Lampiran

Lampiran 1

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK
Pengertian	Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek yang dapat membuat pikiran rileks dan tenang.
Tujuan	1. Meredakan nyeri dan memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stres khusunya ringan dan sedang 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan
Manfaat	Tekanan darah menurun, ketegangan otot menurun, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran yakni meningkatkan gelombang alfa dalam otak sehingga tercapai keadaan rileks dan bugar serta meningkatkan konsentrasi.
Indikasi dan Kontraindikasi	1. Indikasi Individu dengan masalah cemas ringan sampai sedang, individu dengan masalah tekanan darah tinggi, individu dengan Diabetes ringan, dan individu dengan gangguan tidur ringan sampai sedang. 2. Kontraindikasi anak-anak di bawah 5 tahun, individu yang kurang motivasi atau gangguan mental dan emosional berat, dan individu yang memiliki penyakit serius seperti penyakit jantung
Prosedur	1. Persiapan a. Klien Memberitahukan penerapan relaksasi, tujuan dan manfaat lalu atur posisi duduk atau berbaring dengan bahu atau kepala disanggah bantal. b. Alat Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan, apabila klien nyaman menggunakan bantal maka gunakan bantal, apabila tidak maka tidak menggunakan bantal. c. Lingkungan Atur lingkungan yang nyaman dan tenang tanpa kebisingan.

	2. Pelaksanaan Teknik relaksasi dilakukan selama 15 menit sekali pertemuan dan dilakukan 2 kali sehari pagi dan malam. a. Atur pernapasan menjadi lebih pelan dan dalam lalu berkata dalam hati “mata saya terasa berat dan rileks” sambil memejamkan mata b. Tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan sambil katakan dalam hati “saya merasa damai dan tenang” c. Ulangi tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan sambil katakan dalam hati “dahi dan kepala saya terasa dingin” d. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat dan kendur lalu berkata dalam hati “lengan saya berat dan rileks” e. Fokuskan perhatian pada bahu dan punggung lalu berkata dalam hati “bahu dan punggung saya terasa berat dan rileks” f. Fokuskan perhatian pada detak jantung lalu berkata dalam hati “detak jantung saya berdenyut dengan teratur dan saya merasa damai dan tenang” g. Fokuskan perhatian pada pernapasan lalu berkata dalam hati “napas daya teratur, kuat dan dalam, saya merasa damai dan tenang” h. Fokuskan pada kedua kaki dan berkata dalam hati “kaki saya terasa berat dan rileks” i. Mengakhiri relaksasi tarik napas yang kuat lalu buang perlahan dan perlahan membuka mata. 3. Terminasi a. Evaluasi subjektif dan objektif b. Anjurkan melakukan teknik autogenik 2x dalam sehari pagi dan malam.

Lampiran 2

KUISIONER HARS

Inisial Responden :
Umur :
Pekerjaan :

Pernyataan dibawah ini menggambarkan perasaan yang dialami bpk/ibu/sdr/sdri. Ceklis salah satu dari 5 pilihan dibawah ini (0-4)

0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

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 praecocks, 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.					
	Total :					

Lampiran 3

Lembar Observasi Harian Responden

Keterangan :

1. Menceklis apabila melaksanakan relaksasi autogenik dengan skor = 1
2. Menceklis apabila tidak melaksanakan relaksasi autogenik dengan skor = 0
3. Skor HARS sebelum diisi sebelum melaksanakan relaksasi autogenik
4. Skor HARS sesudah diisi sesudah melaksanakan relaksasi autogenik

			Melaksanakan relaksasi autogenik		Skor HARS	
No	Inisial Responden	Hari/Tanggal/Jam	Ya	Tidak	Sebelum	Sesudah

Lampiran 4

Pedoman Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan Bapak/Ibu/Saudara/i saat menghadapi pandemi Covid-19?	
2.	Apakah ada hal yang mengganggu Bapak/Ibu/Saudara/i di masa pandemi Covid-19? Jelaskan!	
3.	Apakah Bapak/Ibu/Saudara/i merasakan cemas saat menghadapi pandemi Covid-19?	
4.	Apa yang membuat Bapak/Ibu/Saudara/i merasakan cemas	
5.	Apa yang Bapak/Ibu/Saudara/i lakukan saat sedang cemas?	
6.	Upaya apa yang Bapak/Ibu/Saudara/i lakukan agar tidak kembali cemas?	
7.	Apakah keinginan Bapak/Ibu/Saudara/i di masa pandemi Covid-19?	
8.	Bagaimana/ dengan cara apa Bapak/Ibu/Saudara/i mewujudkannya?	
9.	Apakah harapan ke depan Bapak/Ibu/Saudara/i di masa pandemi Covid-19 ini?	

Lampiran 5

Informed Consent

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk diketahuinya tingkat kecemasan pada dewasa muda dalam menghadapi pandemi Covid-19 sebelum dan sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Autogenik. Dengan ini saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Dewasa Muda Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat.

Bogor, April 2022

Peneliti	Responden
(Rahmawati Fauzyyah)	(.....)

Lampiran 6

Surat Izin Praktik

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

Jalan Dr. Sumeru No. 116 Bogor

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

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0294/2022 22 Maret 2022
Lampiran : --
Perihal : Ijin Praktik Klinik Keperawatan

Yang terhormat,
Kepala Kelurahan Cilendek Barat 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 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
Alya Triyananda	P17320319053	Penerapan Senam Otak Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Lansia (3-5 orang)	Rw 17 Kelurahan Cilendek Barat Kota Bogor
Rahmawati Fauzyyah	P17320319079	Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Dewasa Muda Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 (3-5 orang)	RW 17 Kelurahan Cilendek Barat, Kota Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,

Dr. Atik Hodikoh, M.Kep.,Sp.Mat
NIP.196704111990032001

Tembusan :
1. Kepada Yth. Ketua Rw 17 Kelurahan Cilendek Barat Kota Bogor

Lampiran 7

Dokumentasi Lapangan

Lampiran 8

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG **PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	

NAMA MAHASISWA : Rahmawati Fauzyyah

NIM : P17320319079

NAMA PEMBIMBING : Ns. Ati Nuraeni, M. Kep, Sp. Kom

CATATAN PROSES BIMBINGAN

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Selasa, 28 Desember 2021	Pengajuan Judul	1. Mencari jurnal dari sumber yang terpercaya 2. Usahakan judul yang sederhana	ATI.H
2.	Minggu, 02 Januari 2022	Pengajuan Judul	1. Usahakan tempat di wilayah	ATI.H
3.	Rabu, 16 Februari 2022	Pengajuan BAB I	1. Mengganti sasaran dari remaja ke dewasa muda 2. Usahakan tempat tidak di sekolah karena pembelajaran masih daring	ATI.H
4.	Kamis, 17 Februari 2022	Revisi BAB I	1. Latar belakang 5W+1H dan saling berkaitan 2. Fokus pada cemas dan dewasa muda, tidak ke covid-19 3. Cari siapa yang membuat teknik relaksasi autogenik 4. Masukan data cemas di cilendek barat	ATI.H
5.	Senin, 21 Februari 2022	Revisi BAB I	1. Pahami penggunaan kata sambung dan kata depan 2. Cantumkan bagaimana cara masyarakat mengatasi cemas	ATI.H

6.	Senin, 07 Maret 2022	Pengajuan Proposal KTI	1. Dalam kata pengantar proposal KTI masukkan nama yang terlibat dalam penelitian 2. Karakteristik tujuan yaitu sebelum dan sesudah pemberian terapi 3. Penomoran jangan terlalu menjorok ke dalam, akan membuat halaman semakin banyak 4. Jumlah responden sebaiknya 5 5. Sasaran mengalami cemas ringan sampai sedang, tidak sampai berat 6. Masukkan alat ukur teknik relaksasi seperti apa, bagaimana caranya dan berapa kali 7. Masukkan berapa pernyataan kuisioner HARS, cara pengisiannya dan kapan saja pengisiannya 8. Tambahkan perizinan ke siapa dan dari siapa 9. Masukkan sumber etika penelitian	FATIH
7.	Kamis, 10 Februari 2022	Revisi Proposal KTI	1. Tambahkan karakteristik responden dalam tujuan khusus 2. Penomoran dalam sub topik 3. Tambahkan teknik sampling dan analisis data 4. Perbaiki kuisioner HARS	FATIH
8.	Sabtu, 12 Februari 2022	Revisi Proposal KTI	1. Hapus tingkat pada judul 2. Tambahkan penelitian terkait teknik relaksasi autogenik di latar belakang 3. Tambahkan bagaimana ciri dan cara dewasa muda saat menghadapi cemas	FATIH
9	Senin, 14 Maret 2022	Bab I s/d III	ACC bab I s/d III dapat diujikan pada tgl 17 Maret 2022, kuasai dan persiapkan dengan baik.-	FATIH
10	Kamis, 14 April 2022	Bab IV dan V	1. Bahasa jangan diulang-ulang 2. Pembahasan kurang lengkap 3. Mengganti nama menjadi responden 1,2,3 tidak memakai Ny	FATIH

11	Rabu, 20 April 2022	Bab IV dan V	1. Tambahkan prolog dibawah BAB IV 2. Cantumkan verbalisasi responden di bawah tabel hasil 3. Dalam pembahasan masukkan konsep teori yang telah dibuat dan bandingkan dengan penelitian orang lain	
12	Kamis,28 April 2022	Bab I s/d V	Koreksi yg sdh diberi tanda, ACC untuk maju ujian KTI, persiapakan ppt, kuasai dan pahami laporan yg sdh dibuat agar ujian lancar dan sukses.	
13.	Sabtu, 14 Mei 2022	Revisi KTI	1. Perbaiki redaksi pada abstrak 2. Teknik sampling diperbaiki Penulisan nama di bawah logo	
14.	Rabu, 18 Mei 2022	Revisi KTI	1. Judul tetap yang awal tidak ada perubahan Perbaiki Halaman Judul dan ACC untuk dikumpulkan	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor

Dr. Atik Hodikoh, M.Kep, Sp.Mat

NIP. 196704111990032001