menelan</li> <li>- Perut Melilit</li> <li>- Gangguan Pencernaan</li> <li>- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan</li> <li>- Perasaan Terbakar di Perut</li> <li>- Rasa Penuh atau Kembung</li> <li>- Mual</li> <li>- Muntah</li> <li>- Buang Air Besar Lembek</li> <li>- Kehilangan Berat Badan</li> <li>- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)</li> </ul>					
<b>12.</b>	<b>Gejala Urogenital :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering Buang Air Kecil</li> <li>- Tidak Dapat Menahan Air Seni</li> <li>- Amenorrhoe</li> <li>- Menorrhagia</li> <li>- Menjadi Dingin (Frigid)</li> <li>- Ejakulasi Praecoaks</li> <li>- Ereksi Hilang</li> <li>- Impotensi</li> </ul>					
<b>13.</b>	<b>Gejala Otonom :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mulut Kering</li> <li>- Muka Merah</li> <li>- Mudah Berkeringat</li> <li>- Pusing, Sakit Kepala</li> <li>- Bulu-Bulu Berdiri</li> </ul>					
<b>14.</b>	<b>Tingkah Laku Pada Wawancara</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelisah</li> <li>- Tidak Tenang</li> <li>- Jari Gemetar</li> <li>- Kerut Kening</li> <li>- Muka Tegang</li> <li>- Tonus Otot Meningkatkan</li> <li>- Napas Pendek dan Cepat</li> <li>- Muka Merah</li> </ul>					





**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI  
AUTOGENIK**

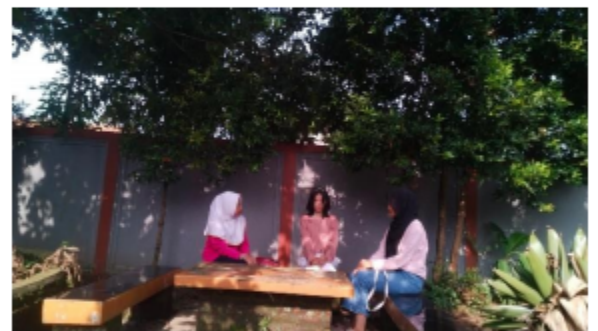
<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK</b>	
<b>Pengertian</b>	Relaksasi Autogenik adalah relaksasi yang menggunakan persepsi tubuh, seperti merasakan kehangatan dan berat pada tangan, yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang
<b>Manfaat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan efek kenyamanan yang menenangkan</li> <li>2. Menurunkan tekanan darah</li> <li>3. Memberi ketenangan</li> <li>4. Mengurangi stress khususnya stress ringan/sedang</li> <li>5. Mengurangi ketegangan</li> </ol>
<b>Indikasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Pasien yang memiliki masalah pada semua derajat tekanan darah.</li> <li>b) Pasien yang memiliki masalah mental seperti ketegangan dan stress.</li> </ol>
<b>Kontra Indikasi</b>	Relaksasi autogenik tidak dianjurkan untuk individu dengan gangguan mental atau emosional yang parah
<b>Persiapan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien atau Klien            Memberitahu klien atau pasien mengenai tindakan terapi yang akan diberikan, manfaat dan tujuan. Lalu atur posisi klien agar nyaman dengan berbaring atau duduk.</li> <li>2. Alat            Terapi ini tidak menggunakan alat khusus, bila dibutuhkan maka dapat dilakukan sembari mendengarkan musik ringan. Bisa juga menggunakan bantal yang lembut untuk menyangga bahu atau kepala.</li> <li>3. Lingkungan            Modifikasi lingkungan dengan nyaman dan tenang agar klien atau pasien dapat berkonsentrasi atau fokus.</li> </ol>

<p><b>Prosedur</b></p>	<p>Untuk langkah pelaksanaannya sebagai berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Atur pola napas agar teratur dan lebih pelan. Lalu pejamkan mata secara perlahan.</li> <li>b. Tarik napas dalam dan buang secara perlahan-lahan sambil mengucapkan dalam hati “saya damai dan tenang”.</li> <li>c. Berkonsentrasi pada lengan lalu membayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, dengan perlahan-lahan membayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan, hingga terasa sangat ringan sembari mengatakan “saya merasa damai dan tenang sepenuhnya”.</li> <li>d. Lakukan juga hal yang serupa pada bahu, punggung, leher, dan kaki.</li> <li>e. Berkonsentrasi dan membayangkan aliran darah yang mengalir di seluruh tubuh dan rasakan hawa hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman yang hangat, sambil mengatakan dalam diri “saya merasa senang dan hangat”, “saya merasa damai,dan tenang”. Ulangi sebanyak enam kali.</li> <li>f. Taruh tangan kanan di atas dada kiri dan tangan kiri di perut.</li> <li>g. Berkonsentrasi pada denyutan jantung lalu membayangkan dan merasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang. Sambil katakan “jantung saya berdenyut dengan teratur dan tenang, saya merasa damai dan tenang”. Ulangi sebanyak enam kali.</li> <li>h. Berkonsentrasi pada pernapasan dan mengucapkan pada diri sendiri, “nafasku longgar dan tenang, saya merasa damai dan tenang”. Ulangi sebanyak enam kali.</li> <li>i. Berkonsentrasi pada perut, merasakan pembuluh darah dalam perut terasa hangat dan mengalir dengan teratur. Ucapkan dalam diri “darah yang mengalir dalam perutku terasa hangat, saya merasa damai dan tenang”. Ulangi sebanyak enam kali.</li> <li>j. Kedua tangan kembali pada posisi awal.</li> </ol>
------------------------	--

	<p>k. Berkonsentrasi pada kepala, mengatakan dalam hati “Kepala saya terasa benar-benar dingin, saya merasa damai dan tenang”. Ulangi sebanyak enam kali.</p> <p>l. Menyelesaikan latihan relaksasi autogenik dengan cara mengepalkan tangan sembari mengambil napas dalam, kemudian mengeluarkan napas secara perlahan sambil membuka mata dan mengendurkan kepalan tangan.</p>
<p><b>Terminasi</b></p>	<p>1. Evaluasi subjektif dan objektif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tanyakan bagaimana perasaan klien setelah diberi terapi relaksasi autogenik</li> <li>b. Meminta klien menyebutkan kembali tata cara terapi relaksasi autogenik</li> </ul> <p>2. Tindak lanjut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menganjurkan klien/pasien untuk melakukan terapi relaksasi autogenik 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan malam.</li> </ul> <p>3. Kontrak untuk waktu yang akan datang</p>

**DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN**

---










**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Bandung










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



Nama Mahasiswa : Zakiyah Tussabillah  
Nim : P17320321118  
Nama Pembimbing : Ns. Ati Nuraeni., M.Kep. Sp, Kom.

### CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TGL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI ( PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN )	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	Jumat, 26 Januari 2024	Konsultasi Judul KTI	Judul KTI diusahakan melihat fenomena yg ada disekeliling kita, kemudian ada faktor psikososial.	
2	Senin, 29 Januari 2024	Konsultasi Judul KTI	Judul KTI diusahakan melihat fenomena yg ada disekeliling kita, cari referensi jurnal mengenai judul, cari juga referensi jurnal penelitian sebelumnya agar ada acuan.	
3	Selasa, 30 Januari 2024	Konsultasi dan pembahasan lebih dalam judul KTI	Judul ACC dan melanjutkan BAB 1 : Latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat.	
4	Kamis, 08 Februari 2024	Konsultasi BAB 1	Revisi BAB 1, Membenarkan penulisan sitasi pada latar belakang sambungkan ke mendeley daftar pustaka sudah masuk, mempersingkat latar belakang, penulisan tujuan dan manfaat sesuai pedoman	
5	Rabu, 14 Februari 2024	Konsultasi hasil revisi BAB 1	Revisi BAB 1 : Penggunaan “dan” bukan kata depan. Lokasi dari penelitian sebelumnya bisa dihapus. Lanjutkan BAB 2 dan 3.	



6	Sabtu, 16 Maret 2024	Konsultasi BAB 2 dan BAB 3	Revisi BAB 2 dan BAB 3 : Lengkapi kerangka teori, penyempurnaan variable penelitian, rapikan ketikan numerik, jarak paragraph tidak perlu terlalu jauh, sitasi dan dapus sambungkan dengan mendeley, lengkapi instrument penelitian, rapikan rencana kegiatan penelitian, jangan lupa di paraphrase dan diringkas untuk BAB 2 nya.	
7	Rabu, 20 Maret 2024	Konsultasi hasil revisi BAB 2 dan BAB 3	Tambahkan sumber pada bagian kerangka teori, lakukan cek turnitin untuk plagiarisme dan lengkapi proposal untuk maju sidang.	
8	Jum'at, 22 Maret 2024	Konsultasi proposal KTI lengkap	Proposal KTI ACC, hasil turnitin 20%, persiapkan bahan presentasi untuk seminar berupa PPT.	
9	Senin, 1 April 2024	Konsultasi hasil revisi seminar proposal	Lanjutkan membuat bab 4	
10	Sabtu, 4 Mei 2024	BAB 4 dan BAB 5	Perbaiki judul lebih disesuaikan, penyajian tabel data, semua materi langsung disambung dengan mendeley	
11	Sabtu, 11 Mei 2024	BAB 4 dan BAB 5	Perbaiki tabel, pembahasan dipersingkat, kesimpulan dan saran diperbaiki	
12	Senin, 20 Mei 2024	BAB 4 dan BAB 5	Perbaiki penyajian poin dirubah menjadi narasi, keterbatasan penulisan dirubah menjadi narasi, tambahkan tabel jumlah skor yang turun.	
13	Selasa, 21 Mei 2024	BAB 1 s.d BAB 5	KTI ACC, hasil turnitin 20%, persiapkan bahan presentasi untuk seminar hasil berupa PPT.	
14	Kamis, 06 Juni 2024	BAB 1 s.d BAB 5	Data Operasional diperbaiki Kembali, narasi pada pembahasan lebih dirapikan, pada Kesimpulan tambahkan poin untuk karakter responden, perbaiki poin-poin yang saran sesuai panduan KTI, Tabel 4.3	

			digabung saja dengan table 4.2.	
15	Senin, 10 Juni 2024	BAB 1 s.d BAB 5	Kata pengantar belum ada penutup jadi ditambahkan penutup, dan nama penyusunnya lihat pada buku panduan apakah yang tercantum 'peneliti' atau nama peneliti, pengetikan pada daftar tabel dirapikan, perbaiki bagian definisi pada data operasional, Pustaka pada pembahasan dikutip secara mendeley.	
16	Rabu, 12 Juni 2023	BAB 1 s.d BAB 5	Penulisan halaman depan untuk nama peneliti disesuaikan dengan buku panduan, pada kata pengantar tanggalnya tidak usah dimasukkan, daftar tabel dirapihkan kembali, pada DO bagian <i>body shaming</i> tambahkan jumlah poin semisal selalu poinnya berapa, sering berapa, dst, baik pertanyaan <i>favorable</i> maupun <i>unfavorable</i> . Diperbaiki sedikit. KTI ACC.	

Bogor, 12 Juni 2024

Pembimbing,



Ns. Ati Nuraeni, M.Kep., Sp.Kom.  
NIP. 195905221982032001



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Bandung

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

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0055/2024  
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,  
Kepala Sekolah SMAN 1 Dramaga  
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
Zakiah Tussabillah	P17320321118	Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami body shaming di SMAN 1 DRAMAGA BOGOR	SMAN 1 Dramaga

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,  
  
Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes  
NIP. 196404061985031007

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://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Quality  
ISO 9001  
CERTIFIED

