



## LAMPIRAN

 KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
**POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG**  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

  
Telp. (0251) 8325063, 8326587  
Fax. (0251) 8325063

Jalan Dr. Sumeru No. 116 Bogor 22 Maret 2022

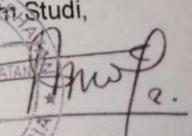

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0299/2022  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Praktik Klinik Keperawatan

Yang terhormat,  
Kepala Kelurahan Kencana  
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 2021/2022, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 4 April 2022 s.d 9 April 2022 (enam hari) :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT PENELITIAN
Putri Aulia	P17320319077	Penerapan terapi hipnosis 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada lansia dengan diabetes mellitus (3-5 orang)	Kelurahan Kencana Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,  
  
  
Dr. Atik Hodikon, M.Kep., Sp.Mat  
NIP.196704111990032001

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**  
**PENJELASAAN PENELITIAN**

---

Judul Penelitian : Penerapan terapi hypnosis 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada lansia Diabetes Militus di Kelurahan Kencana, Kota Bogor

Peneliti : Putri Aulia

NIM : P17320319077

No HP : 08773780-7623

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan Penerapan terapi hypnosis 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada lansia Diabetes Militus di Kelurahan Kencana, Kota Bogor. Saudara yang berpartisipasi dalam penelitian ini, akan menjadi responden untuk pengumpulan data. Peneliti memberikan teknik terapi 5 jari dan memberikan kuesioner tingkat kecemasan pada lansia diabetes melitus . Adapun data-data yang akan peneliti gali yaitu: identitas responden dan hasil dari kuesioner dan tingkat kecemasan pada lansia diabetes mellitus.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi siapapun. Bila sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini saudara merasakan ketidaknyamanan maka saudara mempunyai hak untuk berhenti sebagai responden.

kerahasiaan dari data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengelolaan, maupun penyajian penelitian. Peneliti juga mengharagai 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, Maret 2022

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

---

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya pengaruh terapi hypnosis 5 jari pada lansia diabetes melitus di kelurahan Kencana Dengan ini, saya yang bertanda tangan bahwa ini:

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penerapan senam kaki untuk mengurangi kecemasan pada lansia diabetes militus di kelurahan Kencana, kota Bogor.

Peneliti

Bogor, maret 2022

(Putri Aulia )

(.....)

# KUESIONER A

## KARAKTERISTIK RESPONDEN

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar, tanpa paksaan.
2. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan.
3. Dalam kuesioner ini hanya diperbolehkan memilih 1 jawaban.
4. Untuk pengisian kuesioner dalam bentuk kotak, di isi dengan tanda *checkbox* (✓).

### Data diri klien

- a. Nama : \_\_\_\_\_
- b. Usia : \_\_\_\_\_
- c. Pekerjaan :  PNS     POLRI/TNI     Karyawan Swasta  
 SD     SMP     MA/SMK
- d. Pendidikan :  D3/S1

## KOUESINOER B

Pernyataan dibawah ini menggambarkan perasaan yang dialami bapak/ibu/sdr/sdri.

Pilih salah satu dari 5 pilihan dibawah ini (0-4)

SKOR 0 = tidak cemas, 1 = ringan, 2 = sedang 3 = berat 4 = berat sekali

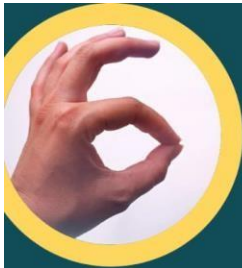
**Tabel 3.2**

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas : khawatir, pikiran buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung					
2	Ketegangan : merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat dengan tenang, mudah terkejut, mudah menangis,					

	gemetar , gelisah					
3	Ketakutan : pada gelap, orang asing, ditinggal sendiri, pada binatang besar, keramaian lalu lintas, kerumunan orang banyak					
4	Gangguan tidur : sukar untuk tidur, terbangun malam hari, tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, mimpi menakutkan					
5	Kecerdasan : sulit konsentrasi, daya ingat buruk					
6	Perasaan depresi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatik (otot) : sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan, suara tidak stabil, gigi gemelutuk					
8	Gejala somatik ( sensori ) : telinga berdengung, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lelah, perasaan ditusuk-tusuk					
9	Gejala pada jantung : nadi cepat , berdebar, - nyeri di dada, denyut nadi kuat, perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala Pernafasan : Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada, Perasaan Tercekik, Sering Menarik Napas, Napas Pendek/Sesak					
11	Gejala pada pencernaan : sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan,nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, kehilangan berat badan, sukar buang air besar (konstipasi)					
12	Gejala perkemihan dan reproduksi: sering buang air kecil, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, menjadi dingin (frigid), ejakulasi praecoeks, ereksi hilang, impotensi					
13	Gejala Otonom : muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, bulu kuduk berdiri					
14	Tingkah laku pada wawancara : gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kening mengerut, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat, muka merah.					

Masing-masing angka (skor) dari 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu: total nilai (skor) kurang dari 14 = tidak ada kecemasan, 14-20 = kecemasan ringan, 21-27 = kecemasan sedang, 28-41 = kecemasan berat, 42-56 = kecemasan berat sekali (Hawari, 2013).

## BROSUR TERAPI HIPNOSIS 5 JARI



### APA ITU TERAPI HIPNOSIS 5 JARI?

Terapi hipnosis 5 jari merupakan terapi keperawatan dimana pasien melakukan distraksi diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan demikian diharapkan tingkat kecemasan pasien akan menurun

### APA MANFAAT DARI TERPAI HIPNOSIS JARI?

1. Memberikan ketenangan batin bagi individu
2. Mengurangi rasa cemas, khawatir, dan rasa gelisah
3. Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur nyenyak

### APA ITU CEMAS?

Cemas adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi, ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut.

### BAGAIMANA MENGURANGI KECEMASAN?

1. Nafas dalam



2. Terapi hipnosis 5 jari



### TERAPI HIPNOSIS 5 JARI

PUTRI AULIA  
P17320319077  
3B

PTEKKES KEMENKES  
BANDUNG  
KEPERAWATAN BOGOR



### BAGAIMANA CARA MELAKUKANNYA?

1. Atur posisi nyaman mungkin
2. Duduklah dengan santai
3. pejamkam kedua mata
4. Tarik nafas dari hidung secara perlahan lalu keluarkan dari mulut secara perlahan
5. lakukan sebanyak 3 kali
6. Pegang jari telunjuk dengan ibu jari, lalu bayangkan anda berada dalam kondisi sehat

7. Pegang jari tengah, lalu bayangkan anda berada diantara orang-orang yang anda sayangi, berkumpul menikmati waktu, bersenda gurau dan bercengkrama bersama

8. Pegang jari kelingking dengan ibu jari, lalu bayangkan saat ini anda berada ditempat yang menyenangkan, tempat yang indah.



10. Untuk berhenti tarik nafas kembali dari hidung dan lepaskan dari Mulut secara perlahan. Lakukan sebanyak 3 kali lalu buka mata



### TERAPI HIPNOSIS 5 JARI

PUTRI AULIA  
P17320319077  
3B

PTEKKES KEMENKES  
BANDUNG  
KEPERAWATAN BOGOR



