

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dan Balasan Penelitian



RSU MUHAMMADIYAH PONOROGO

TERAKREDITASI NOMOR: LARSI/SERTIFIKAT/071/12/2022

Jl. Diponegoro 50 Ponorogo Tepl. (0352) 481273, 486111 Fax. 486111

E-mail: rsum_ponorogo@yahoo.com



Nomor : 2185/IV.5.AU/A/2024
 Lampiran : 1 (satu) lembar
 Perihal : **Ijin Pengambilan Data Awal**

Ponorogo, 12 Jumadil Awal 1446 H
 18 November 2024 M

Kepada Yth.
Dekan FIK UNMUH PONOROGO
 di-
 Tempat

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Ba`da salam semoga Allah SWT senantiasa memberikan kekuatan kepada kita untuk menunaikan kewajiban mengamalkan perintah-perintah-Nya dan mengikuti sunnah Rasul-Nya. Amin.

Menindaklanjuti surat dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Nomor: 644/IV.6/KM-PN/2024 pada tanggal 12 November 2024 perihal Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal. Maka kami menyetujui permohonan tersebut untuk melakukan kegiatan Penelitian di RSU Muhammadiyah Ponorogo dengan rincian nama-nama mahasiswa sebagaimana terlampir.

Demikian surat ini kami buat untuk mendapatkan perhatian bagi yang berkepentingan dan atas kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

وَاللهُ اعْلَمُ بِمَا نَصْنَعُ



An. Direktur
 Wadir Administrasi & Keuangan

Dr. Yudi Wiyono, MMR.
 NIK. 240017

Tembusan disampaikan yth :
 1. Manager Keperawatan
 2. Arsip



INSTALASI REKAM MEDIS DAN PENDAFTARAN

RSU MUHAMMADIYAH PONOROGO

Jl. Diponegoro 50 Ponorogo, Telp. (0352) 481271/ 485928, FAX. (0352) 486111

Nomor Surat : 2185/IV.5.AU/A/2024

Lampiran : -

Perihal : Jumlah Pasien HT Nama Mahasiswa

: Dewi Arini

NIM : 24650529

No	Tahun	Bulan	Jumlah
1	2024	Januari	4
2		Februari	3
3		Maret	3
4		April	4
5		Mei	3
6		Juni	5
7		Juli	8
8		Agustus	6
9		September	6
10		Oktober	3
11		November	-
12		Desember	-

Lampiran 2. Surat Etik

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia

Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796

email : akademik@umpo.ac.id Website : www.umpo.ac.id

Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B

(SK Nomor 77/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/PT/IV/2020)

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.730/ER/KEPK/2025

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

Peneliti utama : Dewi Arini
Principal In Investigator

Nama Institusi : Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Cemas Pada Pasien Hipertensi di RSU Muhammadiyah Ponorogo"

"Application of five finger hypnosis therapy to reduce anxiety in patients with Anxiety Nursing Problems at Muhammadiyah Ponorogo Hospital"

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 23 Juli 2025 sampai dengan tanggal 23 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 23, 2025 until July 23, 2026.

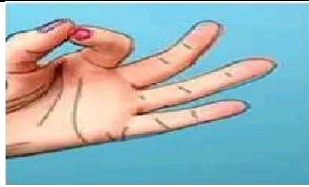


July 23, 2025
Chairperson,

Siti Munawaroh, S. Kep., Ners., M. Kep

Lampiran 3. SOP Hipnosis Lima Jari

1.	Pengertian	Relaksasi adalah suatu kegiatan yang ditujukan untuk menghilangkan ketegangan 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.
2.	Tujuan	- Mengurangi Ansietas - Memberikan Relaksasi - Melancarkan Sirkulasi Darah - Merelaksasi otot-otot tubuh
3.	Indikasi	Terapi ini diindikasikan bagi klien dengan cemas nyeri ataupun ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks
4.	Persiapan	- Persiapan Alat Persiapan alat berupa pemutar musik atau semacamnya yang bisa digunakan untuk memutar musik relaksasi. - Persiapan Klien - Kontrak waktu topik dan tempat dengan klien - Klien diberikan penjelasan mengenai hal-hal yang akan dilakukan - Jaga <i>privacy</i> klien - Atur posisi klien senyaman mungkin - Persiapan Lingkungan Modifikasi lingkungan senyaman mungkin bagi klien termasuk pengontrolan suasana ruangan agar jauh terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik relaksasi lima jari
5.	Prosedur Pelaksanaan	- Anjurkan klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin - Mainkan musik relaksasi. - Instruksikan klien melakukan relaksasi nafas dalam terlebih dahulu (kurang lebih satu menit saja) dengan menutup mata. - Tuntun klien melakukan relaksasi lima jari dengan kalimat berikut - Bayangkan bahwa anda berada di suatu tempat yang paling indah yang pernah anda kunjungi (sambil menyentuh ibu jari dan jari telunjuk)



6. Rasakan suasana dan udara yang ada di tempat tersebut nikmati keindahannya dengarkan kicauan burung-burung yang bernyanyi riang ucapkan dalam hati “betapa merdunya....betapa indahnya....betapa mengasyikkannya... berada di tempat ini”.
7. Bayangkan bahwa di tempat itu orang-orang yang anda cintai berada di samping anda (sambil menyentuhkan ujung jari tengah ke ujung ibu jari).



8. Nikmati kebahagiaan yang Anda rasakan ucapkan dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”.
9. Bayangkan bahwa orang yang anda cintai tersebut memberikan pujian yang paling indah untuk anda (sambil menyentuhkan ujung jari manis ke ujung ibu jari).



10. Rasakan betapa bahagianya anda nikmati kebahagiaan itu sambil tersenyum. Katakan lagi dalam hati “betapa bahagianya saya saat ini”.
11. Bayangkan bahwa orang yang Anda cintai juga

		memberikan hadiah yang Anda inginkan selama ini (sambil menyentuhkan ujung jari kelingking dengan ujung ibu jari).  12. Rasakan betapa bahagianya Anda saat ini... dan ucapkan lagi dalam hati sambil tersenyum “saya semakin bahagia... saya sangat bahagia”. 13. Baiklah saya akan memberikan anda waktu untuk beristirahat dan terus menikmati kebahagiaan ketengan dan kenyamanan tersebut selama 5 menit (tunggu sampai 5 menit). 14. Bagus sekali kini anda benar-benar telah menikmati suasana rileks nyaman tenang dan penuh kebahagiaan. Saatnya anda bangun dalam kondisi yang sangat segar. Saya akan menghitung maju dari 1 sampai pada hitungan ketiga anda akan terbangun dalam kondisi yang sangat segar, lebih segar dari sebelumnya. Satu...dua...lebih segar dari sebelumnya...tiga... bangun dan buka mata anda 15. Matikan tape recorder 16. Tanyakan perasaan klien setelah melakukan relaksasi lima jari
6.	Indikator Pecapaian	A. Evaluasi Struktur 1) Kondisi lingkungan tenang, dilakukan ditempat tertutup dan memungkinkan klien untuk berkonsentrasi terhadap kegiatan. 2) Klien sepakat untuk mengikuti kegiatan. 3) Alat yang digunakan dalam kondisi baik. B. Evaluasi Proses Klien mengikuti kegiatan yang dilakukan dari awal hingga akhir.

		C. Evaluasi Hasil 1) Klien mampu mengontrol kecemasan yang dirasakan 2) Klien mampu mengurangi kecemasan Klien merasa lebih nyaman
7.	Hal-hal yang perlu diperhatikan	a. Klien tidak menderita depresi sedang-berat b. Gunakan komunikasi yang terapeutik c. Bekerja dengan hati-hati, sopan dan asertif d. Tidak ragu dan tergesa-gesa e. Perhatikan respon klien



Lampiran 4. Kuesioner Cemas

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN

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 kecemasan seseorang, yaitu :

0-14 = Tidak ada kecemasan 14-20 = Kecemasan ringan 21-27 = Kecemasan

sedang 28-41 = Kecemasan berat 45-56 = Panik

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>) ☐ Firasat buruk Mudah tersinggung ☐ Takut akan pikiran sendiri ☐ Cemas					
2	Ketegangan ☐ Merasa tegang ☐ Lesu ☐ Mudah terkejut ☐ Tidak dapat istirahat dengan tenang ☐ Mudah menangis ☐ Gemetar ☐ Gelisah					

3	Ketakutan ☐ Pada gelap ☐ Ditinggal ☐ sendiri Pada orang asing ☐ Pada kerumunan banyak orang Pada keramaian lalu ☐ lintas ☐ Pada Binatang besar					
4	Gangguan tidur ☐ Sukar memulai tidur ☐ Terbangun dimalam hari ☐ Mimpi buruk ☐ Tidur tidak nyenyak Bangun dengan ☐ lesu ☐ Banyak bermimpi ☐ Mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan ☐ Daya ingat buruk ☐ Sulit berkonsentrasi ☐ Daya ingat menurun					

6	Perasaan ☐ depresi ☐ Sedih ☐ Berkurangnya kesukaan pada hobi ☐ Perasaan berubah ubah ☐ Bangun dini hari					
7	Gejala somatic (otot-otot) ☐ Nyeri otot ☐ Kaku ☐ Kedutan otot ☐ Suara tak stabil					
8	Gejala sensorik ☐ Telinga berdengung ☐ Penglihatan kabur ☐ Muka merah dan pucat ☐ Merasa lemah ☐ Perasaan ditusuk tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler ☐ Denyut nadicepat ☐ Berdebar debar ☐ Nyeri dada ☐ Rasa lemah seperti mau pingsan ☐ Denyut nadi mengeras ☐ Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					

10	Gejala pernafasan ☐ Rasa tertekan di dada ☐ Perasaan tercekik ☐ Merasa nafas pendek/sesak ☐ Sering menarik nafas Panjang					
11	☐ Gangguan pencernaan ☐ Perasaan terbakar diperut Buang air ☐ besar lembek ☐ Konstipasi ☐ Kehilangan berat badan					
12	Gejala otonom ☐ Mulut kering ☐ Mudah berkeringat ☐ Sakit kepala ☐ Bulu roma berdiri ☐ Kepala terasa berat ☐ Kepala terasa sakit					
13	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara ☐ Gelisah ☐ Tidak tenang ☐ Mengerutkan dahi ☐ Muka tegang ☐ Nafas pendek dan cepat ☐ Muka merah ☐ Jari gemetar					

	☐ Otot tegang/mengeras					
Total Skor						



Lamiran 5. Informend Consent

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Menjadi Responden)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh **Dewi Arini** dengan judul “Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Cemas Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di RSUD Muhammadiyah Ponorogo”.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Ponorogo, April 2025

Saksi

Yang memberikan persetujuan

(.....)

(.....)

Peneliti

Dewi Arini
NIM. 24650529

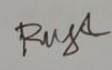
Lampiran 6. Informend Consent

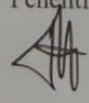
INFORMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Responden)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh **Dewi Arini** dengan judul "Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Cemas Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di RSUD Muhammadiyah Ponorogo".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Ponorogo, Agustus 2025

Saksi  (<u>Sufi</u>.....)	Yang memberikan persetujuan  (<u>Rusmin</u>.....)
--	---

Peneliti

Dewi Arini
 NIM. 24650529

Lampiran 7. Berkas Kuesioer

Kuesioner Hari 1

113

Kuesioner 2. Kuesioner 2 (lanjutan)

KUESIONER 2. HINGGA 100% (100%)

Hasilnya Untuk Menghitung Skoring

Hasilnya untuk mengisi 100% kuesioner tersebut yang sesuai dengan kondisi lingkungan tersebut berikut ini dari 1 (satu). Menghitung nilai setiap kuesioner dari 1-4 (satu-satu) yaitu sebagai berikut: dijabarkan dan dari hasil pengisian tersebut dapat diketahui dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

10-14 : Tidak ada kuesioner
 14-20 : Kuesioner ringan
 21-27 : Kuesioner sedang
 28-34 : Kuesioner berat
 35-40 : Berat

No	Gigitan Kuesioner	Nilai Angka (Skor)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas (anxiety)	✓				
	f. Rasa takut buruk					
	f. Mudah terganggu	✓				
	f. Takut akan pikiran sendiri					
	f. Cemas					

Kewarganegaraan Indis					
1	1	Kewarganegaraan Indis			
2	2	Suatu orang adalah Indis	✓		
3	3	Perjuangan kemerdekaan Indis			✓
4	4	Kemajemukan Indis			
5	5	Indis adalah masyarakat			
6	6	Indis dengan bangsa lain	✓		
7	7	Harapan bangsa Indis			✓
8	8	Kemajemukan masyarakat			

2	Ketegangan			
	↳ Merasa tegang	✓		
	↳ Lelah	✓		
	↳ Mudah terkejut		✓	
	↳ Tidak dapat istirahat dengan tenang			
	↳ Mudah merasa angis			
	↳ Gemetar			✓
	↳ Gelisah			✓
3	Kekhawatiran			
	↳ Pada gelip	✓		
	↳ Ditanggapi		✓	
	↳ sendiri Pada orang asing		✓	
	↳ Pada pertemuan banyak orang Pada keramaian lalu		✓	
	↳ Intim		✓	
	↳ Pada situasi benar			

9	Gejala kardiovaskuler ☐ Denyut tidak tepat ☐ Berdebar-debar ☐ Syeri dada ☐ Rasa lemah seperti mau pingsan ☐ Denyut tidak teratur ☐ Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)	☒	☒		
10	Gejala pernafasan ☐ Rasa tertekan di dada ☐ Perasaan tercekik ☐ Merasa nafas pendek/ sesak ☐ Sering menarik nafas Panjang	☒	☒		
11	Gejala gastrointestinal ☐ Sulit menelan ☐ Mual ☐ Muntah ☐ Perut terasa penuh dan kembung ☐ Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan ☐ Perut melilit	☒	☒	☒	

13	Gejala umum ☐ Mual/kering ☐ Mudah berkeringat ☐ Sakit kepala ☐ Badan terasa berat ☐ Kepala terasa berat ☐ Kepala terasa sakit	☒	☒		
14	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara ☐ Gelisah ☐ Tidak tenang ☐ Mengertakan dahi ☐ Muka tegang ☐ Nafas pendek dan cepat ☐ Muka merah ☐ Jari gemetar ☐ Otot tegang/mengeras		☒	☒	☒
Total Skor		25 //			

Kuesioner Hari 5

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN
 Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)

Merikan tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi responden. Jawaban benar tidak lebih dari 1 tanda. Setiap masing nilai angka (score) dari 0-54 kelompok gejala tersebut akan dihitung dan dari hasil penghitungan tersebut dapat diketahui tingkat kecemasan seseorang, yaitu:

0-14 = Tidak ada kecemasan
 15-20 = Kecemasan ringan
 21-27 = Kecemasan sedang
 28-41 = Kecemasan berat
 42-56 = Panik

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas (anxious) ☐ Firasat buruk ☐ Mualah teresganggang ☐ Takut akan pikiran sendiri ☐ Cemas		☒			☒

Kategori	Gejala	0	1	2	3	4
1	Kelelahan ☐ Mulus ☐ Lemah ☐ Mudah terkejut ☐ Tidak dapat istirahat dengan tenang ☐ Mudah menangis ☐ Gerasan		☒	☒		☒
2	Perilaku ☐ Pada gerak ☐ Dangkal ☐ sendiri Pada orang asing ☐ Pada kerumunan banyak orang ☐ Pada kerumunan lebih banyak ☐ Intan ☐ Pada Hinatang besar	☒	☒	☒		☒

Gejala tidur	0	1	2	3	4
☐ Sukar memulai tidur					☒
☐ Terbangun di malam hari		☒			
☐ Mimpi buruk		☒			
☐ Tidur tidak nyenyak		☒			
☐ Bangun dengan lelu					☒
☐ Banyak bermimpi		☒			
☐ Mimpi menakutkan		☒			

Gejala	0	1	2	3	4
Gejala somatik ☐ Nyeri otot ☐ Kaku ☐ Kedinginan ☐ Otot		☒			☒
Gejala sensorik ☐ Suara tak stabil ☐ Telinga berdengung ☐ Penglihatan kabur ☐ Muka merah dan pucat ☐ Merasa lemah ☐ Perasaan ditusuk tusuk		☒		☒	☒

	☐ Gejala – kardiomegali ☐ Ikterus dan melena ☐ Perut kembung ☐ Nyeri dada ☐ Rasa haus seperti man pinggan ☐ Demam malam-mengeras ☐ Ubat-ubat jamung, mengulangi (berkesan sekiranya)	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Gejala pernafasan ☐ Rasa tercekam di dada ☐ Perasaan tercekik ☐ Merasa nafas pendek/cekak ☐ Sering batuk nafas panjang	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Gejala gastrointestinal ☐ Sulit memelan ☐ Mual ☐ Muntah ☐ Perut terasa penuh dan kembung ☐ Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan ☐ Perut melilit	✓	✓	✓	✓	✓	✓

[illegible]

Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 9. Bimbingan Kegiatan

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGGA
1		Revisi Aor.	/
2		1. Bk. 1 2. Bk. 2 & 3 3. Bk. 4 & 5	/
3		Revisi I Revisi	/
4		Revisi II Revisi	/
5		Revisi Revisi Revisi Revisi Revisi Revisi	/
6		Revisi	/

NO	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGGA
1	Senin, 1 September 2018	Bimbingan Bab 1	/
2	Selasa, 2 September 2018	Bimbingan Bab 2 & 3	/
3	Kamis, 4 September 2018	Bimbingan Bab 4 & 5	/



Lampiran 10. Surat Unggah Karya



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
LEMBAGA LAYANAN PERPUSTAKAAN

Jalan Budi Utomo 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia Telp (0352) 481124,
 487862 Fax (0352) 461796, Website: library.umpo.ac.id
 TERAKREDITASI A
 (SK Nomor 001371/AP/P/08.2020)

PM-UPTP-05/F2

SURAT PERSETUJUAN UNGGAH KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Dewi Arini
 NIM : 24650529
 Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
 Jurusan : Profesi Ners
 Jenis Karya Ilmiah : Skripsi / KTI / LTA / Thesis
 Alamat Terbitan : -
 Judul Karya Ilmiah : Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Cemas Pada
 Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di RSU Muhammadiyah Ponorogo

Menyerahkan sepenuhnya kepada Lembaga Layanan Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Ponorogo untuk dipublikasikan pada *Repository* UMPO. Seluruh isi dan konten yang ada di dalam karya menjadi tanggungjawab saya pribadi sebagai penulis.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui

Dosen Pembimbing 1

(Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes)
 NIDN: 0707017503

Dosen Pembimbing 2

(-)

NIDN: -

Ponorogo, 16/09/2025



(Dewi Arini)
 NIM: 24650529