

LAMPIRAN

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

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS

Judul Penelitian : Penerapan terapi relaksasi benson
Untuk Mengurangi Kecemasan pada
Remaja Dengan Gastritis Di SMAN 1
Dramaga Bogor

Peneliti : Erina Rusdia

NIM : P17320321050

No. HP : 089682302382

Saya Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan terapi relaksasi benson Untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja Dengan Gastritis Di SMAN 1 Dramaga Bogor.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapapun, justru dengan adanya penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai efektivitas penerapan terapi relaksasi benson untuk mengurangi kecemasan pada remaja dengan gastritis Di SMAN 1 Dramaga Bogor. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden dan orang

tua/ wali merasa tidak nyaman, responden berhak untuk berhenti 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 data. Peneliti juga menghargai keinginan responden dan orang tua/ wali jika tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi perawat, instansi kesehatan, maupun responden lainnya. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden. Peneliti ucapkan terimakasih atas kesediaan responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

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

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Alamat :
No. HP :
(P/L) Umur :

Menyatakan setuju untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian studi kasus “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja Dengan Gastritis Di SMAN 1 Dramaga Bogor” secara sukarela tanpa ada paksaan dengan catatan apabila saya merasa dirugikan dalam penelitian ini, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

Responden

Erina Rusdia

(.....)

Lampiran 3

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

TERAPI RELAKSASI BENSON

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
Pengertian	Teknik Relaksasi benson adalah teknik pernapasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata/frase religi yang diyakini dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan
Tujuan	Menurunkan atau mengurangi kecemasan, mengendalikan ketegangan otot , dan juga mengendalikan pernapasan
Waktu	Selama 10 – 15 menit, 1-2 x sehari
Persiapan Klien dan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none">1. Identifikasi tingkat cemas klien2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien3. Berikan penjelasan tentang terapi benson4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini5. Ciptakan lingkungan syang nyaman di sekitar klien
Peralatan	<ol style="list-style-type: none">1. Pengukur waktu2. Catatan obsevasi klien
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none">1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri2. Menjelaskan tujuan dan prosedur

Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, bisa berbaring atau duduk 2. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata. 3. Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Tangan dan lengan diulurkan kemudian lemaskan dan biarkan terkulai wajar. Usahakan agar tetap rileks. 4. Mulai dengan bernapas yang lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik napas dan diulang saat mengeluarkan napas. Lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah. 5. Ulang terus poin 4 selama 10-15 menit
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi skala kecemasan setelah intervensi 2. Ucapkan salam
Dokumentasi	Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan klien

Lampiran 4

ANGKET SKALA HARS

Kuesioner Tingkat Kecemasan– *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*

Berilah tanda Check list (√) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi responden. Jawaban boleh lebih dari 1 (satu). Masing-masing nilai angka (*score*) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu:

Total nilai (*score*):

- a. <14 (tidak ada kecemasan)
- b. 14 – 20 (kecemasan ringan)
- c. 21 – 27 (kecemasan sedang)
- d. 28 – 41 (kecemasan berat)
- e. 42 – 56 (kecemasan berat sekali)

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (<i>score</i>)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas (Firasat buruk, Mudah tersinggung, Takut akan pikiran sendiri, Cemas)					
2	Ketegangan (Merasa tegang, Lesu, Mudah terkejut, Tidak dapat istirahat dengan tenang, Mudah menangis, Gemetar, Gelisah)					
3	Ketakutan (Pada gelap, Ditinggal sendiri, Pada orang asing, Pada kerumunan banyak orang, Pada					

	keramaian lalu lintas, Pada binatang besar)					
4	Gangguan tidur (Sukar memulai tidur, Terbangun malam hari, Mimpi buruk, Tidur tidak nyenyak, Bangun dengan lesu, Banyak bermimpi , Mimpi menakutkan)					
5	Gangguan kecerdasan (Daya ingat buruk. Sulit berkonsentrasi, Daya ingat menurun)					
6	Perasaan depresi (Kehilangan minat, Sedih, Berkurangnya kesukaan pada hobi, Perasaan berubah – ubah, Bangun dini hari)					
7	Gejala depresi (Kehilangan minat, Sedih, Berkurangnya kesukaan pada hobi, Perasaan berubah ubah, Bangun dini hari)					
8	Gejala sensorik (Telinga berdengung, Penglihatan kabur, Muka merah dan pucat, Merasa lemah, Perasaan ditusuk – tusuk)					
9	Gejala kardiovaskuler (Denyut nadi cepat, Berdebar – debat, Nyeri dada, Rasa lemah seperti mau pingsan, Denyut nadi mengeras, Detak jantung menghilang [berhenti sejenak])					
10	Gejala pernafasan (Sulit menelan, Mual, Muntah, Perut terasa penuh dan kembung)					

11	Gejala gastrointestinal (Sulit menelan, Mual, Muntah, Perut terasa penuh dan kembung, Nyeri lambung sebelum dan sesudah, Perut meililit, Gangguan pencernaan, Perasaan terbakar diperut, Buang air besar lembek, Konstipasi, Kehilangan berat badan)					
12	Gejala urogenitalia [perkemihan dan kelamin] (Sering kencing, Tidak dapat menahan kencing, Tidak datang bulan, Darah haid berlebihan, Darah haid amat sedikit, Masa haid berkepanjangan, Masa haid pendek, Haid beberapa kali dalam sebulan, Menjadi dingin [frigid], Ejakulasi dini, Ereksi lemah, Ereksi hilang, Impotensi)					
13	Gejala otonom (Mulut kering, Muka merah, Mudah berkeringat, Sakit kepala, Bulu roma berdiri , Kepala terasa berat, Kepala terasa sakit)					
14	Tingkah laku/sikap pada wawancara (Gelisah, Tidak tenang, Merengutkan dahi, Muka tegang, Nafas pendek dan cepat, Muka merah, Jari gemetar, Otot tegang atau mengeras)					
Total Skor						

Lampiran 6

Dokumentasi



Lampiran 7

FM-1-

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



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

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

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

NAMA MAHASISWA : Erina Rusdia
NIM : P17320321050
NAMA PEMBIMBING : Ns. Ati Nuraeni, M.Kep. Sp,Kom
JUDUL KTI : Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Mengurangi
Kecemasan Pada Remaja dengan Gastritis di SMAN 1
Dramaga Bogor
TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	Rabu, 24/01/2024	Konsultasi judul KTI	2. Pengajuan judul 3. Pengarahan dan Perubahan Judul	

2	Jum'at 26/01/2024	Konsultasi dan pembahasan lebih dalam judul KTI	Judul kti melihat fenomena yg ada disekeliling kita, kemudian ada faktor psikososial	
3	Senin 29/01/2024	Konsultasi Judul KTI	Acc judul KTI dan melanjutkan BAB 1	
4	Jum'at 02/02/2024	Bimbingan BAB I	Revisi BAB II, membenarkan penulisan sitasi pada latar belakang, mempersingkat latar belakang, membenarkan penulisan tujuan dan manfaat sesuai pedoman	
5	Rabu 14/02/2024	Bimbingan hasil revisi BAB I	Revisi BAB II dengan menambahkan penelitian terdahulu, fenomena keadaan dilapangan seperti apa dan melanjutkan BAB II	
6	Rabu 18/02/2024	Bimbingan revisi BAB I dan BAB II	Revisi BAB II, cara penulisan disesuaikan dengan pedoman dan dipersingkat menyesuaikan topik yang penting, membuat kerangka teori dan melanjutkan BAB III	

7	Jum'at 16/03/2024	Bimbingan revisi BAB I, BAB II, dan konsultasi BAB III	Revisi sitasi BAB 1 menambahkan hasil penelitian di SMAN 1 Dramaga Bogor, Revisi BAB 2 diringkas dan diseleksi pengambilan sub judul masing-masing topik, Revisi rencana kegiatan yang akan dilakukan pada BAB 3 , memasukkan sitasi ke mendeley, Merapihkan BAB I, BAB II dan BAB III	
8	Rabu 20/03/2024	Bimbingan hasil revisi BAB I, BAB II, BAB III	Memperbaiki kerangka teori dan merapihkan yang belum lengkap	
9	Kamis 21/03/2024	Bimbingan hasil revisi	ACC Proposal dan ACC Turnitin oleh pembimbing	
10	Rabu 15/05/2024	Bimbingan BAB I - V	Revisi kerangka teori, revisi BAB IV Revisi penulisan KTI	

11.	Kamis 16/05/2024	Bimbingan BAB I - V	Konsultasi hasil revisi dan revisi kembali BAB IV dan BAB V	
12	Senin 20/05/2024	Bimbingan BAB IV	Konsultasi hasil revisi BAB IV dan revisi kembali	
13	Selasa 21/05/2024	Bimbingan BAB I – V	Konsultasi BAB I – V dan merapihkan	
14	Rabu 22/05/2024	ACC sidang	1. ACC BAB I – V 2. Persiapkan untuk uji KTI dan siapkan 3. ACC untuk diujikan	
15.	Rabu 12/06/2024	Konsultasi BAB I – V	1. Revisi dari penguji 2. Revisi pemilihan kata depan dari BAB I – V	

16.	Jum'at 14/06/2024	Konsultasi BAB I - V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisi huruf kapital 2. Revisi Kesimpulan 3. Revisi Mendeley 4. Revisi pembahasan sebelum intervensi 	
17.	Selasa 18/06/2024	Konsultasi BAB I - V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revisi abstrak 2. Revisi penulisan 3. Revisi kata pengantar 	
18.	Rabu 19/06/2024	Konsultasi BAB I - V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lihat Kembali cara pengetikan 2. Lihat panduan 3. ACC 	

Bogor, 20 Juni 2024

Pembimbing,



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

NIP. 195905221082032001



Lampiran 8



Kementerian Kesehatan Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171

(022) 4231627

<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0044/2024
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
Erina Rusdia	P17320321050	Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Mengurangi Cemas Pada Remaja	SMAN 1 Dramaga

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.



Ketua Program Studi,

Imam Makhrus
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://tfe.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Y-KAN

