

L

A

M

P

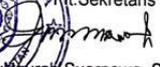
I

R

A

N

Lampiran 1.1 surat izin penelitian

	<p>PEMERINTAH KOTA KUPANG DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228 Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com KUPANG</p>		
SURAT IZIN			
NOMOR : B-911/Dinkes.400.7.22.2/II/2025			
TENTANG IZIN PENELITIAN			
Dasar	: Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/1006/2025 tanggal 9 Juli 2025. Hal : Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini :		
MEMBERI IZIN			
Kepada	:		
Nama	: Metriana Bete		
NIM	: PO 5303211241524		
Jurusan/Prodi	: Keperawatan/Pendidikan Profesi Ners		
Instansi/Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang		
Judul Penelitian	: "Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida"		
Waktu	: Juli - Agustus 2025		
Lokasi	: UPTD. Puskesmas Oesapa		
Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.			
Kupang, 9 Juli 2025			
			
Kepala Dinas Kesehatan KOTA KUPANG Pit. Sekretaris  A. Suarnawa, SKM., M.Kes. Pembina NIP. 19691227 199303 1 007			
Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :			
1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat;			
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.			
<table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="text-align: center;">Paraf Hierarki</td></tr><tr><td style="text-align: center;">Kasubag Umum dan Kepegawaian </td></tr></table>		Paraf Hierarki	Kasubag Umum dan Kepegawaian 
Paraf Hierarki			
Kasubag Umum dan Kepegawaian 			

Lampiran 1.2 SOP

Standar Operasional Prosedur Pemberian Terapi Autogenik	
Pengertian	Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/ kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan perasaan nyaman. 2. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/ sedang. 3. Memberikan ketenangan. 4. Mengurangi ketegangan
Kebijakan	Terapi ini merupakan salah satu cara untuk membantu klien yang sedang mengalami ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan atau sedang, dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernafasan.
Prosedur	<p>PERSIAPAN</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Pasien/klien <ol style="list-style-type: none"> 1. Beritahu klien 2. Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring B. Alat Tidak ada alat khusus yang dibutuhkan. Bila diinginkan, dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan. C. Lingkungan Atur lingkungan senyaman dan setenang mungkin agar pasien/ klien mudah berkonsentrasi. <p>PELAKSANAAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilihlah satu kata/ kalimat yang dapat membuat kita tenang misalnya "Astaghfirullah". Jadikan kata-kata/ kalimat tersebut sebagai "mantra" untuk mencapai kondisi rileks. 2. Atur posisi klien senyaman mungkin. 3. Tutup mata secara perlahan-lahan. 4. Instruksikan klien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan sampai kaki secara perlahan- lahan. 5. Instruksikan klien untuk menarik nafas secara perlahan : Tarik nafas melalui hidung dan buang nafas melalui mulut. 6. Pada saat menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan dalam hati "mantra" tersebut. 7. Lakukan berulang selama kurang lebih 10 menit, bila tiba-tiba pikiran melayang, upayakan untuk memfokuskan kembali pada kata-kata "mantra" tadi.

	<p>8. Bila dirasakan sudah nyaman atau rileks, tetap duduk tenang dengan mata masih tertutup untuk beberapa saat.</p> <p>9. Langkah terakhir, buka mata secara perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks.</p> <p>Perhatian :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Untuk mencapai hasil yang optimal dibutuhkan konsentrasi penuh terhadap kata-kata "mantra" yang dapat membuat rileks. • Lakukan prosedur ini sampai 2-3 kali agar mendapatkan hasil yang optimal.
Indikator pencapaian	<p>A. Respon verbal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien mengatakan rileks. 2. Klien mengatakan ketegangan berkurang³. 3. Klien mengatakan sudah merasa nyaman. <p>B. Respon non verbal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klien tampak tenang. 2. Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang. 3. Klien dapat melanjutkan pekerjaannya kembali. 4. Tanda-tanda vital tekanan darah dan nadi dalam batas normal.

Lampiran 1.3 informed consent



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK
INDONESIA DIREKTORAT JENDRAL
TENAGA KESEHATAN POLTEKES
KEMENKES KUPANG**

Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp. : (0380) 8800256; Fax (0380)
8800256 ; Email : poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(informed consent)

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :
Umur :
Alamat :
Jenis kelamin :
Pekerjaan :
No. Tlp/Hp :

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan adanya

jaminan kerahasiaan, maka: saya bersedia Tidak bersedia

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Oesapa”**. Surat persetujuan ini saya tandatangani tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya berharap hasil penelitian dapat menurunkan tingkat kecemasan saya saat mengalami tekanan darah tinggi. Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan/ketidaksediaan saya menjadi responden dalam penelitian ini.

Kupang,Juli 2025

Peneliti

Partisipan

Metriana Bete

Lampiran 1.4 Kuesioner

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN

HARS (*Hamilton anxiety rating scale*)

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 kecemasan seseorang, yaitu :

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	Gejala kecemasan	Nilai angka / score				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas (<i>ansietas</i>) <input type="checkbox"/> Firasat buruk <input type="checkbox"/> mudah tersinggung <input type="checkbox"/> takut akan pikiran sendiri <input type="checkbox"/> cemas					
2	Ketegangan <input type="checkbox"/> merasa tegang <input type="checkbox"/> lesu <input type="checkbox"/> mudah terkejut <input type="checkbox"/> tidak dapat istirahat dengan tenang <input type="checkbox"/> mudah menangis <input type="checkbox"/> gemetar <input type="checkbox"/> gelisah					
3	Ketakutan <input type="checkbox"/> pada gelap <input type="checkbox"/> ditinggal sendiri <input type="checkbox"/> pada orang asing <input type="checkbox"/> pada kerumunan banyak orang <input type="checkbox"/> pada keramaian lalu lintas <input type="checkbox"/> pada binatang buas					
4	Gangguan tidur <input type="checkbox"/> sukar memulai tidur <input type="checkbox"/> terbangun dimalam hari <input type="checkbox"/> mimpi buruk <input type="checkbox"/> tidur tidak nyenyak <input type="checkbox"/> bangun dengan lesu <input type="checkbox"/> banyak bermimpi					

	<input type="checkbox"/> mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan <input type="checkbox"/> daya ingat buruk <input type="checkbox"/> sulit berkonsentrasi <input type="checkbox"/> daya ingat menurun					
6	Perasaan depresi <input type="checkbox"/> kehilangan minat <input type="checkbox"/> sedih <input type="checkbox"/> berkurangnya kesukaan pada hobi <input type="checkbox"/> perasaan berubah ubah <input type="checkbox"/> bangun dini hari					
7	Gejala somatic (otot otot) <input type="checkbox"/> nyeri otot <input type="checkbox"/> kaku <input type="checkbox"/> kedutan otot <input type="checkbox"/> gigi gemertak <input type="checkbox"/> suara tak stabil					
8	Gejala sensori <input type="checkbox"/> telinga berdengung <input type="checkbox"/> penglihatan kabur <input type="checkbox"/> muka merah dan pucat <input type="checkbox"/> merasa lemah <input type="checkbox"/> perasaan tertusuk tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler <input type="checkbox"/> denyut nadi cepat <input type="checkbox"/> berdebar debar <input type="checkbox"/> nyeri dada <input type="checkbox"/> rasa lemah seperti mau pingsan <input type="checkbox"/> denyut nadi mengeras <input type="checkbox"/> detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala pernafasan <input type="checkbox"/> rasa tertekan didada <input type="checkbox"/> perasaan tercekik <input type="checkbox"/> merasa nafas pendek/sesak <input type="checkbox"/> sering menarik nafas panjang					
11	Gejala gastrointestinal <input type="checkbox"/> sulit menelan <input type="checkbox"/> mual <input type="checkbox"/> muntah <input type="checkbox"/> perut terasa penuh dan kembung					

	<input type="checkbox"/> nyeri lambung sebelum dan sesudah makan <input type="checkbox"/> perut melilit <input type="checkbox"/> gangguan pencernaan <input type="checkbox"/> perasaan terbakar diperut <input type="checkbox"/> buang air besar lembek <input type="checkbox"/> konstipasi <input type="checkbox"/> kehilangan berat badan					
12	Gejala urigenitalia <input type="checkbox"/> sering kencing <input type="checkbox"/> tidak dapa menahan kencing <input type="checkbox"/> tidak datang bulan <input type="checkbox"/> darah haid berlebihan <input type="checkbox"/> darah haid amat sedikit <input type="checkbox"/> masa haid berkepanjangan <input type="checkbox"/> masa haid amat pendek <input type="checkbox"/> haid beberapa kali sebulan <input type="checkbox"/> menjadi dingin <input type="checkbox"/> ejakulasi dini <input type="checkbox"/> ereksi lemah <input type="checkbox"/> ereksi hilang <input type="checkbox"/> impotensi					
13	Gejala otonom <input type="checkbox"/> mulut kering <input type="checkbox"/> muka merah <input type="checkbox"/> mudah berkeringat <input type="checkbox"/> sakit kepala <input type="checkbox"/> bulu roma berdiri <input type="checkbox"/> kepala terasa berat <input type="checkbox"/> kepala terasa sakit					
14	Tingakt laku (sikap)pada saat wawancara <input type="checkbox"/> geliah <input type="checkbox"/> tidak tenang <input type="checkbox"/> mengerutkan dahi <input type="checkbox"/> muka tegang <input type="checkbox"/> nafas pendek dan cepat <input type="checkbox"/> muka merah <input type="checkbox"/> jari gemetar <input type="checkbox"/> otot tegang/ mengeras					

Keterangan =

0-14 = tidak ada kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21-27 = kecemasan sedang

28-41 = kecemasan berat

45-56 = panik

Lampiran 1.5 Lembar observasi

LEMBAR OBSERVASI

Tabel tingkat ini diisi dengan ceklis pada derajat mana responden mengalami cemas saat diobservasi sebelum dan sesudah melakukan terapi autogenik

Nama :

Tanggal :

Tingkat kecemasan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
Kecemasan ringan			
Kecemasan sedang			
Kecemasan berat			
Panik			



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(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 : Metriana Bete
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303211241524
Dosen Pembimbing : Simon Sani Kleden, S.Kep.,Ns.M.Kep
Dosen Penguji : Mariana Oni Betan,S.Kep.,Ns.M.PH
Jurusan : Profesi Ners
Judul Karya Ilmiah : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI
PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Skripsi yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 24.% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 09 September 2025

Admin Strike Plagiarism

Murry Jermias Kale SST

NIP. 198507042010121002

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR
MAHASISWA PRODI PROFESI NERS**

Nama Mahasiswa : Metriana Bete, S.Tr.Kep
NIM : PO5303211241524
Nama Pembimbing II : Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns., M.Sc

NO	Hari/Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	Senin, 10 Juni 2025	Konsultasi Judul Penelitian Ace Judul Penelitian.	
2.	Senin, 23 Juni 2025	Konsultasi Bab 1 : Latar belakang. Rensi bab 1.	
3.	Senin, 30 Juni	Konsultasi kensi bab 1 dan bab 2-3.	
4.	Selasa, 02 Juli 2025	Ace bab 1-3 lampir 4-5.	
5.	Rabu, 16 Juni 2025	posisi bab 4 dan 5 - Ace bab 4 dan 5.	
6.	Senin, 23 Juni 2025	Ace bab 1-5.	

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pembimbing II

Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns., M.Sc

NIP. 197205271998031001

NIP 197808242000031002

Lampiran Hasil Kuesioner tingkat kecemasan Ny.MF

Gejala kecemasan		Nilai angka/score	Gejala kecemasan		Nilai angka/score	
1	perasaan cemas /ansietas	3	1	perasaan cemas /ansietas	3	
2	Ketegangan	2	2	Ketegangan	2	
3	Ketakutan	1	3	Ketakutan	1	
4	Angguan tidur	2	4	Angguan tidur	2	
5	Gangguan kecerdasan	1	5	Gangguan kecerdasan	1	
6	Perasaan depresi	2	6	Perasaan depresi	2	
7	Gejala somatik/otot otot	1	7	Gejala somatik/otot otot	1	
8	Gejala sensoris	2	8	Gejala sensoris	2	
9	Gejala kardiovaskuler	1	9	Gejala kardiovaskuler	1	
10	Gejala pernafasan	2	10	Gejala pernafasan	2	
11	Gejala gastrointestinal	2	11	Gejala gastrointestinal	2	
12	Gejala urigenitalia	3	12	Gejala urigenitalia	2	
13	Gejala otonom	2	13	Gejala otonom	1	
14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	2	14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	2	
TOTAL H-1		Sebelum	26 (kecemasan sedang	TOTAL H-1	Setelah	24 (kecemasan sedang

Gejala kecemasan		Nilai angka/score	Gejala kecemasan		Nilai angka/score
1	perasaan cemas /ansietas	2	1	perasaan cemas /ansietas	1
2	Ketegangan	2	2	Ketegangan	2
3	Ketakutan	1	3	Ketakutan	1
4	Angguan tidur	2	4	Angguan tidur	0
5	Gangguan kecerdasan	1	5	Gangguan kecerdasan	1
6	Perasaan depresi	2	6	Perasaan depresi	2
7	Gejala somatik/otot otot	1	7	Gejala somatik/otot otot	1
8	Gejala sensoris	1	8	Gejala sensoris	2
9	Gejala kardiovaskuler	1	9	Gejala kardiovaskuler	1
10	Gejala pernafasan	2	10	Gejala pernafasan	2
11	Gejala gastrointestinal	2	11	Gejala gastrointestinal	2
12	Gejala urigenitalia	3	12	Gejala urigenitalia	2
13	Gejala otonom	2	13	Gejala otonom	1
14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	2	14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	2
TOTAL H-2		Sebelum 24 (kecemasan sedang	TOTAL H-2		Setelah 21 (kecemasan sedang

Gejala kecemasan		Nilai angka/score	Gejala kecemasan		Nilai angka/score	
1	perasaan cemas /ansietas	1	1	perasaan cemas /ansietas	1	
2	Ketegangan	1	2	Ketegangan	1	
3	Ketakutan	1	3	Ketakutan	1	
4	Angguan tidur	2	4	Angguan tidur	0	
5	Gangguan kecerdasan	1	5	Gangguan kecerdasan	1	
6	Perasaan depresi	2	6	Perasaan depresi	1	
7	Gejala somatik/otot otot	0	7	Gejala somatik/otot otot	1	
8	Gejala sensoris	1	8	Gejala sensoris	2	
9	Gejala kardiovaskuler	1	9	Gejala kardiovaskuler	1	
10	Gejala pernafasan	2	10	Gejala pernafasan	2	
11	Gejala gastrointestinal	2	11	Gejala gastrointestinal	2	
12	Gejala urigenitalia	3	12	Gejala urigenitalia	2	
13	Gejala otonom	2	13	Gejala otonom	1	
14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	2	14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	1	
TOTAL H-3		Sebelum	21 (kecemasan sedang	TOTAL H-3	Setelah	18 (kecemasan sedang

Lampiran Hasil Kuesioner tingkat kecemasan Ny.MP

Gejala kecemasan		Nilai angka/score	Gejala kecemasan		Nilai angka/score
1	perasaan cemas /ansietas	3	1	perasaan cemas /ansietas	3
2	Ketegangan	2	2	Ketegangan	2
3	Ketakutan	1	3	Ketakutan	1
4	Angguan tidur	1	4	Angguan tidur	1
5	Gangguan kecerdasan	1	5	Gangguan kecerdasan	1
6	Perasaan depresi	1	6	Perasaan depresi	2
7	Gejala somatik/otot otot	1	7	Gejala somatik/otot otot	1
8	Gejala sensosri	2	8	Gejala sensosri	1
9	Gejala kardiovaskuler	1	9	Gejala kardiovaskuler	1
10	Gejala pernafasan	2	10	Gejala pernafasan	2
11	Gejala gastrointestinal	2	11	Gejala gastrointestinal	2
12	Gejala urigenitalia	3	12	Gejala urigenitalia	2
13	Gejala otonom	2	13	Gejala otonom	1
14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	2	14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	2
TOTAL H-1		Sebelum 24 (kecemasan sedang	TOTAL H-1		Setelah 22 (kecemasan sedang

Gejala kecemasan		Nilai angka/score	Gejala kecemasan		Nilai angka/score	
1	perasaan cemas /ansietas	1	1	perasaan cemas /ansietas	1	
2	Ketegangan	2	2	Ketegangan	2	
3	Ketakutan	1	3	Ketakutan	1	
4	Angguan tidur	1	4	Angguan tidur	1	
5	Gangguan kecerdasan	1	5	Gangguan kecerdasan	1	
6	Perasaan depresi	1	6	Perasaan depresi	2	
7	Gejala somatik/otot otot	1	7	Gejala somatik/otot otot	1	
8	Gejala sensoris	1	8	Gejala sensoris	1	
9	Gejala kardiovaskuler	1	9	Gejala kardiovaskuler	1	
10	Gejala pernafasan	2	10	Gejala pernafasan	2	
11	Gejala gastrointestinal	2	11	Gejala gastrointestinal	2	
12	Gejala urigenitalia	3	12	Gejala urigenitalia	2	
13	Gejala otonom	2	13	Gejala otonom	1	
14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	2	14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	2	
TOTAL H-2		Sebelum	21(kecemasan sedang	TOTAL H-2	Setelah	21 (kecemasan sedang

Gejala kecemasan		Nilai angka/score	Gejala kecemasan		Nilai angka/score
1	perasaan cemas /ansietas	1	1	perasaan cemas /ansietas	1
2	Ketegangan	2	2	Ketegangan	2
3	Ketakutan	1	3	Ketakutan	1
4	Angguan tidur	1	4	Angguan tidur	1
5	Gangguan kecerdasan	1	5	Gangguan kecerdasan	1
6	Perasaaan depresi	1	6	Perasaaan depresi	2
7	Gejala somatik/otot otot	1	7	Gejala somatik/otot otot	1
8	Gejala sensosri	0	8	Gejala sensosri	0
9	Gejala kardiovaskuler	1	9	Gejala kardiovaskuler	1
10	Gejala pernafasan	2	10	Gejala pernafasan	1
11	Gejala gastrointestinal	2	11	Gejala gastrointestinal	1
12	Gejala urigenitalia	3	12	Gejala urigenitalia	2
13	Gejala otonom	2	13	Gejala otonom	1
14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	1	14	Tingkah laku sikap pada saat wawancara	1
TOTAL H-3		Sebelum 19(kecemasan sedang	TOTAL H-3		Setelah 17 (kecemasan sedang

Lampiran 1.6 Dokumentasi

Intervensi pasien 1 Ny.M.F



Intervensi Pasien II Ny M.P



