

LAMPIRAN

Petunjuk pengisian Angket

Cara menjawab pertanyaan/ pernyataan dalam angket ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk pertanyaan/ pernyataan yang telah diberikan alternatif pilihan, maka Bapak/Ibu/Sdr kami mohon untuk memberikan tanda “√” pada jawaban yang dipilih.
2. Untuk bagian II, Keterangan alternatif jawaban adalah sebagai berikut
 - 4 : Sangat Setuju**
 - 3 : Setuju**
 - 2 : Tidak Setuju**
 - 1: Sangat Tidak Setuju**

Variabel Hypnoterapi (X)

No	Pertanyaan	Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Menjalin komunikasi awal (Interview) dengan menanyakan nama				
2.	Menjalin komunikasi awal (Interview) dengan menanyakan kondisi				
3.	Membimbing klien untuk mengamil nafas panjang				
4.	Membimbing klien untuk mendapat kondisi paling rileks				
5.	Memperdalam level hypnosis dengan semakin dalam dalam kondisi rileks				
6.	Memperdalam level hypnosis dengan semakin dalam hanya mendengar suara dari terapis				
7.	Melakukan terapi pikiran tentang tidur yang baik				

8.	Melakukan terapi pikiran tentang dapat tidur yang baik disetiap tempat dan waktu				
9.	Melakukan tetapi bahwa sugesti akan berlaku dalam kehidupan nyata				
10.	Membangunkan kesadaran dengan menepuk				

Variabel Imsomnia (Y)

No	Pertanyaan	Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Saya butuh waktu lama untuk tidur				
2.	Saya tidak bisa tidur disetiap waktu				
3.	Durasu tidur saya sangat sebentar				
4.	Durasi tidur saya tidak mencukupi untuk kebutuhan				
5.	Tidur membuat badan saya segar				
6.	Tidur tidak berpengaruh pada kondisi badan				
7.	Suara bising membuat saya tidak bisa tidur				
8.	Suara senyap tidak bisa membuat saya tidur				
9.	Saya punya penyakit yang membuat sulit tidur				
10.	Saya mempunyai kondisi badan sulit untuk memperoleh posisi tidur				

(.....)

Tabel 5.1. Pasien Insomnia Berdasarkan Distribusi Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	% Frekuensi
1	Pria	5	20
2	Wanita	55	80
Total		60	100

Tabel 5.2. Pasien Insomnia Berdasarkan Distribusi Usia

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	% Frekuensi
1	60 – 65	38	63
2	66 – 70	22	37
Total		30	100

5.3. Tabel Kategorisasi Skor Insomnia *Pre test*

Kategori	Perlakuan		Kontrol	
	F	%	F	%
Tidak ada keluhan insomnia	0	0	0	0
Insomnia ringan	7	24%	10	34%
Insomnia berat	19	63%	17	56%
Insomnia sangat berat	4	13%	3	10%
Total	30	100%	30	100%

Tabel 5.4. Kategorisasi Skor Insomnia *Post test*

Kategori	Perlakuan		Kontrol	
	F	%	F	%
Tidak ada keluhan insomnia	11	37%	0	0%
Insomnia ringan	18	60%	10	34%
Insomnia berat	1	3%	18	60%
Insomnia sangat berat	0	0%	2	6%
Total	30	100%	30	100%

Tabel 4.5. Insomnia sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan

Pre Post	Tidak Insomnia	Insomnia ringan	Insomnia berat	Insomnia sangat berat	P value
Tidak Insomnia	0	0	0	0	0.000
Insomnia ringan	7	0	0	0	
Insomnia berat	4	15	0	0	
Insomnia sangat berat	0	3	1	0	

Tabel 5.6 Insomnia pada kelompok control

Post Pre	Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Berat	Insomnia Sangat Berat	<i>p</i> <i>value</i>
Tidak Insomnia	0	0	0	0	0.883
Insomnia Ringan	0	10	0	0	
Insomnia Berat	0	0	17	0	
Insomnia Sangat Berat	0	0	1	2	

Tabel 5.7. Insomnia setelah diberikan perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok control

		Hypnpterapi	Kontrol	P value
Tidak insomnia	Count	11	0	0.000
	E.count	5,5	5,5	
Insomnia ringan	Count	18	10	
	E.count	14,0	14,0	
Insomnia berat + sangat berat	Count	1	20	
	E.count	10,5	10,5	