

LAMPIRAN

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada
Yth. Calon Responden
di
Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Magdalena Walu

NIM : P0530320951533

Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Keperawatan Program Studi

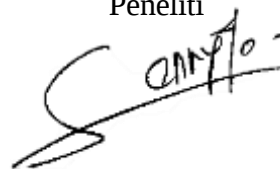
Pendidikan Profesi Ners Poltekes Kemenkes Kupang

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada Saudara/i untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul: “Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi yang diberikan.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerjasama dari kesediannya saya mengucapkan terimakasih.

Ngada, Juni 2026

Peneliti



Maria Magdalena Walu
NIM. P0530320951533

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Usia :

Jenis Kelamin :

Tingkat Pendidikan:

Saya telah membaca lembar permohonan persetujuan penelitian dan mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul “Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada”.

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk mengisi kuisisioner dan tidak adanya risiko pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan. Informasi mengenai identitas saya tidak akan ditulis pada instrument penelitian dan akan disimpan secara terpisah serta terjamin kerahasiaannya.

Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai peran serta saya dalam penelitian ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar menyatakan bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani surat persetujuan menjadi responden/subyek penelitian.

Ngada, Juni 2026

Responden

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif

a) Pengertian

Kombinasi terapi hipnotis lima jari dan afirmasi positif adalah intervensi non-farmakologis yang dilakukan dengan teknik relaksasi melalui stimulasi sentuhan jari disertai visualisasi pengalaman positif, kemudian diperkuat dengan pengucapan kalimat afirmasi positif secara sadar untuk menurunkan ansietas dan meningkatkan ketenangan klien.

b) Tujuan

- a. Menurunkan tingkat ansietas klien.
- b. Memberikan rasa nyaman dan tenang.
- c. Membantu klien mengontrol pikiran negatif.
- d. Merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh lebih rileks.

c) Indikasi

- a. Klien dengan ansietas ringan–sedang
- b. Klien hipertensi dengan ansietas
- c. Klien dengan stres emosional

d) Kontra Indikasi

- a. Gangguan kesadaran
- b. Gangguan psikiatri berat yang tidak kooperatif
- c. Klien menolak tindakan

e) Prosedur Pelaksanaan

- a. Tahap Pra Interaksi
 - 1) Mengkaji tingkat ansietas klien



- 2) Menyiapkan lingkungan yang nyaman dan tenang.



b. Tahap Orientasi



1) Memberikan salam dan memperkenalkan diri.



2) Menanyakan kondisi dan perasaan klien hari ini, menjelaskan tujuan serta prosedur kombinasi terapi dan menyusun kontrak waktu dan meminta persetujuan klien

c. Tahap Kerja

1) Tahap relaksasi (Hipnotis lima Jari)

❖ Mengatur posisi nyaman (duduk/berbaring).



❖ Meminta klien menarik napas dalam perlahan hingga rileks.



- ❖ Meminta klien memejamkan mata.



- ❖ Visualisasi Lima Jari:
- ❖ Ibu jari, Telunjuk. Bayangkan kondisi tubuh sehat dan kuat.



- ❖ Ibu jari, Jari Tengah. Bayangkan berada di tengah orang yang disayangi.



- ❖ Ibu jari, Jari Manis. Bayangkan prestasi atau keberhasilan yang pernah dicapai.



- ❖ Ibu jari, Kelingking. Bayangkan tempat terindah yang pernah dikunjungi.



- ❖ Meminta klien menarik dan menghembuskan napas perlahan 2 kali.



2) Tahap penguatan (Afirmasi positif)

Setelah klien dalam keadaan rileks:

- a) Membimbing klien mengucapkan kalimat afirmasi dalam bentuk positif dan waktu sekarang.



- b) Kalimat harus fokus pada hal yang diinginkan, bukan yang dihindari.

- c) Contoh Afirmasi:

“Saya tenang dan mampu mengendalikan pikiran saya.”

“Setiap napas yang saya ambil membawa ketenangan dalam tubuh saya.”

“Tubuh saya rileks dan tekanan darah saya berada dalam keadaan normal.”

“Tekanan darah saya stabil dan tubuh saya terasa nyaman.”

“Hari ini saya memilih untuk sehat dan bahagia.”

- d) Meminta klien mengulang afirmasi sebanyak 3 kali dengan penghayatan.



- e) Meminta klien membuka mata secara perlahan.



d. Tahap Terminasi

- a) Mengevaluasi perasaan klien setelah tindakan.



- b) Menanyakan kembali langkah-langkah yang telah dilakukan.



- c) Memberikan reinforcement positif.
d) Menyepakati jadwal sesi berikutnya.

Standar Operasional Prosedur (SOP)

1.	Pengertian : Kombinasi terapi hipnotis lima jari dan afirmasi positif adalah intervensi non-farmakologis yang dilakukan dengan teknik relaksasi melalui stimulasi sentuhan jari disertai visualisasi pengalaman positif, kemudian diperkuat dengan pengucapan kalimat afirmasi positif secara sadar untuk menurunkan ansietas dan meningkatkan ketenangan klien.
2.	Tujuan : 1. Menurunkan tingkat ansietas klien. 2. Memberikan rasa nyaman dan tenang. 3. Membantu klien mengontrol pikiran negatif. 4. Merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh lebih rileks.
3.	Persiapan pasien : 1. Memberi salam, memperkenalkan diri dan mengidentifikasi pasien dengan pemeriksaan identitas pasien secara cermat 2. Menjelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, memberi kesempatan kepada pasien untuk bertanya dan menjawab seluruh pertanyaan pasien 3. Menjaga privasi pasien 4. Mengatur posisi senyaman mungkin untuk pasien
5.	Cara kerja : a. Tahap Pra Interaksi a. Mengkaji tingkat ansietas klien. b. Menyiapkan lingkungan yang nyaman dan tenang. b. Tahap Orientasi 2. Memberikan salam dan memperkenalkan diri. 3. Menanyakan kondisi dan perasaan klien hari ini. 4. Menjelaskan tujuan dan prosedur kombinasi terapi. 5. Menyusun kontrak waktu dan meminta persetujuan klien c. Tahap Kerja 1) Tahap relaksasi (Hipnotis lima Jari) a) Mengatur posisi nyaman (duduk/berbaring).

	b) Meminta klien menarik napas dalam perlahan hingga rileks. c) Meminta klien memejamkan mata. d) Visualisasi Lima Jari: ❖ Ibu jari, Telunjuk. Bayangkan kondisi tubuh sehat dan kuat. ❖ Ibu jari, Jari Tengah. Bayangkan berada di tengah orang yang disayangi. ❖ Ibu jari, Jari Manis. Bayangkan prestasi atau keberhasilan yang pernah dicapai. ❖ Ibu jari, Kelingking. Bayangkan tempat terindah yang pernah dikunjungi. e) Meminta klien menarik dan menghembuskan napas perlahan 2 kali. 2) Tahap penguatan (Afirmasi positif) Setelah klien dalam keadaan rileks: a) Membimbing klien mengucapkan kalimat afirmasi dalam bentuk positif dan waktu sekarang. b) Kalimat harus fokus pada hal yang diinginkan, bukan yang dihindari. Contoh Afirmasi: ❖ “Saya tenang dan mampu mengendalikan pikiran saya.” ❖ “Setiap napas yang saya ambil membuat tubuh saya semakin rileks.” ❖ “Tekanan darah saya stabil dan tubuh saya terasa nyaman.” ❖ “Hari ini saya memilih untuk sehat dan bahagia.” c) Meminta klien mengulang afirmasi sebanyak 3 kali dengan penghayatan. d) Meminta klien membuka mata secara perlahan.
--	---

6.	Evaluasi : 1. Mengevaluasi perasaan klien setelah tindakan. 2. Menanyakan kembali langkah-langkah yang telah dilakukan. 3. Memberikan reinforcement positif. 4. Menyepakati jadwal sesi berikutnya. Sumber : Revita Susanti 2025 dan (Jaya KK, 2023)
----	---

KUESIONER TINGKAT ANSIETAS

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Berilah tanda silang (✓) 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 ansietas seseorang, yaitu :

0-14 = Tidak ada ansietas 14-20 = Ansietas ringan 21-27 =Ansietas sedang

28-41 = Ansietas berat 45-56 = Ansietas sangat berat

ADA 14 item (pernyataan/gejala ansietas):

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 1. Perasaan cemas | 8. Gejala somatik (sensorik) |
| 2. Ketegangan | 9. Gejala kardiovaskular |
| 3. Ketakutan | 10. Gejala pernapasan |
| 4. Gangguan tidur | 11. Gejala gastrointestinal |
| 5. Gangguan kognitif | 12. Gejala genitourinaria |
| 6. Perasaan depresi | 13. Gejala otonom |
| 7. Gejala somatik (otot) | 14. Perilaku saat wawancara |

No	Gejala Ansietas	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas (<i>anxietas</i>) a. Firasat buruk b. Mudah tersinggung c. Takut akan pikiran sendiri d. Ansietas					

2	Ketegangan a. Merasa tegang b. Lesu c. Mudah terkejut d. Tidak dapat istirahat dengan tenang e. Mudah menangis f. Gemetar g. Gelisah					
3	Ketakutan a. Pada gelap b. Ditinggal sendiri c. Pada orang asing d. Pada kerumunan banyak orang e. Pada keramaian lalu lintas f. Pada Binatang besar					
4	Gangguan tidur a. Sukar memulai tidur b. Terbangun di malam hari c. Mimpi buruk d. Tidur tidak nyenyak e. Bangun dengan lesu f. Banyak bermimpi g. Mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan a. Daya ingat buruk b. Sulit berkonsentrasi c. Daya ingat menurun					
6	Perasaan depresi a. Kehilangan minat b. Sedih c. Berkurangnya kesukaan pada hobi d. Perasaan berubah ubah e. Bangun dini hari					
7	Gejala somatic (otot-otot) a. Nyeri otot b. Kaku c. Kedutan otot d. Gigi gemertak e. Suara tak stabil					

8	Gejala sensorik a. Telinga berdengung b. Penglihatan kabur c. Muka merah dan pucat d. Merasa lemah Perasaan ditusuk tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler a. Denyut nadi cepat b. Berdebar debar c. Nyeri dada d. Rasa lemah seperti mau pingsan e. Denyut nadi mengeras f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
11	Gejala gastrointestinal a. Sulit menelan b. Mual c. Muntah d. Perut terasa penuh dan kembung e. Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan f. Perut melilit g. Gangguan pencernaan h. Perasaan terbakar diperut i. Buang air besar lembek j. Konstipasi k. Kehilangan berat badan					
12	Gejala urigenitalia a. Sering kencing b. Tidak dapat menahan kencing Tidak dating bulan c. Darah haid berlebihan Darah haid amat sedikit d. Masa haid berkepanjangan e. Masa haid amat pendek f. Haid beberapa kali sebulan g. Menjadi dingin h. Ejakulasi dini i. Ereksi lemah j. Ereksi hilang Impotensi					
13	Gejala otonom a. Mulut kering b. Muka merah					

	c. Mudah berkeringat d. Sakit kepala e. Bulu roma berdiri f. Kepala terasa berat g. Kepala terasa sakit					
14	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara a. Gelisah b. Tidak tenang c. Mengerutkan dahi d. Muka tegang e. Nafas pendek dan cepat f. Muka merah g. Jari gemetar h. Otot tegang/mengeras					
	Total Skor					

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN (PRE-POST HARS)

A. Identitas Responden

Kode Responden:

Umur.....tahun

Jenis Kelamin: ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

Pendidikan:

Kelompok: ☐ Intervensi ☐ Kontrol

B. Lembar Observasi Tingkat Ansietas (HARS)

Petunjuk: 0 = Tidak ada, 1 = Ringan, 2 = Sedang, 3 = Berat, 4 = Sangat berat

C. Tabel Observasi HARS (Pre-test & Post-test)

Item	Pre-test Ansietas HARS	I	II	III	IV	Post-test Ansietas HARS
1	Perasaan cemas					
2	Ketegangan					
3	Ketakutan					
4	Gangguan tidur					
5	Gangguan Kognitif					
6	Perasaan Depresi					
7	Gejala Somatik (otot)					
8	Gejala Somatik (Sensori)					
9	Gejala Kardiovaskuler					
10	Gejala Pernafasan					
11	Gejala Gastrointestinal					
12	Gejala Genitourinaria					
13	Gejala Otonom					
14	Prilaku Saat Wawancara					

C. Interpretasi Skor

< 14 = Tidak ada ansietas, 14–20 = Ansietas ringan, 21–27 = Ansietas sedang, 28–41 = An.....sietas berat, 42–56 = Ansietas sangat berat

D. Hasil Perubahan

Δ (Pre-Post):

Skor Pre-test:

Skor Post-test:

$\Delta > 0$ = Menurun

$\Delta = 0$ = Tetap

$\Delta < 0$ = Meningkatkan

KARTU AFIRMASI POSITIF



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.LB.02.03/1/0210/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Maria Magdalena Walu
Principal In Investigator

Nama Institusi : Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Kupang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI MENGGUNAKAN KOMBINASI HIPNOTIS LIMA JARI DAN
AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS RADABATA KABUPATEN NGADA"**

*"THE EFFECT OF RELAXATION TECHNIQUE INTERVENTION USING A COMBINATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS
AND POSITIVE AFFIRMATIONS ON REDUCING ANXIETY LEVELS OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING
AREA OF RADABATA PUBLIC HEALTH CENTER, NGADA REGENCY"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Mei 2026 sampai dengan tanggal 18 Mei 2027.

This declaration of ethics applies during the period May 18, 2026 until May 18, 2027.

May 18, 2026
Chairperson,



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan

Politeknik Kesehatan Kupang
Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
telp (0380) 8800256
<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/ ~~348~~ /2026
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

11 Mei 2026

Yth. Kepala Kesehatan Kabupaten Ngada
Jl. Gajah Mada No. 2, Kelurahan Kisanata, Kecamatan Bajawa,
Kabupaten Ngada, Nusa Tenggara Timur, kode pos 86411.

Dalam rangka penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2025/2026, maka mohon kiranya diberikan ijin untuk melakukan penelitian bagi mahasiswa :

Nama Peneliti : Maria Magdalena Walu
NIM : PO 5303209251533
Jurusan/Prodi : Keperawatan Poltekkes Kupang / Sarjana Terapan Keperawatan
Judul : Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada
Tempat Penelitian : Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada
Waktu Penelitian : Mei – Juni 2026

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

 Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang

Maria Hilaria, SSi.S.Farm,Apt.Msi
NIP. 197506201994022001

"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://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>"





=== REKOMENDASI IZIN MELAKSANAKAN PENELITIAN ===
Nomor : 870/DINKES/382 / VII/ 2026

Mendasari Peraturan Bupati Ngada Nomor 13 Tahun 2025 tentang Perubahan kedua atas Peraturan Bupati Ngada Nomor 15 Tahun 2023 Tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Dan Nonperizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Ngada. Mendasari surat dari Poltekkes Kupang tanggal 11 Mei 2026 Nomor.PP.06.02/F.XXIX/4323.19/3938/2026 perihal permohonan izin melaksanakan penelitian, maka kami memberikan Rekomendasi Izin Melaksanakan Penelitian kepada :

Nama : Maria Magdalena Walu
NIM : PO 5303209251533
Jurusan/Prodi : Keperawatan Poltekkes Kupang/ Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada.

Lokasi Penelitian : Puskesmas Radabata - Kabupaten Ngada.

Waktu Penelitian : Bulan Mei s/d Juni 2026

Demikian Surat Rekomendasi ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bajawa, 08 Juni 2026

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ngada



dr. Yovita Maria Bernadette Moi, M.M

Pembina Utama Muda – IV/c

NIP. 19750215 200212 2 010

Paraf Herarki	
Sekretaris	
Kabid	
Pj. Adminkes Ahli Muda	



**PEMERINTAH KABUPATEN NGADA
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS RADABATA**

*Jl. Mataloko - Were - Radabata
No. Telp. 081239171689*



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 445/PKM RDBT/301/06/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marselinus Dhedho, A.Md.Ak
NIP : 198102072010011016
Pangkat/Gol : Penata Tk.I – III/d
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Radabata

Memberikan ijin kepada :

Nama : Maria Magdalena Walu, A.Md.Kep
NIM : PO5303209251533
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

telah selesai melaksanakan penelitian kuantitatif dengan metode Quasi experimental dengan metode pretest – posttest With control group design kepada penderita Ansietas dengan hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal 12 Mei sampai 06 Juni 2026, dengan judul penelitian "**Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada**".

Demikian Surat Persetujuan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Radabata
Pada Tanggal : 08 Juni 2026

Mengetahui
Kepala UPTD Puskesmas Radabata



Marselinus Dhedho, A.Md.Ak
NIP. 198102072010011016

HASIL SPSS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pree	.467	60	.000	.539	60	.000
Post	.265	60	.000	.813	60	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Kelompok Intervensi

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-25Tahun	1	3.3	3.3	3.3
	26-45 Tahun	10	33.3	33.3	36.7
	46-65 Tahun	11	36.7	36.7	73.3
	>65 Tahun	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	17	56.7	56.7	56.7
	Perempuan	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	8	26.7	26.7	26.7
	SMP	18	60.0	60.0	86.7
	SMA	3	10.0	10.0	96.7
	Pergurusn Tinggi	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pree

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ansietas Sedang	8	26.7	26.7	26.7
	Ansietas Berat	22	73.3	73.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Post

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ansieta	6	20.0	20.0	20.0
	Ansietas Ringan	24	80.0	80.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Kelompok Kontrol Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26-45 Tahun	8	26.7	26.7	26.7
	46-65 Tahun	16	53.3	53.3	80.0
	>65 Tahun	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	13	43.3	43.3	43.3
	Perempuan	17	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	15	50.0	50.0	50.0
	SMP	13	43.3	43.3	93.3
	Pergurusn Tinggi	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pree

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ansietas Sedang	7	23.3	23.3	23.3
	Ansietas Berat	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		Post		
		Frequency	Percent	Valid Percent
Valid	Ansietas Sedang	8	26.7	26.7
	Ansietas Berat	22	73.3	73.3
	Total	30	100.0	100.0

Wilcoxon Signed Ranks Test Intervensi

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post – Pree	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. Post < Pree

b. Post > Pree

c. Post = Pree

Test Statistics ^b	
	Post – Pree
Z	-5.324 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Wilcoxon Signed Ranks Test Control

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post – Pree	Negative Ranks	1 ^a	1.00	1.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	29 ^c		
	Total	30		

a. Post < Pree

b. Post > Pree

c. Post = Pree

Test Statistics ^b	
	Post – Pree
Z	-1.000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.317

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Post	Kelompok Intervensi	30	15.50	465.00
	Kelompok Kontrol	30	45.50	1365.00
	Total	60		

Test Statistics ^a	
	Post
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	465.000
Z	-7.078
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Kelompok

Kuesioner

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada
Yth. Calon Responden
di
Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Magdalena Walu

NIM : P0530320951533

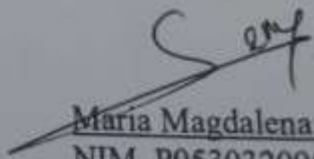
Pekerjaan : Mahasiswa Jurusan Keperawatan Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes
Kupang

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada Saudara/i untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul: "Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada". Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi yang diberikan.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerjasama dari kesediannya saya mengucapkan terimakasih.

Ngada, Mei 2026

Peneliti


Maria Magdalena Walu
NIM. P0530320951533

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Usia : 67 Thn

Jenis Kelamin : P

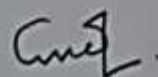
Tingkat Pendidikan: SD

Saya telah membaca lembar permohonan persetujuan penelitian dan mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul "Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada".

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk mengisi kuisisioner dan tidak adanya risiko pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan. Informasi mengenai identitas saya tidak akan ditulis pada instrument penelitian dan akan disimpan secara terpisah serta terjamin kerahasiaannya.

Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai peran serta saya dalam penelitian ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar menyatakan bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani surat persetujuan menjadi responden/subyek penelitian.

Ngada, Mei 2026



Responden

Nama : Am

Umur: 67

Jenis Kelamin: P

Pendidikan : SD

Kelompok : Intervensi / Kontrol

Pre / ~~Post~~

Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas (cemas):					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri					
	d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan:					
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3	Ketakutan					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar					
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
	f. Takut pada kerumunan banyak orang					
4	Gangguan Tidur					
	a. Sulit mulai tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan					

	a. Daya ingat buruk						
	b. Sulit berkonsentrasi						
	c. Daya Ingat Menurun	0					
6	Persaan Depresi						
	a. Hilangnya minat						
	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi						
	c. Sedih						
	d. Bangun dini hari						4
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari						
7	Gejala somatic (otot-otot)						
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot						
	b. Kaku						
	c. Kedutan otot						
	d. Gigi gemerutuk				2		
	e. Suar tidak stabil						
8	Gejala Sensorik						
	a. Tinnitus						
	b. Penglihatan kabur						
	c. Muka merah atau pucat						
	d. Merasa lemah					3	
	e. Perasaan ditusuk-tusuk						
9	Gejala Kardiovaskuler						
	a. Takhikardia						
	b. Berdebar						
	c. Nyeri di dada						
	d. Denyut nadi mengeras						
	e. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan					2	
	f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)						
10	Gejala pernafasan						
	a. Merasa tertekan atau sempit di dada						
	b. Perasaan tercekik						
	c. Sering menarik napas					2	
	d. Napas pendek atau sesak						
11	Gejala Gastrointestinal						

	a.	Sulit menelan					3
	b.	Perut melet					
	c.	Gangguan pencernaan					
	d.	Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e.	Perasaan terbakar di perut					
	f.	Rasa penuh dan kembung					
	g.	Mual					
	h.	Muntah					
	i.	Buang air besar lembek					
	j.	Kehilangan berat badan					
	k.	Sukar buang air besar					
12	Gejala urgentialis						1
	a.	Sering buang air kecil					
	b.	Tidak dapat menahan kencing					
	c.	Tidak datang bulan					
	d.	Darah Haid berlebihan					
	e.	Darah Haid sedikit					
	f.	masa haid lama					
	g.	masa haid amat pendek					
	h.	haid lebih dari satu kali dalam sebulan					
	i.	Menjadi dingin					
	j.	ejakulasi dini					
	k.	Ereksi lemah					
	l.	Ereksi hilang					
	h.	Impotensi					
13	Gejala Otonom						3
	a.	Mulut Kering					
	b.	Muka merah					
	c.	Mudah keringat					
	d.	Sakit Kepala					

	e. Merinding					
	f. kepala terasa berat					
	g. Kepala terasa sakit					
14	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara					
	a. Gelisah				3	
	b. Tidak tenang					
	c. Mengerutkan Dahi					
	d. Muka tegang					
	e. Nafas pendek dan cepat					
	f. Muka merah					
	g. Jari gemetar					
	h. Otot tegang /mengeras					
Total Skor		34				

Nama: R09

Penelitian: 50

Umur: 67

Jenis Kelamin: P

Kelompok: Intervensi / Kontrol

Jaw: Free

Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Pertamuan Anxietas (anxiety):					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri			2		
	d. Mudah terkejut					
2	Ketegangan:					
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis			3		
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3	Ketakutan					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar			3		
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
4	Gangguan Tidur					
	a. Sulit mulai tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi				3	
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan					

	a.	Sulit menahan	2						
	b.	Perut meilit							
	c.	Gangguan pencernaan							
	d.	Nyeri sebelum dan sesudah makan							
	e.	Perasaan terbakar diperut							
	f.	Rasa penuh dan kembung							
	g.	Mual							
	h.	Muntah							
	i.	Buang air besar lembek							
	j.	Kehilangan berat badan							
	k.	Sukar buang air besar							
12	Gejala urigenitalia		1						
	a.	Sering buang air kecil							
	b.	Tidak dapat menahan kencing							
	c.	Tidak datang bulan							
	d.	Darah Haid berlebihan							
	e.	Darah Haid sedikit							
	f.	masa haid lama							
	g.	masa haid amat pendek							
	h.	haid lebih dari satu kali dalam sebulan							
	i.	Menjadi dingin							
	j.	ejakulasi dini							
	k.	Ereksi lemah							
	i.	Ereksi hilang							
	h.	Impotensi							
13	Gejala Otonom		2						
	a.	Mulut Kering							
	b.	Muka merah							
	c.	Mudah keringat							
	d.	Sakit Kepala							

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN (PRE-POST HARS)

A. Identitas Responden

Kode Responden: C1

Umur: 67 tahun

Jenis Kelamin: ☐ Laki-laki ☒ Perempuan

Pendidikan: D

Kelompok: ☐ Intervensi ☒ Kontrol

B. Lembar Observasi Tingkat Ansietas (HARS)

Petunjuk: 0 = Tidak ada, 1 = Ringan, 2 = Sedang, 3 = Berat, 4 = Sangat berat

C. Tabel Observasi HARS (Pre-test & Post-test)

Item	Pre-test Ansietas HARS	I	II	III	IV	Post-test Ansietas HARS
1	Perasaan cemas		2			2
2	Ketegangan			3		3
3	Ketakutan			3		3
4	Gangguan tidur			3		3
5	Gangguan Kognitif					0
6	Perasaan Depresi				4	4
7	Gejala Somatik (otot)		2			2
8	Gejala Somatik (Sensori)			3		3
9	Gejala Cardiovasculer		2			2
10	Gejala Pernafasan		2			2
11	Gejala Gastrointestinal			3		2
12	Gejala Genitourinaria	1				1
13	Gejala Otonom			3		2
14	Prilaku Saat Wawancara			3		3
				34		32

C. Interpretasi Skor

< 14 = Tidak ada ansietas, 14-20 = Ansietas Ringan, 21-27 = Ansietas Sedang, 28-34 = Ansietas berat, 35-41 = Ansietas sangat berat
 Δ (Pre-Post): 2

D. Hasil Perubahan

Skor Pre-test: 34

Skor Post-test: 32

$\Delta > 0$ = Menurun

$\Delta = 0$ = Tetap ✓

$\Delta < 0$ = Meningkatkan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Usia : 48

Jenis Kelamin : P

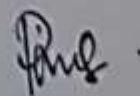
Tingkat Pendidikan: SD

Saya telah membaca lembar permohonan persetujuan penelitian dan mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul "Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada".

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk mengisi kuisisioner dan tidak adanya risiko pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan. Informasi mengenai identitas saya tidak akan ditulis pada instrument penelitian dan akan disimpan secara terpisah serta terjamin kerahasiaannya.

Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai peran serta saya dalam penelitian ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar menyatakan bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani surat persetujuan menjadi responden/subyek penelitian.

Ngada, Mei 2026



Responden

Nama : MB
Pendidikan : SD

Umur : 48
Kelompok : Intervensi / Kontrol

Jenis Kelamin : P
Pre / Post

Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas (cemas):					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri			2		
	d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan:					
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut			2		
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3	Ketakutan					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar			2		
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
	f. Takut pada kerumunan banyak orang					
4	Gangguan Tidur					
	a. Sulit mulai tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan				3	
5	Gangguan Kecerdasan					

	a.	Sulit menelan	1				
	b.	Perut meilit					
	c.	Gangguan pencernaan					
	d.	Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e.	Perasaan terbakar diperut					
	f.	Rasa penuh dan kembung					
	g.	Mual					
	h.	Muntah					
	i.	Buang air besar lembek					
	j.	Kehilangan berat badan					
	k.	Sukar buang air besar					
12	Gejala urigenitalia						3
a.	Sering buang air kecil						
b.	Tidak dapat menahan kencing						
c.	Tidak datang bulan						
d.	Darah Haid berlebihan						
e.	Darah Haid sedikit						
f.	masa haid lama						
g.	masa haid amat pendek						
h.	haid lebih dari satu kali dalam sebulan						
i.	Menjadi dingin						
j.	ejakulasi dini						
k.	Ereksi lemah						
i.	Ereksi hilang						
h.	Impotensi						
13	Gejala Otonom						3
a.	Mulut Kering						
b.	Muka merah						
c.	Mudah keringat						
d.	Sakit Kepala						

Nama : MB

Pendidikan : SD

Umur : 48

Kelompok : Intervensi / Kontrol

Jenis Kelamin : P

Pre / Post

Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas (cemas):					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri			2		
	d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan:					
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis			2		
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3	Ketakutan					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar			2		
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
4	Gangguan Tidur					
	a. Sulit mulai tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan				3	
5	Gangguan Kecerdasan					

	a. Sulit menelan					
	b. Perut meilit					
	c. Ganguan pencernaan					
	d. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e. Perasaan terbakar diperut					
	f. Rasa penuh dan kembung					
	g. Mual					
	h. Muntah					
	i. Buang air besar lembek					
	j. Kehilangan berat badan					
	k. Sukar buang air besar					
12	Gejala urigenitalia					
	a. Sering buang air kecil					
	b. Tidak dapat menahan kencing					
	c. Tidak datang bulan					
	d. Darah Haid berlebihan					
	e. Darah Haïd sedikit					
	f. masa haïd lama					
	g. masa haïd amat pendek					
	h. haïd lebih dari satu kali dalam sebulan					
	i. Menjadi dingin					
	j. ejakulasi dini					
	k. Ereksi lemah					
	i. Ereksi hilang					
	h. Impotensi					
13	Gejala Otonom					
	a. Mulut Kering					
	b. Muka merah					
	c. Mudah keringat					
	d. Sakit Kepala					

	e. Merinding					
	f. kepala terasa berat					
	g. Kepala terasa sakit					
14	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara					
	a. Gelisah					
	b. Tidak tenang					
	c. Mengerutkan Dahi					
	d. Muka tegang					
	e. Nafas pendek dan cepat					
	f. Muka merah					
	g. Jari gemetar					
	h. Otot tegang /mengeras					
	Total Skor	30				

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN (PRE-POST HARS)

A. Identitas Responden

Kode Responden: C2

Jenis Kelamin: ☐ Laki-laki ☒ Perempuan

Umur: 28 tahun

Pendidikan: SD

Kelompok: ☐ Intervensi ☒ Kontrol

B. Lembar Observasi Tingkat Ansietas (HARS)

Petunjuk: 0 = Tidak ada, 1 = Ringan, 2 = Sedang, 3 = Berat, 4 = Sangat berat

C. Tabel Observasi HARS (Pre-test & Post-test)

Item	Pre-test Ansietas HARS	I	II	III	IV	Post-test Ansietas HARS
1	Perasaan cemas					
2	Ketegangan		2			2
3	Ketakutan		2			2
4	Gangguan tidur		2			2
5	Gangguan Kognitif			3		3
6	Perasaan Depresi	1				1
7	Gejala Somatik (otot)			3		3
8	Gejala Somatik (Sensori)		2			2
9	Gejala Cardovascular			3		2
10	Gejala Pernafasan		2			2
11	Gejala Gastrointestinal			3		3
12	Gejala Genitourinaria	1				1
13	Gejala Otonom			3		3
14	Prilaku Saat Wawancara	1		3		3
			31			30

C. Interpretasi Skor

< 14 = Tidak ada ansietas, 14-20 = Ansietas ringan, 21-27 = Ansietas sedang, 28-34 = Ansietas berat, 35-41 = Ansietas sangat berat
 Δ (Pre-Post):

D. Hasil Perubahan

Skor Pre-test: 31

Skor Post-test: 30

$\Delta > 0$ = Menurun

$\Delta = 0$ = Tetap ☒

$\Delta < 0$ = Meningkat

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Usia : 50

Jenis Kelamin : P

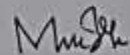
Tingkat Pendidikan: SD

Saya telah membaca lembar permohonan persetujuan penelitian dan mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul "Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada".

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk mengisi kuisioner dan tidak adanya risiko pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan. Informasi mengenai identitas saya tidak akan ditulis pada instrument penelitian dan akan disimpan secara terpisah serta terjamin kerahasiaannya.

Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai peran serta saya dalam penelitian ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar menyatakan bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani surat persetujuan menjadi responden/subyek penelitian.

Ngada, Mei . 2026



Responden

Nama : NT

Umur : 16

Jenis Kelamin : P

Pendidikan : D

Kelompok : Intervensi / Kontrol

Pre / Post

Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Berilah tanda checklist (x) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas (cemas):					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri					
	d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan:					
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelinah					
3	Ketakutan					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar					
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
	f. Takut pada kerumunan banyak orang					
4	Gangguan Tidur					
	a. Sulit mulai tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan					

	a. Daya ingat buruk	0				
	b. Sulit berkonsentrasi					
	c. Daya Ingat Menurun					
6	Persaan Depresi			2		
	a. Hilangnya minat					
	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	c. Sedih					
	d. Bangun dini hari					
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatic (otot-otot)			3		
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot					
	b. Kaku					
	c. Kedutan otot					
	d. Gigi gemeretak					
	e. Suar tidak stabil					
8	Gejala Sensorik		2	2		
	a. Tinnitus					
	b. Penglihatan kabur					
	c. Muka merah atau pucat					
	d. Merasa lemah					
	e. Perasaan ditusuk-tusuk					
9	Gejala Kardiovaskuler			3		
	a. Takikardia					
	b. Berdebar					
	c. Nyeri di dada					
	d. Denyut nadi mengeras					
	e. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan					
	f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala pernafasan			3		
	a. Merasa tertekan atau sempit di dada					
	b. Perasaan tercekik					
	c. Sering menarik napas					
	d. Napas pendek atau sesak					
11	Gejala Gastrointestinal					

	a.	Sulit menelan							
	b.	Perut melesit							
	c.	Gangguan pencernaan							
	d.	Nyeri sebelum dan sesudah makan							
	e.	Perasaan terbakar diperut							
	f.	Rasa penuh dan kembung							
	g.	Mual							
	h.	Muntah							
	i.	Buang air besar lembek							
	j.	Kehilangan berat badan							
	k.	Sukar buang air besar							
12	Gejala urigenitalia								
	a.	Sering buang air kecil							
	b.	Tidak dapat menahan kencing							
	c.	Tidak datang bulan							
	d.	Darah Haid berlebihan							
	e.	Darah Haid sedikit							
	f.	masa haid lama							
	g.	masa haid amat pendek							
	h.	haid lebih dari satu kali dalam sebulan							
	i.	Menjadi dingin							
	j.	ejakulasi dini							
	k.	Ereksi lemah							
	l.	Ereksi hilang							
	h.	Impotensi							
13	Gejala Otonom								
	a.	Mulut Kering							
	b.	Muka merah							
	c.	Mudah keringat							
	d.	Sakit Kepala							

	e. Merinding					
	f. kepala terasa berat					
	g. Kepala terasa sakit					
14	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara					
	a. Gelisah					
	b. Tidak tenang					
	c. Mengerutkan Dahi					
	d. Muka tegang					
	e. Nafas pendek dan cepat					
	f. Muka merah					
	g. Jari gemetar					
	h. Otot tegang /mengeras					
	Total Skor					

Jenis Kelamin:

Pre / Post

	a. Daya ingat buruk					
	b. Sulit berkonsentrasi					
	c. Daya Ingat Menurun	5				
6	Persaan Depresi					
	a. Hilangnya minat					
	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	c. Sedih			2		
	d. Bangun dini hari					
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatic (otot-otot)					
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot					
	b. Kaku					
	c. Kedutan otot					
	d. Gigi gemerutuk			2		
	e. Suar tidak stabil					
8	Gejala Sensorik					
	a. Tinnitus					
	b. Penglihatan kabur					
	c. Muka merah atau pucat					
	d. Merasa lemah					
	e. Perasaan ditusuk-tusuk					
9	Gejala Kardiovaskuler					
	a. Takikardia					
	b. Berdebar					
	c. Nyeri di dada					
	d. Denyut nadi mengeras					
	e. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan					
	f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala pernafasan					
	a. Merasa tertekan atau sempit di dada					
	b. Perasaan tercekik					
	c. Sering menarik napas					
	d. Napas pendek atau sesak					
11	Gejala Gastrointestinal					

	a. Sulit menelan					
	b. Perut melit					
	c. Gangguan pencernaan					
	d. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e. Perasaan terbakar diperut					
	f. Rasa penuh dan kembung					
	g. Mual					
	h. Muntah					
	i. Buang air besar lembek					
	j. Kehilangan berat badan					
	k. Sukar buang air besar					
12	Gejala urigenitalia					
	a. Sering buang air kecil					
	b. Tidak dapat menahan kencing					
	c. Tidak datang bulan					
	d. Darah Haid berlebihan					
	e. Darah Haid sedikit					
	f. masa haid lama					
	g. masa haid amat pendek					
	h. haid lebih dari satu kali dalam sebulan					
	i. Menjadi dingin					
	j. ejakulasi dini					
	k. Ereksi lemah					
	i. Ereksi hilang					
	h. Impotensi					
13	Gejala Otonom					
	a. Mulut Kering					
	b. Muka merah					
	c. Mudah keringat					
	d. Sakit Kepala					

	e. Merinding					
	f. kepala terasa berat					
	g. Kepala terasa sakit					
14	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara					
	a. Gelisah					
	b. Tidak tenang					
	c. Mengerutkan Dahi					
	d. Muka tegang					
	e. Nafas pendek dan cepat					
	f. Muka merah					
	g. Jari gemetar					
	h. Otot tegang /mengeras					
Total Skor		17				

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN (PRE-POSTHARS)

A. Identitas Responden

Kode Responden: I2

Umur: 50 tahun

Jenis Kelamin: ☐ Laki-laki ☒ Perempuan

Pendidikan: SD

Kelompok: ☒ Intervensi ☐ Kontrol

B. Lembar Observasi Tingkat Ansietas (HARS)

Petunjuk: 0 = Tidak ada, 1 = Ringan, 2 = Sedang, 3 = Berat, 4 = Sangat berat

C. Tabel Observasi HARS (Pre-test & Post-test)

Item	Pre-test Ansietas HARS	I	II	III	IV	Post-test Ansietas HARS
1	Perasaan cemas		2			1
2	Ketegangan			3		2
3	Ketakutan			3		2
4	Gangguan tidur		2			1
5	Gangguan Kognitif	0				0
6	Perasaan Depresi		2			2
7	Gejala Somatik (otot)			3		2
8	Gejala Somatik (Sensori)		2			1
9	Gejala Cardovascular			3		1
10	Gejala Pernafasan			2		1
11	Gejala Gastrointestinal		2			1
12	Gejala Genitourinaria	1				1
13	Gejala Otonom			3		1
14	Prilaku Saat Wawancara			3		1
		32				17

C. Interpretasi Skor

< 14 = Tidak ada ansietas, 14-20 = Ansietas ringan, 21-26 = Ansietas sedang, 27-32 = Ansietas berat, 33-38 = Ansietas sangat berat
 Δ (Pre-Post):

$\Delta > 0$ = Menurun ✓

$\Delta = 0$ = Tetap

$\Delta < 0$ = Meningkatkan

D. Hasil Perubahan

Skor Pre-test: 32

Skor Post-test: 17

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Usia : 40

Jenis Kelamin : L

Tingkat Pendidikan: SMP

Saya telah membaca lembar permohonan persetujuan penelitian dan mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul "Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada".

Saya mengerti bahwa saya akan diminta untuk mengisi kuisisioner dan tidak adanya risiko pada penelitian ini. Saya mengerti bahwa catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan. Informasi mengenai identitas saya tidak akan ditulis pada instrument penelitian dan akan disimpan secara terpisah serta terjamin kerahasiaannya.

Saya telah diberi kesempatan untuk bertanya mengenai peran serta saya dalam penelitian ini, dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar menyatakan bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani surat persetujuan menjadi responden/subyek penelitian.

Ngada, Mei 2026



Responden

Nama : SP Umur: 20 Jenis Kelamin: L
 Pendidikan : SMP Kelompok / Intervensi / Kontrol: Pre / Post

Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas (cemas):					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri					
	d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan:					
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3	Ketakutan					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar					
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
	f. Takut pada kerumunan banyak orang					
4	Gangguan Tidur					
	a. Sulit mulai tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan					

	a. Daya ingat buruk					
	b. Sulit berkonsentrasi					
	c. Daya Ingat Menurun					
6	Persaan Depresi					
	a. Hilangnya minat			2		
	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	c. Sedih					
	d. Bangun dini hari					
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatic (otot-otot)					
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot			2		
	b. Kaku					
	c. Kedutan otot					
	d. Gigi gemerutuk					
	e. Suar tidak stabil					
8	Gejala Sensorik					
	a. Tinnitus			2		
	b. Penglihatan kabur					
	c. Muka merah atau pucat					
	d. Merasa lemah					
	e. Perasaan ditusuk-tusuk					
9	Gejala Kardiovaskuler					
	a. Takhikardia			2		
	b. Berdebar					
	c. Nyeri di dada					
	d. Denyut nadi mengeras					
	e. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan					
	f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala pernafasan					
	a. Merasa tertekan atau sempit di dada			2		
	b. Perasaan tercekik					
	c. Sering menarik napas					
	d. Napas pendek atau sesak					
11	Gejala Gastrointestinal					

	a.	Sulit menelan					
	b.	Perut meilit					
	c.	Gangguan pencernaan					
	d.	Nyeri sebelum dan sesudah makan				3	
	e.	Perasaan terbakar diperut					
	f.	Rasa penuh dan kembung					
	g.	Mual					
	h.	Muntah					
	i.	Buang air besar lembek					
	j.	Kehilangan berat badan					
	k.	Sukar buang air besar					
12	Gejala urigenitalia						
	a.	Sering buang air kecil					
	b.	Tidak dapat menahan kencing					
	c.	Tidak datang bulan					
	d.	Darah Haid berlebihan				2	
	e.	Darah Haid sedikit					
	f.	masa haid lama					
	g.	masa haid amat pendek					
	h.	haid lebih dari satu kali dalam sebulan					
	i.	Menjadi dingin					
	j.	ejakulasi dini					
	k.	Ereksi lemah					
	i.	Ereksi hilang					
	h.	Impotensi					
13	Gejala Otonom						
	a.	Mulut Kering					
	b.	Muka merah				2	
	c.	Mudah keringat					
	d.	Sakit Kepala					

	e. Merinding					
	f. kepala terasa berat					
	g. Kepala terasa sakit					
14	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara					
	a. Gelisah					
	b. Tidak tenang					
	c. Mengerutkan Dahi					
	d. Muka tegang					
	e. Nafas pendek dan cepat					
	f. Muka merah					
	g. Jari gemetar					
	h. Otot tegang /mengeras					
	Total Skor	29				

Nama :

Umur:

Jenis Kelamin:

Pendidikan :

Kelompok : Intervensi / Kontrol Pre / Post

Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas (cemas):					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri					
	d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan:					
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3	Ketakutan					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar					
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
	f. Takut pada kerumunan banyak orang					
4	Gangguan Tidur					
	a. Sulit mulai tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5	Gangguan Kecerdasan					

	a.	Solit menelan					
	b.	Perut meilit					
	c.	Gangguan pencernaan					
	d.	Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e.	Perasaan terbakar diperut					
	f.	Rasa penuh dan kembung					
	g.	Mual					
	h.	Muntah					
	i.	Buang air besar lembek					
	j.	Kehilangan berat badan					
	k.	Sukar buang air besar					
12	Gejala urigenitalia						
	a.	Sering buang air kecil					
	b.	Tidak dapat menahan kencing					
	c.	Tidak datang bulan					
	d.	Darah Haid berlebihan					
	e.	Darah Haid sedikit					
	f.	masa haid lama					
	g.	masa haid amat pendek					
	h.	haid lebih dari satu kali dalam sebulan					
	i.	Menjadi dingin					
	j.	ejakulasi dini					
	k.	Ereksi lemah					
	l.	Ereksi hilang					
	h.	Impotensi					
13	Gejala Otonom						
	a.	Mulut Kering					
	b.	Muka merah					
	c.	Mudah keringat					
	d.	Sakit Kepala					

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN (PRE-POSTHARS)

A. Identitas Responden

Kode Responden: I3

Umur: SR tahun

Jenis Kelamin: ☒ Laki-laki ☐ Perempuan

Pendidikan: SNP

Kelompok: ☒ Intervensi ☐ Kontrol

B. Lembar Observasi Tingkat Ansietas (HARS)

Petunjuk: 0 = Tidak ada, 1 = Ringan, 2 = Sedang, 3 = Berat, 4 = Sangat berat

C. Tabel Observasi HARS (Pre-test & Post-test)

Item	Pre-test Ansietas HARS	I	II	III	IV	Post-test Ansietas HARS
1	Perasaan cemas		2			1
2	Ketegangan		2			1
3	Ketakutan		2			1
4	Gangguan tidur		2			2
5	Gangguan Kognitif		2			1
6	Perasaan Depresi		2			1
7	Gejala Somatik (otot)		2			1
8	Gejala Somatik (Sensori)		2			1
9	Gejala Cardovascular		2			1
10	Gejala Pernafasan		2			1
11	Gejala Gastrointestinal		2			1
12	Gejala Genitourinaria		2			1
13	Gejala Otonom			3		2
14	Prilaku Saat Wawancara		2			1

29

16

C. Interpretasi Skor

< 14 = Tidak ada ansietas, 14-20 = Ansietas ringan, 21-27 = Ansietas sedang, 28-34 = Ansietas berat, 35-41 = Ansietas sangat berat
 Δ (Pre-Post):

D. Hasil Perubahan

Skor Pre-test: 29 (A-B)

$\Delta > 0$ = Menurun ✓

$\Delta = 0$ = Tetap

Skor Post-test: 16 (A-R)

$\Delta < 0$ = Meningkatkan

Dokumentasi

Hari 1





Hari ke 2





Hari Ketiga





Hari Keempat



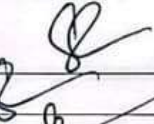
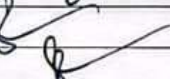
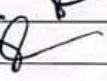
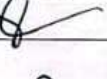
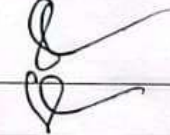
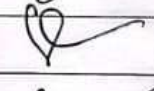
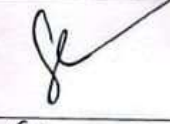
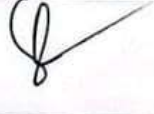


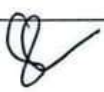
Kelompok control



**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA**

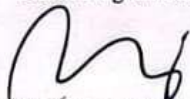
Nama Mahasiswa : Maria Magdalena Walu
 Nim : PO5303209251533
 Nama Pembimbing I : Fransiskus S. Onggang, S.Kcp., Ns., M.Sc

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	06-01-2026	Konsultasi Judul Proposal Penelitian	
2.	12-01-2026	Konsultasi Revisi Judul dan acuan Jurnal untuk dasar Judul Proposal penelitian	
3.	10-02-2026	Konsultasi Bab 1	
4.	13-02-2026	Konsultasi Revisi Bab 1	
5.	14-02-2026	Konsultasi Bab 2	
6.	16-02-2026	Lanjut konsultasi bab 2, kerangka teori sesuai jenis penelitian, hipotesis H0 H1, perbaikan menggunakan Mendellay	
7.	26-02-2026	Lanjut konsultasi bab 3	
8.	27-02-2026	Konsultasi Bab 3, masukan dari P1 untuk tambahkan kriteria pasien dijelaskan, masukan intervensi 1-5	
9.	16-03-2026	Konsultasi Bab 1-3, perhatikan nama dan NIP dosen, lampirkan surat izin, lembar observasi pre dan post intervensi.	

10	24-03-2026	Acc Bab 1-3, persiapkan untuk ujian Proposal	
11.	15/06/2026	Konsul Bab IV dan Bab V Perhatikan penulisan: hanya Bab 1-5. lalu ringkas lagi bagian karakteristik responden	
12.	17/06/2026	Lakukan revisi ulang bagian keterbatasan penelitian, buat lebih ringkas, lalu di bagian kesimpulan buat sesuai tujuan khusus dan bagian saran apa rekomendasi penulis terhadap peneliti selanjutnya	
13	20/06/2026	Ubah abstrac dalam Bahasa Inggris, Perhatikan NIP pembimbing, ubah Kesimpulan berdasarkan tujuan.	
14	22/06/2026	ACC Bab IV, ACC Bab V, ACC Bab VI	

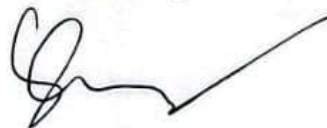
Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep, M.Kep
NIP.198106302005012001

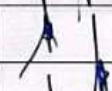
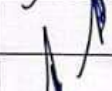
Pembimbing 1



Fransiskus Salesius Onggang, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP. 196902261991011001

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA**

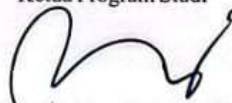
Nama Mahasiswa : Maria Magdalena Walu
 Nim : PO5303209251533
 Nama Pembimbing 2 : Ns.Yoani M. V. B. Aty, S.Kep.,M.Kep

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	14-01-2026	Konsultasi Judul Proposal Penelitian	
2.	17-01-2026	Lanjut konsultasi judul Proposal, masukan dari dosen untuk emailkan Judul prososal dan latar belakang Gap menurut penelitian terdahulu	
3.	29-01-2026	Mengirimkan fia email Judul prososal dan latar belakang, siapkan zoom dan melakukan konsultasi via zoom	
4.	04-02-2026	Melakukan konsultasi Judul dan Latar belakang Proposal Penelitian dan di kirim via email	
5.	06-02-2026	Lengkapi Gap penelitian yang didapatkan dari kajian literatur	
6.	09-02-2026	Acc Judul Proposal Penelitian	
7.	13-02-2026	Lanjut konsukan Bab 1-3 ke P1 sampai Acc	
8.	13-03-2026	Konsul Bab 1 -3 dan di kirim ke email	
9.	16-03-2026	Perbaikan Bab 1-3 sesuai dengan masukan dari P2	
10	23-03-2026	Mengirikan hasil Revisi proposal dan konsul via zoom, ACC Bab 1 -3, p2 minta buat video	

		SOP kegiatan, siapkan ujian Proposal tanggal 1 April 2026, kontak P1 P2 dan penguji	
11.	15/06/2026	Konsul Bab IV dan Bab V Perhatikan penulisan: hanya Bab1-5. lalu ringkas lagi bagian karakteristik responden	
12.	17/06/2026	Lakukan revisi ulang bagian keterbatasan penelitian, buat lebih ringkas, lalu di bagian kesimpulan buat sesuai tujuan khusus dan bagian saran apa rekomendasi penulis terhadap peneliti selanjutnya	
13	20/06/2026	Ubah abstrak dalam Bahasa Inggris, Perhatikan NIP pembimbing, ubah Kesimpulan berdasarkan tujuan.	
14	22/06/2026	ACC Bab IV, ACC Bab V, ACC Bab VI	

Mengetahui

Ketua Program Studi



Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep, M.Kep
NIP.198106302005012001

Pembimbing 2



Ns. Yoani M. V. B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP.197908052001122001

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Maria Magdalena Walu
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303209251533
Dosen Pembimbing I : Fransiskus S. Onggang, S.Kep.Ns.MSc
Dosen Pembimbing II : Yoany M.V.B.Aty, S.Kep.Ns.M.Kep
Dosen Penguji : Domianus Namuwali, S.Kep.Ns.M.Kep
Jurusan : RPL Ners

Judul Karya Ilmiah : **PENGARUH INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI MENGGUNAKAN KOMBINASI HIPNOTIS LIMA JARI DAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKEAMAS RADABATA KABUPATEN NGADA**

KIAN yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 14% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 17 Juli 2026

Admin Strike Plagiarism


Murry Jermias Kale SST
NIP. 198507042010121002

