

**KUESIONER A**  
**TEHNIK RELAKSASI 5 JARI PADA REMAJA PEROKOK UNTUK**  
**MENURUNKAN TINGKAT STRES**  
**DI RW 10 KELURAHAN PASIR JAYA KABUPATEN BOGOR**  
**TAHUN 2022**

---

**Petunjuk pengisian kuesioner :**

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar dan tanpa paksaan
  2. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan
  3. Untuk pengisian kuesioner dalam bentuk kotak, diisi dengan tanda *checklist* (√)
- 

**Petunjuk pengisian kuesioner :**

Anda diminta mengisi identitas anada dibawah ini, dengan cara memberikan tanda *checklist* (√) pada baris yang telah disediakan. Kerahasiaan anda kami jaga sesuai etika penelitian.

**Data diri Responden**

- a. Nama responden /Inisial : .....
- b. Usia : .....
- c. Pendidikan :  SD  SMP  SMA
- d. Merokok :  Ya  Tidak
- e. Jumlah batang rokok/hari : .....
- f. Usia mulai merokok : .....
- g. Dalam keluarga apakah ada yang merokok :  Ya  Tidak  
Jika Ya, siapa : .....
- h. Merasa ingin merokok ketika sedang : .....
- i. Tempat ketika merokok : .....

**KUESIONER B**  
**TEHNIK RELAKSASI 5 JARI PADA REMAJA PEROKOK UNTUK**  
**MENURUNKAN TINGKAT STRES**  
**DI RW 10 KELURAHAN PASIR JAYA KABUPATEN BOGOR**

Tingkat Stres
---------------

Petunjuk pengisian kuesioner :

Pengisian dilakukan dengan cara memberi tanda *checklist* (√) diantara pilihan ya atau tidak sesuai jawaban yang menurut responden benar. Jawablah pertanyaan-pertanyaan yang diberikan sesuai yang anda ketahui tanpa rekayasa dan benar apa adanya karena besar manfaat yang akan anda ketahui dari hasil jawaban anda.

**INDEX STRES**

NO	DAFTAR PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah pola makan dan minum anda tidak teratur ?		
2	Apakah anda merasa sakit kepala atau pusing ?		
3	Apakah anda mudah merusak sesuatu ?		
4	Apakah anda mengalami susah tidur ?		
5	Apakah anda tidak menemukan humor/rasa lucu pada saat orang lain merasakan lucu ?		
6	Apakah anda sering bertindak kasar terhadap orang lain ?		
7	Apakah anda sering mencoba hal baru terhadap segala sesuatu ?		
8	Apakah anda meniru orang lain untuk membuat sesuatu ?		
9	Apakah anda sering mengeluh bahwa merasa gelisah atau panik ?		
10	Apakah anda menghindari orang yang berbeda pendapat dengan anda ?		

11	Apakah anda menyimpan segala sesuatu tanpa menceritakan pada orang lain?		
12	Apakah anda tidak pernah olah raga ?		
13	Apakah anda hanya memiliki sedikit aktivitas yang positif ?		
14	Apakah anda menggunakan obat tidur dan obat penenang tanpa diketahui dokter?		
15	Apakah anda terlalu sedikit istirahat ?		
16	Apakah anda jengkel dan marah ketika sedang menunggu ?		
17	Apakah anda sering mengalami sulit berkonsentrasi ?		
18	Apakah anda sering menunda suatu pekerja ?		
19	Apakah anda sering mengalami suasana hati berubah-ubah?		
20	Apakah anda mempunyai jadwal sehari-hari untuk beristirahat ?		
21	Apakah anda sering membicarakan orang lain ?		
22	Apakah anda bekerja keras tiap hari ?		
23	Apakah anda sering sering berpikiran negatif ?		
24	Apakah anda tidak bisa istirahat bila ada suara ribut /keramaian ?		
<b>TOTAL SKOR</b>			

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

---

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Setelah diberikan penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya tingkat stres pada remaja perokok di wilayah RW 10 Kelurahan Pasir Jaya tahun 2022. Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Tehnik Relaksasi 5 Jari pada Remaja Perokok di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya tahun 2022.

Bogor, .....

Peneliti

Responden


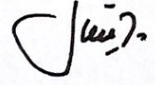
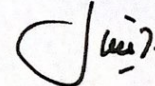
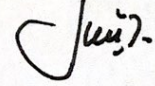
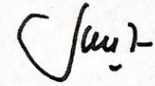
(Siti Ainun Kurnianingsih)

(.....)

	<b>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG</b> <b>PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR</b>	
	<b>FORMULIR BIMBINGAN KTI</b>	

NAMA MAHASISWA : Siti Ainun Kurnianingsih  
 NIM : P17320319042  
 NAMA PEMBIMBING : Ni Putu Ariani, M.Kep,Sp. Kom

**CATATAN PROSES BIMBINGAN**

NO	HARI/TANGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Jum'at, 31 Desember 2021	Pengajuan Judul	Perbaiki judul	
2.	Selasa, 25 Januari 2022	Konsultasi bab 1	Perbaiki sumber-sumber data yang berhubungan dengan judul	
3.	Sabtu, 19 Febuari 2022	Konsultasi revisi bab 1	Memperbaiki kalimat-kalimat yang tersusun, menambahkan data remaja merokok	
4.	Minggu, 27 Febuari 2022	Pengajuan bab 2	Penambahan sumber untuk konsep remaja : pengertian, kategori remaja, perkembangan remaja	
5.	Sabtu, 05 Maret 2022	Pengajuan bab 3 dan konsultasi bab 2 dan 3	Perbaiki penulisan sumber data, penambahan literatur tentang stres.	

			Perbaiki alat ukur pada bab 3 metode, menentukan kategori remaja untuk dijadikan responden	Juni-
6.	Selasa, 15 Maret 2022	Konsultasi mengenai bab 1,2 dan 3	Memperbaiki bab 1,2 dan 3. Menambahkan literatur tentang jurnal teknik relaksasi 5 jari	Juni-
7.	Kamis, 17 Maret 2022	Uji Proposal	BAB 1 ditambahkan jurnal tentang keefektifitasan terapi lima jari, pada BAB 3 di ganti menjadi pre-eksperimental pre-post test desain dan metode pengumpulan data di ubah menjadi purposive sample	Juni-
8.	Minggu, 3 April 2022	Konsultasi mengenai teknik relaksasi 5 jari	Memperbaiki redaksi-redaksi pada teknik relaksasi 5 jari	Juni-
9.	Senin, 04 April 2022	Persiapan Pengumpulan Data	Perbaiki booklet dan kuesioner	Juni-
10.	Selasa, 05 April 2022	Bimbingan pada saat pengumpulan data	Bimbingan mengenai teknik relaksasi 5 jari kepada responden	Juni-
11.	Senin, 25 April 2022	Pengajuan bab IV dan V	Perbaiki di hasil penelitian dan pembahasan. Pada pembahasan ditambahkan jurnal-jurnal dan dimasukkan teori bab 2	Juni-

12.	Senin, 26 April 2022.	Pengajuan abstrak, bab IV dan V	Pada abstrak tambahkan dengan rekomendasi. Perbaiki daftar pustaka. Untuk daftar pustaka menggunakan 1 spasi satu dengan yang lainnya. Perhatikan huruf capital disetiap kalimat	J (Lain) -
13.	Kamis, 28 April 2022	Bab I,II,III,IV dan V, Abstrak dan lampiran.	Acc untuk diujikan sesuai jadwal tgl 10 April 2022.	J (Lain) -
14.	Minggu, 29 Mei 2022	Abstrak dan Bab III	Perbaiki BAB III pada metode pengumpulan data dan tambahkan redaksi pada lembar abstrak	J (Lain) -
15.	Senin, 30 Mei 2022	Cover dan Lembar bimbingan	Perbaiki cover melihat contoh terbaru, pada lembar bimbingan ditambahkan nama kaprodi	J (Lain) -

**Ketua Program Studi  
Keperawatan Bogor**



**Dr. Mik Hodikoh, M.Kep, Sp.Mat**  
**NIP. 196704111990032001**




**TERAPI RELAKSASI LIMA JARI**

Siti Ainun Kurnianingsih - Ni Putu Ariani, M.Kep,Sp.Kom  
Poltekkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor

### Manfaat Terapi Relaksasi 5 Jari

- MENJADI RILEKS** 
- MENJADI LEBIH BERSEMANGAT** 
- DAPAT MENGONTROL KECEMASAN DAN STRES** 

### Tehnik Relaksasi 5 Jari



Tehnik relaksasi lima jari adalah sebuah tehnik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara meyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Kelliat, 1995 dalam Rosliana, 2021).

### APAKAH ADA EFEK SAMPING NYA ?



Terapi relaksasi 5 jari ini memiliki efek samping yaitu merasa bosan dan mengantuk

### TUJUAN DARI TERAPI RELAKSASI 5 JARI

BERTUJUAN UNTUK MENGURANGI RASA CEMAS, STRES DAN PIKIRAN YANG MENGGANGGU




### Siapa saja yang bisa menggunakan terapi ini ?

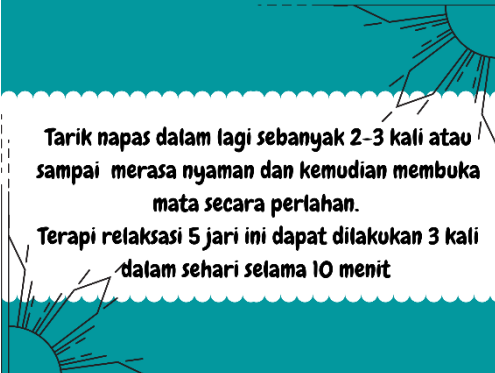
- Seseorang yang mengalami stres/cemas ringan dan sedang
- Seseorang yang mengalami ketegangan dan membutuhkan kondisi rilaks
- Seseorang yang mengalami nyeri fisik



## Langkah-langkah



- Ciptakan lingkungan yang nyaman seperti udara yang sejuk
- Atur posisi nyaman : duduk atau berbaring
- Menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan seperti gerakan berdzikir
- Tarik napas dengan posisi mata tertutup dan lakukan napas dalam sebanyak 2-3 kali



**Tarik napas dalam lagi sebanyak 2-3 kali atau sampai merasa nyaman dan kemudian membuka mata secara perlahan.**

**Terapi relaksasi 5 jari ini dapat dilakukan 3 kali dalam sehari selama 10 menit**

### Jari Telunjuk



Tekan jari telunjuk dengan ibu jari dan bayangkan tentang kebugaran/kesehatan tubuh

### Jari Tengah



Tekan jari tengah dengan ibu jari dan bayangkan tentang orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman

## LEMBAR MONITORING TERAPI

Lembar monitoring berikut di isi dengan memberi check list (✓)

NO	TANGGAL	WAKTU		
		PAGI	SIANG/SORE	MALAM

### Jari Manis



Tekan jari manis dengan ibu jari dan bayangkan ketika mendapatkan pujian positif atas prestasi yang sudah dicapai disekolah maupun dirumah

### Jari Kelingking



Tekan jari kelingking dengan ibu jari dan bayangkan pergi ke tempat bagus/indah yang ingin atau yang pernah dikunjungi


## Daftar Pustaka

Ayu, W. (2016). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan frekuensi merokok pada remaja. Skripsi diterbitkan. Makassar : Universitas Negeri Makassar

Syukri, M. (2017). Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari kota jambi. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. Vol 19, No 2

Aisyah, Siti. (2017). SOP Relaksasi 5 Jari diakses dari <https://www.scribd.com/document/336447261/SOP-Relaksasi-5Jari>

Jinan, Raudhatin (2016). Konsep Dasar Teknik Relaksasi Hipnotis 5 Jari diakses dari <https://www.scribd.com/document/331283771/Konsep-DasarTeknik-Relaksasi-Hipnotis-5-Jari>



**LEMBAR MONITORING TERAPI RELAKSASI 5 JARI**

Lembar monitoring berikut di isi dengan memberi *check list* (√)

NO	TANGGAL	WAKTU		
		PAGI	SIANG/SORE	MALAM

Orang tua/wali

(.....)