

LAMPIRAN

Lampiran 1

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan *Guided Imagery* & Aromaterapi Peppermint Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor.

Peneliti : Shela Sita Saskia

NIM : P17320321109

Narahubung : 0896-3623-4642 (WhatsApp)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 2 minggu dimulai dari tanggal 01 April – 19 April 2024 (waktu tentatif menyesuaikan kegiatan responden) dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan *Guided Imagery* & Aromaterapi Peppermint Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota 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, Maret 2024

Shela Sita Saskia

Lampiran 2

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONCENT)

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan *Guided Imagery* & Aromaterapi Peppermint Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Pra SNBT PTN.. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Guided Imagery* & Aromaterapi Peppermint dalam meningkatkan *Self-Efficacy*.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Alamat :
No.Hp :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan *Guided Imagery* & Aromaterapi Peppermint Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Pada Siswa Pra SNBT PTN Di SMAN 10 Kota Bogor

Bogor, Maret 2024

Peneliti

Responden

(Shela Sita Saskia)

(.....)

Lampiran 3

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI GUIDE IMAGERY	
Definisi	<i>Guided imagery</i> atau imajinasi terbimbing adalah salah satu Teknik relaksasi yang bisa digunakan sebagai obat penenang dalam situasi sulit karena teknik ini mampu membuat seseorang menjadi lebih tenang dan damai, serta mengurangi kecemasan.
Tujuan	Teknik <i>guided imagery</i> bertujuan untuk : <ol style="list-style-type: none"> a. Menurunkan tingkat kecemasan b. Mengurangi tingkat nyeri c. Mengelola stres dan coping dengan cara berkhayal membayangkan sesuatu d. Meningkatkan kualitas tidur e. Menurunkan tekanan darah tinggi f. Mengurangi sakit kepala g. Membawa klien pada ketenangan dan keheningan
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> a. Pada klien yang mengalami nyeri b. Pada klien dengan kecemasan c. Pada klien dengan stres d. Pada klien dengan kesulitan tidur e. Pada klien yang mengalami tekanan darah tinggi
Kontra Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> a. Pada pasien yang sulit diajak untuk berinteraksi b. Pada klien dengan sakit berat
Tahap Pra Interaksi	<ol style="list-style-type: none"> a. Persiapan diri perawat b. Verifikasi program c. Persiapan lingkungan : privasi pasien dan penerangan serta kenyamanan
Tahap orientasi	<ol style="list-style-type: none"> a. Berikan salam terapeutik b. Identifikasi data diri klien dicocokkan dengan

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
TERAPI GUIDE IMAGERY**

	<p>gelang yang digunakan oleh pasien</p> <p>c. Klarifikasi kontrak sebelumnya</p> <p>d. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan</p> <p>e. Berikan kesempatan kepada pasien untuk mengajukan pertanyaan</p>
Tahap kerja	<p>a. Melakukan cuci tangan enam langkah</p> <p>b. Atur ruangan sesuai kebutuhan</p> <p>c. Lakukan pengamatan tanda dan gejala kecemasan</p> <p>d. Anjurkan pasien mencari posisi nyaman dan menutup matanya</p> <p>e. Kaji hal yang paling disukai oleh pasien</p> <p>f. Melakukan pembimbingan dengan baik terhadap pasien dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gunakan nama panggilan yang disukai pasien 2) Berbicara dengan nada suara yang tenang dan netral 3) Meminta pasien untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan (anjurkan pasien untuk menutup mata dan bimbing pasien menemukan hal-hal yang menyenangkan) 4) Ketika pasien sudah rileks, berfokus pada bayangannya dan saat itu perawat tidak perlu bicara lagi 5) Relaksasi akan dirasakan seluruh tubuh, setelah 15 menit pasien harus memperhatikan tubuhnya 6) Mengatur kembali posisi pasien nyaman mungkin 7) Mencuci tangan enam langkah
Tahap Terminasi	<p>a. Evaluasi respon pasien</p> <p>b. Simpulkan hasil Tindakan</p> <p>c. Anjurkan pasien agar mampu melakukan secara mandiri</p> <p>d. Kontrak selanjutnya (waktu,, topik/kegiatan, tempat)</p>

Lampiran 4

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR AROMATERAPI PEPPERMINT	
Definisi	Aromaterapi merupakan salah satu metode alternatif teknik relaksasi yang dapat menciptakan perasaan tenang.
Tujuan	Teknik <i>guided imagery</i> bertujuan untuk : <ol style="list-style-type: none"> a. Menurunkan tingkat kecemasan b. Mengurangi tingkat nyeri c. Memberikan perasaan relaks d. Meningkatkan kualitas tidur
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> a. Pada klien yang mengalami nyeri b. Pada klien dengan kecemasan c. Pada klien dengan stres d. Pada klien dengan kesulitan tidur
Kontra Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> c. Pada klien yang memiliki alergi terhadap peppermint atau menthol d. Pada klien dengan sakit berat
Tahap Pra Interaksi	<ol style="list-style-type: none"> d. Persiapan diri perawat e. Verifikasi program f. Persiapan lingkungan : privasi pasien dan penerangan serta kenyamanan
Tahap orientasi	<ol style="list-style-type: none"> f. Berikan salam terapeutik g. Identifikasi data diri klien dicocokkan dengan gelang yang digunakan oleh pasien h. Klarifikasi kontrak sebelumnya i. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan j. Berikan kesempatan kepada pasien untuk mengajukan pertanyaan
Tahap kerja	<ol style="list-style-type: none"> g. Melakukan cuci tangan enam langkah h. Atur ruangan sesuai kebutuhan i. Lakukan pengamatan tanda dan gejala kecemasan j. Anjurkan pasien mencari posisi nyaman dan

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

AROMATERAPI PEPPERMINT

	<p>menutup matanya</p> <p>k. Kaji hal yang paling disukai oleh pasien</p> <p>l. Melakukan pembimbingan dengan baik terhadap pasien dengan cara :</p> <ol style="list-style-type: none">1) Siapkan peralatan yang dibutuhkan untuk melakukan intervensi, seperti : diffuser, air dan minyak esensial peppermint2) Buka tutup diffuser dan masukan air sesuai takaran diffuser yang digunakan3) Teteskan 3-10 tetes minyak esensial lavender kedalam tabung diffuser.4) Anjurkan klien untuk melemaskan otot-otot dengan posisi nyaman.5) Anjurkan untuk melakukan Teknik nafas dalam 5 menit sekali, tetap fokus pada pernafasan dan bau aromaterapi.6) Lakukan evaluasi kepada klien setelah penggunaan romaterapi peppermint selama 10-15 menit.
Tahap Terminasi	<ol style="list-style-type: none">e. Evaluasi respon pasienf. Simpulkan hasil Tindakang. Anjurkan pasien agar mampu melakukan secara mandirih. Kontrak selanjutnya (waktu,, topik/kegiatan, tempat)

LEMBAR OBSERVASI SELF EFFICACY

(*Pre Test*)

Nama :

Tanggal :

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman responden dalam menghadapi situasi diri saat ini menjelang seleksi nasional berbasis tes (SNBT). Terdapat

Empat jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat mengendalikan diri untuk tetap terus latihan soal utbk secara konsisten				
2	Saya dapat mengerjakan latihan soal utbk walaupun dalam kondisi tidak bersemangat.				
3.	Saya dapat mempertahankan PTN serta jurusan yang dituju meskipun akan ada banyak persaingan				
4.	Saya tidak berkecil hati (minder) saat melihat saingan/teman lain lebih rajin latihan				
5.	Saya dapat menyempatkan bertukar pengalaman latihan soal dengan teman saat waktu luang				
6.	Saya dapat memastikan bahwa akan diterima di PTN yang diharapkan				
7.	Saya merasa tertantang apabila melakukan latihan soal utbk yang sulit				

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
8.	Meskipun saya sedang banyak hal yan perlu dikerjakan, saya tetap mampu menyelamatkan latihan soal utbk				
9.	Saya akan memaksimalkan usaha hingga tujuan PTN yang diinginkan tercapai				
10.	Saya dapat berusaha hingga akhir pencapaian, tanpa berfikir merasa akan gagal				

Selanjutnya, responden diminta untuk menjawab dengan cara memberikan centang (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan keadaan diri responden. Tidak ada jawaban benar atau salah, oleh karena itu isilah sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran responden.

*Skala hasil berkisar dari 0-30, skor >15 berada dalam kategori *self-efficacy* tinggi, sedangkan skor <15 menunjukkan *self-efficacy* rendah.

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI SELF EFFICACY

(*Post Test*)

Nama :

Tanggal :

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman responden dalam menghadapi situasi diri saat ini menjelang seleksi nasional berbasis tes (SNBT). Terdapat

Empat jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat mengendalikan diri untuk tetap terus latihan soal utbk secara konsisten				
2.	Saya dapat mengerjakan latihan soal utbk walaupun dalam kondisi tidak bersemangat.				
3.	Saya dapat mempertahankan PTN serta jurusan yang dituju meskipun akan ada banyak persaingan				
4.	Saya tidak berkecil hati (minder) saat melihat saingan/teman lain lebih rajin latihan				
5.	Saya dapat menyempatkan bertukar pengalaman latihan soal dengan teman saat waktu luang				
6.	Saya dapat memastikan bahwa akan diterima di PTN yang diharapkan				

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
7.	Saya merasa tertantang apabila melakukan latihan soal utbk yang sulit				
8.	Meskipun saya sedang banyak hal yan perlu dikerjakan, saya tetap mampu menyelamatkan latihan soal utbk				
9.	Saya akan memaksimalkan usaha hingga tujuan PTN yang diinginkan tercapai				
10.	Saya dapat berusaha hingga akhir pencapaian, tanpa berfikir merasa akan gagal				

Selanjutnya, responden diminta untuk menjawab dengan cara memberikan centang (✓) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan keadaan diri responden. Tidak ada jawaban benar atau salah, oleh karena itu isilah sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran responden.

*Skala hasil berkisar dari 0-30, skor >15 berada dalam kategori *self-efficacy* tinggi, sedangkan skor <15 menunjukkan *self-efficacy* rendah.

Lampiran 7

**KUESIONER SKRINING AWAL TINGKAT *SELF-EFFICACY*
PADA SISWA PRA SNBT DI SMAN 10 KOTA BOGOR**

Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur. Kerahasiaan data di dalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Petunjuk Pengisian: Isilah pertanyaan di bawah ini dengan benar

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. No.Watsapp :
5. Alamat :
6. Akan Mengikuti SNBT : ya / tidak

Petunjuk Pengisian: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan rekan-rekan tanpa rekayasa dan benar apa adanya.

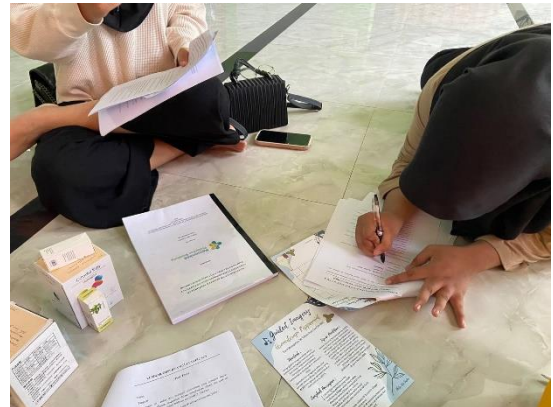
1. Perguruan tinggi mana saja yang akan pilih saat SNBT ?
2. Seberapa sering biasanya anda melakukan latihan soal UTBK dalam seminggu?
3. Apakah anda merasa terkadang menunda-nunda saat ingin belajar untuk UTBK ?
4. Apakah anda merasa sering kurang fokus saat melakukan latihan soal ?
5. Apakah anda sering merasa khawatir akan menghadapi UTBK SNBT ?
6. Apa yang biasa anda lakukan apabila sedang khawatir atau cemas dengan waktu UTBK SNBT yang akan segera dihadapi ?
7. Apakah anda pernah berpikir bahwa anda kurang yakin dengan pilihan PTN yang akan dipilih atau merasa bingung ?
8. Apakah pernah terlintas rasa tidak percaya diri dengan kemampuan menghadapi UTBK?

9. Apakah ada kesulitan dalam masa pembelajaran atau latihan sebelum menghadapi SNBT nanti ?
10. Apakah anda memiliki alergi Aromaterapi Peppermint Atau Menthol ?
11. Apakah sekiranya anda tertarik dan bersedia apabila menjadi responden untuk penelitian penerapan guided imagery & aromaterapi peppermint ini?

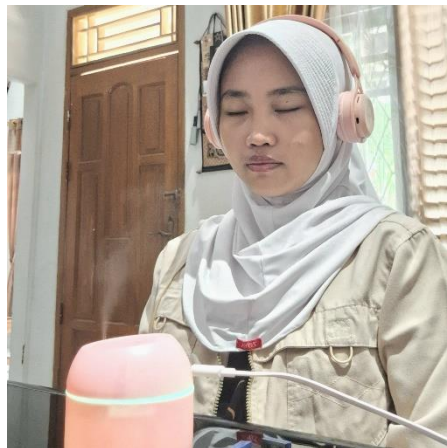
Lampiran 8

DOKUMENTASI PENGUMPULAN DATA

Dokumentasi penerapan



Dokumentasi penerapan Mandiri



Dokumentasi penerapan



Lampiran 9



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

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

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0050/2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Sekolah SMAN 10 Kota Bogor
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
Ika Aulia Putri	P17320321092	Penerapan Terapi Anger Management Terhadap Perilaku Agresif Remaja	SMAN 10 Kota Bogor
Sabila Husna Priyanto	P17320321106	Penerapan Aromaterapi Lavender terhadap kualitas tidur remaja dengan Insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor	SMAN 10 Kota Bogor
Shela Sita Saskia	P17320321109	Penerapan Guided Imagery & Peppermint Aromaterapi untuk Meningkatkan Self-Efficacy pada siswa Pra SNBT PTN di SMAN 10 Kota Bogor	SMAN 10 Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.



Ketida 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>.





Kementerian Kesehatan
Poitekkes Bandung








Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4251627
<https://poltekkesbandung.ac.id>



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

NAMA MAHASISWA : Shela Sita Saskia
 NIM : P17320321109
 NAMA PEMBIMBING : Dra. Yunani Sri Astuti, M.Kes.
 JUDUL KTI : Penerapan Guided Imagery & Peppermint Aromaterapi Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Siswa Pra Snt Ptn Di Sman 10 Kota Bogor.
 TAHUN AKADEMIK : 2023-2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	26 Januari 2024	Konsultasi judul proposal KTI	<ul style="list-style-type: none"> - Saran untuk mencari judul sesuai trend - Saran untuk mencari refrensi jurnal yang relefan dan banyak digunakan 	
2.	02 Februari 2024	Pengajuan judul proposal KTI	<ul style="list-style-type: none"> - Acc judul - Saran dan masukan mengenai eknik dan sasaran yang di ambil - Saran dan masukan mengenai studi pendahuluan yang diambil 	
3.	15 Maret 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi pengajuan judul (perubahan sasaran) terbaru - Konsultasi bab 1 & 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Alasan perubahan sasaran penelitian - Masukan untuk menambahkan lebih banyak hasil penelitian - Porsi dari setiap penulisan sub bab harus di seimbangkan - Lanjut penyusunan bab 3 	
4.	18 Maret 2024	Konsultasi hasil revisi bab 2 & 3	<ul style="list-style-type: none"> - Lampirkan waktu yang tepat untuk dilakukan penelitian - Lanjutkan membuat ppt 	

5.	20 Maret 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Acc bab 1, 2 & 3 - Konsultasi PPT 	<ul style="list-style-type: none"> - Paraphrase hingga 30% - Lengkapi lampiran yang belum tercantum - Lanjutkan pembuatan ppt 	
6.	22 Maret 2024	Konsultasi PPT	<ul style="list-style-type: none"> - Acc siap di ujikan 	
7.	25 Maret	Bimbingan setelah seminar proposal, persiapan pengumpulan data	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki bagian yang di revisi oleh penguji saat sempro - 	
8.	3 Mei	Bimbingan laporan setelah pulita	<ul style="list-style-type: none"> - Lanjut penyusunan BAB IV 	
9.	13 Mei	Bimbingan BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan setiap sub bab sesuaikan dengan buku pedoman - Ubah cara penyajian beberapa data menjadi tabel - Pada bab IV dibuat kalimat yang lebih ringkas dengan Bahasa tulisan agar mudah di cema 	
10.	16 Mei	Bimbingan revision BAB IV	<ul style="list-style-type: none"> - Lanjut penyusunan BAB V 	
11.	20 Mei	Bimbigan BAB V	<ul style="list-style-type: none"> - Ubah kata responden menjadi "siswa" sesuai subjek - Perbaiki kesimpulan agar sesuai dengan tujuan di bab sebelumnya 	

12.	21 Mei	Bimbingan Revisi keseluruhan BAB I-V	<ul style="list-style-type: none"> - Cek dan betulkan kembali antara judul dan isi agar tidak menggantung - Lanjut pembuatan PPT 	
13.	27 Mei	Bimbingan isi bahan tayang PPT semhas	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi beberapa penulisan - ACC siap untuk di ujikan 	

Bogor, 21 Mei 2024
Pembimbing,



(Dra. Yunani Sri Astuti, M.Kes.)
NIP. 196010141981122001



Guided Imagery & Aromaterapi Peppermint

Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Siswa Pra SNBT



Manfaat :

terapi guided imagery adalah untuk membantu mengatasi nyeri, kecemasan dan stress, yang nantinya akan dipusatkan ke suatu hal yang menenangkan (handayani & rahmayati, 2018).

aromaterapi merupakan salah satu metode alternatif teknik relaksasi yang dapat menciptakan perasaan tenang (Gerliandi et al., 2021).

Langkah Penerapan :

1. cari tempat ternyaman anda,
2. siapkan headphone yang sudah terhubung dengan audio yang sudah diberikan serta diffuser yang sudah diisi dengan aromaterapi peppermint,
3. nyalakan diffuser dan audio visual pejamkan mata dan sesekali untuk tarik nafas dalam
4. lakukan selama 10-15 menit hingga audio visual selesai.
dianjurkan untuk memanfaatkan situasi setelah selesai terapi untuk belajar dan selalu afirmasi positif.



Tujuan Penelitian :

Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT) yang dalam prosesnya memerlukan persaingan Yang memungkinkan para siswa mengalami peningkatan ataupun penurunan Self-efficacy atau persepsi apakah dirinya akan mampu bersaing dalam SNBT. Keyakinan diri telah terbukti memandu tindakan, pemikiran, motivasi, dan pengaruh manusia dalam berbagai bidang fungsi, seperti pendidikan, kesehatan, dan tempat kerja (Usher & Morris, 2023).



Shela Sita Saskia

Catatan
Dokumentasi Penerapan terapi
Guided Imagery & Aromaterapi Peppermint
(Mandiri di Rumah)

Nama :

No.	Hari/tanggal/jam	Keterangan	Paraf
1			
2			
3			
4			
5			
6			



@shelasita_

