Lampiran 1. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertand	la tangan di ba	wah ini:				
Nama	:					
Jenis Kelamin	:					
Usia/Tanggal Lah	ir :					
Alamat	:					
No HP/Telp	:					
Menyatakan bahw mengetahui bahw pihak manapun, s dari penelitian ini berhak bertanya at hal yang belum s bahwa seluruh bia oleh peneliti. Sa kerahasiaannya ol Apabila terjadi per	ra keikutsertaa ehingga saya c tanpa konsek au meminta pe saya pahami to ya yang timbu aya percaya eh peneliti, dan rbedaan penda	an saya bersin dapat menolal kuensi apapur enjelasan lebil erkait dengar l akibat penel bahwa data n hanya akan	fat sukarela tok atau menguna. Saya juga na lanjut kepada penelitian in itian ini akan saya digunakan un	anpa ada ndurkan di memahami a peneliti r ni. Saya ji sepenuhny berikan tuk kepent	paksaa iri kapa i bahw mengen uga me va ditan akan ingan i	an dari an saja a saya aai hal- engerti aggung dijaga lmiah.
P	eneliti		Yang	Menyetujı	ıi	
<u>Chiky N</u>	Meyling Toma					
		Saksi				

Lampiran 2. Lembar Kuesioner

LEMBAR KUESIONER HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)

A. Petunjuk Pengisian:

- 1. Isilah data ini dengan lengkap
- 2. Responden diharapkan bersedia menjawab setiap pertanyaan yang telah tersedia dengan memberikan tanda ceklis ($\sqrt{}$) pada kotak yang telah di sediakan.
- 3. Semua pertanyaan di isi dengan satu jawaban
- 4. Semua pertanyaan harus di jawab.
- 5. Bila kurang mengerti dapat di tanyakan pada peneliti.

B. Data Umum Responden

> Identitas Responden

Nama :
Tempat dan tanggal lahir :
Jenis Kelamin :
Usia :
Alamat :
Pendidikan :
Pekerjaan :

No	Pertanyaan	TP	KK	S	SL
1	Apakah anda merasa lebih gelisah atau				
	gugup dan cemas dari biasanya?				
2	Apakah anda merasa takut tanpa alasan,				
	seperti takut mati?				
3	Apakah anda mudah marah, tersinggung				
	atau panik?				

4	Apakah anda merasa ksuitan mengerjakan			
	segala sesuatu atau merasa sesuatu yang			
	jelek akan terjadi?			
5	Apakah kedua tangan dan kaki anda sering			
	gemetar?			
6	Apakah anda sering terganggu oleh sakit			
	kepala, nyeri leher atau nyeri otot?			
7	Apakah anda merasa badan nya lemah dan			
	mudah lelah?			
8	Apakah anda tidak dapat istirahat atau			
	duduk dengan tenang?			
9	Apakah anda merasa jantung berdebar-debar			
	dengan keras dan cepat?			
10	Apakah anda sering mengalami pusing?			
11	Apakah anda mudah sesak nafas tersengal-			
	sengal?			
12	Apakah anda merasa sakit perut atau			
	gangguan pencernaan?			
13	Apakah anda sering kencing daripada			
	biasanya?			
14	Apakah anda merasa tangan dingin dan			
	sering basah oleh keringat?			
15	Apakah anda merasa sulit tidur dan tidak			
	dapat beristirahat malam?			
	1	L	L	L

Skor:

- 1 = Tidak pernah sama sekali (TP)
- 2 = Kadang-kadang saja mengalami demikian (KK)
- 3 = Sering mengalami demikian (S)
- 4 = Selalu mengalami demikian setiap hari (SL)

Rentang penelitian 14-41 dengan penglompokan antara lain:

Kurang dari 14: Tidak cemas

Skor 14-20: Cemas ringan

Skor 21-27: Cemas sedang

Skor 28-41: Cemas berat

Lampiran 3. SOP

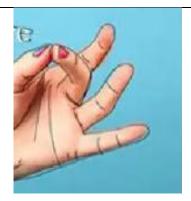
SOP TERAPI HYPNOSIS LIMA JARI

Definisi	Relaksasi adalah suatu kegiatan yang ditujukan untuk
	menghilangkan ketengangan otot-otot tubuh maupun pikiran
	sehingga memberikan rasa nyaman. Sedangkan relaksasi lima
	jari adalah salah satu teknik relaksasi dengan metode
	membayangkan atau imajinasi yang menggunakan 5 jari
	sebagai alat bantu.
Tujuan	a. Mengurangi ansietas
	b. Memberikan relaksasi
	c. Melancarkan sirkulasi darah
	d. Merelaksasi otot-otot tubuh
Fase Orientasi	Persiapan Alat
rase Orientasi	
	Persiapan alat berupa pemutar musik atau semacamnya
	yang bisa digunakan untuk memutar musik relaksasi.
	2. Persiapan klien
	a. Kontrak waktu topik dan tempat dengan klien
	b. Klien diberikan penjelasan mengenai hal-hal yang
	akan dilakukuan
	c. Jaga privacy klien
	d. Atur posisi klien senyaman mungkin
	3. Persiapan lingkungan
	Modifikasi lingkungan senyaman mungkin bagi klien
	termasuk pengontrolan suasana ruangan agar jauh
	terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik
	relaksasi lima jari.
Fase Kerja	Anjurkan klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin
	2. Mainkan musik relaksasi.

- Instruksikan klien melakukan relaksasi nafas dalam terlabih dahulu (kurang labih satu menit saja) dengan menutup mata.
- 4. Tuntun klien melakukan relaksasi lima jari dengan kalimat berikut
- 5. Bayangkan bahwa Anda sedang berada di tempat yang paling tenang dan damai yang pernah Anda kunjungi, tempat yang membuat Anda merasa aman dan terbebas dari rasa cemas tentang penyakit Anda (sambil menyentuh ibu jari dan jari telunjuk)



- 6. Rasakan suasana damai itu... udara yang sejuk... napas Anda terasa lebih lega... dan tubuh Anda menjadi lebih ringan. Katakan dalam hati: "Saya tenang... saya aman... saya kuat menghadapi pengobatan ini".
- 7. Sekarang bayangkan orang-orang yang Anda cintai... keluarga, anak, pasangan sedang berada di dekat Anda. Mereka tersenyum dan memberikan dukungan penuh selama proses pengobatan ini (sambil menyentuhkan ujung jari tengah ke ujung ibu jari).



- 8. Rasakan cinta dan dukungan mereka... ucapkan dalam hati: "Saya dicintai... saya tidak sendiri... saya mampu melewati ini".
- 9. Bayangkan mereka memuji perjuangan Anda melawan TBC, betapa mereka bangga karena Anda tetap semangat dan tidak menyerah (sambil menyentuhkan ujung jari manis ke ujung ibu jari)



- 10. Biarkan kata-kata positif itu memenuhi pikiran Anda. Katakan dalam hati: "Saya dihargai... saya berharga... saya terus membaik setiap hari".
- 11. Kini bayangkan orang-orang yang Anda cintai memberikan hadiah paling berharga berupa kesehatan yang Anda peroleh berkat keteguhan hati, kesabaran, dan semangat dalam menjalani pengobatan (sambil menyentuhkan ujung jari kelingking dengan ujung ibu jari)



- 12. Rasakan bahwa tubuh Anda mulai pulih, batuk berkurang, napas terasa lega. Katakan dalam hati: 'Saya sembuh... saya sehat... saya bahagia".
- 13. Sekarang saya berikan waktu selama 5 menit bagi Anda untuk menikmati ketenangan, keyakinan, dan kebahagiaan ini. Rasakan tubuh dan pikiran Anda menjadi lebih tenang dan ringan, bebas dari beban kecemasan (tunggu sampai 5 menit).
- 14. Bagus sekali. Sekarang Anda telah menikmati suasana yang tenang, nyaman, dan menyenangkan. Saatnya Anda kembali bangun dengan perasaan segar dan ringan. Saya akan menghitung dari satu sampai tiga. Saat saya selesai menghitung, Anda akan membuka mata dan merasa lebih segar dari sebelumnya. Satu... dua... tiga... silakan buka mata Anda
- 15. Alat perekam di matikan
- 16. Tanyakan perasaan klien setelah melakukan relaksasi lima jari.

Fase Terminasi

- 1. Evaluasi Struktur
 - Kondisi lingkungan tenang, dilakukan ditempat tertutup dan memungkinkan klien untuk berkonsentrasi kegiatan.
 - Klien setuju untuk mengikuti kegiatan.
 - Alat yang digunakan dalam kondisi baik.

	2	E1' D		
	2.	Evaluasi Proses		
		Klien mengikuti kegiatan yang dilakukan dari awal		
		hingga akhir.		
	3.	Evaluasi Hasil		
		• Klien mampu mengendalikan kecemasannya.		
		Dirasakan		
		Klien mampu mengurangi kecemasan		
		Klien merasa lebih nyaman		
Dokumentasi	•	Tanggal dan waktu pelaksanaan		
	•	Respon pasien terhadap terapi		
	•	Skor kecemasan sebelum dan sesudah (jika digunakan)		

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



PEMERINTAH KOTA KUPANG DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang45@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR: B-809/Dinkes.400.7.22.2/VI/2025

TENTANG IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes

Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.20/0825

/2025 tanggal 24 Juni 2025 Hal : Permohonan Izin

Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada

Nama : Chiky Meyling Toma

NIM : PO530321220767

Jurusan/Prodi : Keperawatan/DIII Keperawatan

Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Penerapan Terapi Hypnotis Lima Jari Terapan Penurunan

Kecemasan Pasien Tuberkulosis Di Puskesmas Oesapa"

Waktu : Juni - Juli 2025

Lokasi : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

sg, 25 Juni 2025 NAS KESEHATAN VY UPANG Piti Sakretaris

arnawa, SKM., M.Kes.

Pembina NIP. 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

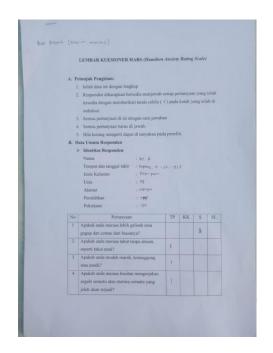
Paraf Hierarki

Kasubag Umum dan Kepegawaian

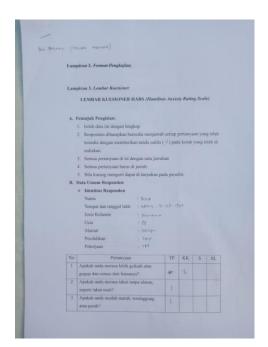
Lampiran 5. Dokumentasi

Lampiran 1. Inform	med Consent
LEMB	AR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
	(INFORMED CONSENT)
Saya yang bertanda	tangan di bawah ini:
mengetahui bahwa pihak manapun, seh dari penelitian ini ta berhak bertanya ata hal-hal yang belum bahwa seluruh bia ditanggung oleh pen kerahasiaannya oleh	saya bersedia untuk ikut serta dalam penelitian ini. Saya keikutsertaan saya bersifat sukarela tanpa ada paksaan dari danga saya dapat menolak atau mengundurkan diri kapan saja anpa konsekuensi apapun. Saya juga memahami bahwa saya da meminta penjelasan lebih lanjut kepada peneliti mengenai saya pahami terkait dengan penelitian ini. Saya juga mengerti aya yang timbul akibat penelitian ini akan sepenuhnya deliti. Saya percaya bahwa data yang saya berikan akan dijaga h peneliti, dan hanya akan digunakan untuk kepentingan rjadi perbedaan pendapat di kemudian hari, kami akan
Pene	
Chiky Meyl	ling Toma Ahr A Topul
	Saksi

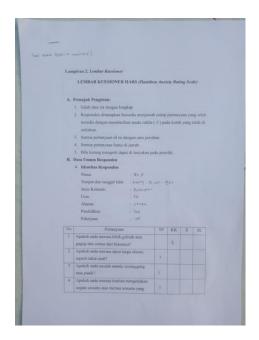
Lampiran 6. Kuesioner hari 1-2

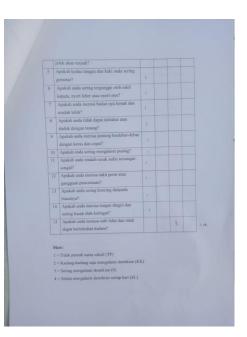


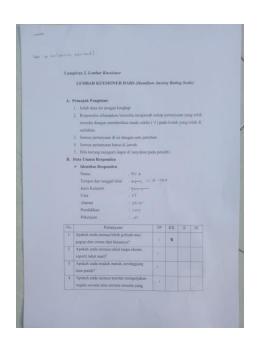














Lampiran 7. Bebas Plagiat



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Kupang

- 🙎 Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
- **8** (0380) 8800256
- https://poltekkeskupang.ac.id

PERPUSTAKAAN TERPADU

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

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama

: Chiky Meyling Toma

Nomor Induk Mahasiswa

: PO5303201220767

Dosen Pembimbing

: Pius Selasa, S.Kep.,Na.,MSc

Dosen Penguji

: Margaretha Teli, s.Kep.,Ns.,MSc-PH.PhD

Jurusan

: Program Studi DIII Keperawatan

Judul Karya Ilmiah

: PENERAPAN TERAPI HYPNOSIS LIMA JARI

TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN TUBERKULOSIS DI

KTI yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 28,25% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 28 Agustus 2025

Admin Strike Plagiarism

Murry Jermias Kale SST

NIP. 19850704201012100

Lampiran 8. Konsultasi Bimbingan



Kementerian Kesehatan

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo, Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8800256

https://poltekkeskupang.ac.id

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Chipy Merting Toma NIM : PO\$303201210767

: Penerapan Terapi Hypnosis tima Jan Terhadap penunuan Judul

Kecemasan panen Tuberkiloss Di puspesmas olsapa

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
1.	About perkennian dengen dosen pentinting	08 Januari 2025	A.C.
	dan arahan unbut mencun topit peneutran		ywy
2 ·	Konsu Judus I : penerapan terapi Jahan Kaki	10 Januar 2028	1
	untur menunonkan kadar gula darah pasien		DUS
	diasetes metiens spe I (revisi)		1
3.	konsu judu z: Pencrapan terapi hypnosis lima	15 kinuari 2025	100
	Jan Terhodenp penunum teccemens an paricin		gus
	Tubermonis & pushesmas desopt (acc)		1
	1		/
3	LOKUI bab 1.2, dan bab 3 (REVISI)	in tepureu soss	10/6
			The same of the sa
4.	Konsul bals 1.2, dan beb 3 (revisi)	17 February 2025	the s
5.	leanson bab 1, 2, 3 (revisi)	2t mary 2025	1,
<i>*</i>			and
۲.	KONSUL PROPUSALI	10 Juni 2025	April 1
			No.
7.	KONSUL Proposal (ACC)	11 Juni 2025	MILL



Kementerian Kesehatan

Politsikes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba. Oebobo, Kupang. Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8800256
 https://poltekkeskupang.ac.id

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Chiry meyling toma

NIM : 005303201220767

: Penerapan Terapi Hypnosis lima bir Terhadap penunnan Judul

lercemasan persien Tubermiosis Di Pusicesmas Desapa

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
8	ponculture bindingan by Crevis bubl,	27 juni 2025	April -
	2,3)		- Marie - Mari
3	consultur linting on ETI (revisi Bal	1 Jun 2025	hi
	4,5)		9
	4.1		/.
10	ponsitus borb 4.5 (revisi)	2 Juli zour	bko
			1.
11	lansuitas cerció hab 4,5 (acc)	3 Jun 2025	by
		-	
-			

Lampiran 9. Dokumentasi







