

Formulir Bimbingan Proposal / Skripsi

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

PRIODE : 2016 / 2017

NAMA : Indah Pratiwi NIM : 2013-33-057

PEMBIMBING : Antia, S.Kp., M.kep

PEMBIMBING II : _____

DAFTAR HADIR BIMBINGAN

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf	
			Pembimbing	Mahasiswa
1	10/17 07	Perbaiki cara penulisan yang masih kurang	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2	12/7.17	Perbaiki	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3	13/7.17	Perbaiki bab I - V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4	14/7.17	Perbaiki ^{hasil} penelitian	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5	18/17 07	Acc ujian	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Catatan:

- Bimbingan dilakukan dengan ketentuan minimal 10 (sepuluh) kali
- Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang skripsi

Lampiran I

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

RSJ. Direktur Soeharto Heerdjan

Di

Jakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI/Skripsi) salah satu tugas pada :

Instusi : Univrsitas Esa Unggul

Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan

Judul Penelitian : Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat.

maka dengan ini saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden pada penelitian yang akan saya lakukan.

Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Bapak/Ibu sebagai responden, semua informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Apabila ibu menyetujui maka saya mohon kesediaannya untuk mendatangi lembar “Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian” yang telah tersedia. Atas perhatian dan kesediaannya menjai responden saya ucapkan terima kasih.

Jakarta,

Hormat Saya

Indah Pratiwi

NIM : 2013-33-057

Lampiran II

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON SUBYEK

Saya,

Nama Peneliti : Indah Pratiwi
Tim Peneliti : 1. Anisa Hidir
2. Novi Apriyanti
3. Muhammad Rafik
Nama Peneliti Utama : Indah Pratiwi
Instusi : Universitas Esa Unggul
Judul Penelitian : Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Skizofrenia.
Tujuan Penelitian : Untuk mengidentifikasi efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada keluarga pasien skizofrenia.

mengajak (bapak/ibu/saudara) untuk ikut serta dalam penelitian.

Penelitian ini membutuhkan sekitar 34 subyek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing subyek sekitar 2 minggu.

Kami akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, yaitu:

A. Kesukarelaan untuk penelitian

Bapak/ibu/saudara bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila bapak/ibu/saudara sudah memutuskan untuk ikut, bapak/ibu/saudara juga bebas untuk mengundurkan diri/berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda atau pun sanksi apapun. Bila bapak/ibu/saudara tidak bersedia untuk berpartisipasi maka bapak/ibu/saudara tetap akan boleh mengikuti kegiatan terapi aktivitas kelompok meskipun bukan sebagai responden.

B. Prosedur Penelitian

Apabila bapak/ibu/saudara bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, bapak/ibu/saudara diminta mendatangi lembar persetujuan ini rangkap dua, satu untuk bapak/ibu/saudara simpan, dan satu untuk peneliti. Prosedur selanjutnya adalah bapak/ibu/saudara akan mengikuti kegiatan Relaksasi Nafas Dalam yang akan dilaksanakan maksimal dalam 2 minggu.

C. Kewajiban Subyek Penelitian

Sebagai subyek penelitian, bapak/ibu/saudara berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis diatas. Bila ada yang belum jelas, bapak/ibu/saudara bisa bertanya lebih lanjut kepada peneliti.

D. Ketidaknyamanan dan resiko serta penanganannya

Pada penelitian ini Relaksasi Nafas Dalam akan dilakukan kepada keluarga pasien yang bersedia menjadi responden untuk penelitian dalam satu hari hingga sampai selesai. Dalam pelaksanaannya bapak/ibu/saudara bersedia untuk melakukan Relaksasi Nafas Dalam yang dilaksanakan sehingga waktu bapak/ibu/saudara terganggu. Selama penelitian, peneliti menyiapkan perlindungan yang diperlukan seandainya terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Perlindungan yang diberikan oleh peneliti adalah menjaga kerahasiaan informasi yang sifatnya privasi bagi bapak/ibu/saudara.

E. Manfaat

Keuntungan langsung yang bapak/ibu/saudara dapatkan pada pelaksanaan Relaksasi Nafas Dalam adalah bapak/ibu/saudara akan merasakan penurunan nadi, tekanan darah dan pernafasan, penurunan ketegangan otot, dan perasaan damai dan sejahtera

F. Kerahasiaan

Semua informasi yang berkaitan dengan identitas subyek penelitian akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti (dan sponsor/auditor). Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa identitas subyek penelitian.

G. Tanggung jawab peneliti untuk memberikan pelayanan medis pada responden

Pada penelitian ini, Relaksasi Nafas Dalam tidak dipungut biaya apapun (cuma-cuma) kepada subyek penelitian dan untuk keluarga pasien yang dirawat tetap akan mendapatkan obat berdasarkan resep dokter seperti biasanya.

H. Kompensasi

Bapak/ibu/saudara akan mendapatkan souvenir kenang-kenangan setelah penelitian ini berakhir sebagai tanda terima kasih keikut sertaannya dalam mengikuti penelitian ini.

I. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

J. Informasi Tambahan

Bapak/ibu/sudara diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu terjadi efek samping atau membutuhkan penjelasan lebih lanjut, bapak/ibu/saudara dapat menghubungi peneliti pada no. Hp. Bapak/ibu/ saudara juga dapat menanyakan tentang penelitian kepada Instalasi Diklat Litbang RS Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan.

Lampiran III

Kode Responden :

**LEMBAR PESETUJUAN RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bahwa bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada (nama peneliti/dokter).

Dengan mendatangi formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda Tangan Responden:

Tanggal :

(Nama jelas :)

Tanda Tangan Saksi :

(Nama jelas :)

Lampiran IV

PENGUNDURAN DIRI DALAM PENELITIAN

Dengan mendatangi formulir ini, saya menyatakan mengundurkan diri dari keikutsertaan dalam penelitian ini.

Tanda Tangan Responden:

Tanggal :

(Nama jelas :)

Tanda Tangan saksi :

(Nama jelas :)

Lampiran V

LEMBAR OBSERVASI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA KELUARGA PASIEN SKIZOFRENIA DI RUMAH SAKIT JIWA DR. SOEHARTO HEERDJAN JAKARTA BARAT 2017

I. PETUNJUK

1. Di bawah ini terdapat pernyataan terkait identitas responden, dimohon untuk diisi secara lengkap dan benar.
2. Pilih salah satu jawaban dengan memberi tanda ceklist (\checkmark) bagi pernyataan yang terdiri atas beberapa alternative jawaban.
3. Setelah selesai, periksalah kembali apakah jawaban sudah terisi semua atau belum.
4. Terima kasih atas kesediaannya dalam mengisi kuesioner ini.

Kode Responden :

II. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
 Laki-laki
 Perempuan
4. Latar Belakang Pendidikan :
 SD D3
 SMP Sarjana (S1)
 SMA/SMK/Sederajat Lain-lain,
5. Status Pekerjaan :
 Pelajar/Mahasiswa Wiraswasta
 PNS Lain-lain,
- Karyawan
6. Status Perkawinan :
 Kawin
 Belum Kawin
7. Riwayat Keluarga Gangguan Jiwa :
 Ada
 Tidak
8. Frekuensi di rawat di Rumah Sakit Jiwa :
 1 kali Lebih 1 kali

Lampiran VI

Tanggal :

**LEMBAR OBSERVASI
PELAKSANAAN RELAKSASI NAFAS DALAM PADA KELUARGA
PASIEN SKIZOFRENIA**

No.	Langkah-langkah	Ya	Tidak	Keterangan
Posisi relaksasi nafas dalam				
1.	Posisi pasien duduk di kursi dengan nyaman			
2.	Pasien meletakkan kedua kaki menapak pada lantai			
3.	Kedua kaki pasien terbuka selebar bahu			
4.	Meletakkan lengan disamping badan, atau sisi kursi			
5.	Kepala pasien sejajar dengan tulang belakang			
Prosedur relaksasi nafas dalam				
1.	Kondisi lingkungan yang nyaman dan sunyi			
2.	Pasien rileks dan tenang			
3.	Pasien menarik nafas melalui hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1, 2, 3			
4.	Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks			
5.	Pasien bernafas dengan irama normal 3 kali			
6.	Pasien menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut			
7.	Pasien mengulangi prosedur			
8.	Pasien mengulang 15 kali, dengan diselingi istirahat singkat sebanyak 5 kali			

Lampiran VII

Kode Responden :

**Lembar Kuesioner Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Skizofrenia Di
Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan
Jakarta Barat 2017**

Tanggal :

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Pernyataan mohon diisi semua sesuai dengan pendapat bapak/ibu/saudara.
2. Tiap satu pernyataan diisi dengan jawaban.
3. Tanyakan langsung pada peneliti jika ada kesulitan menjawab pernyataan.
4. Mohon kuesioner ini dikembalikan kepada peneliti setelah diisi.
5. Terima kasih dan selamat mengisi.

B. Berilah tanda cek (\surd) pada kolom yang tersedia di samping pernyataan kelompok gejala sesuai bapak/ibu/saudara alami selama anggota keluarga di rawat di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan.

Tidak pernah = 1

Kadang-kadang = 2

Sering = 3

Selalu = 4

Lampiran VIII

Lembar Kuesioner Pre Kelompok Gejala Kecemasan Pada Keluarga Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat 2017

GEJALA YANG DIRASAKAN	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1. Perasaan cemas yang saya alami diantaranya seperti cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung.				
2. Ketegangan yang saya alami diantaranya seperti merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah.				
3. Saya mengalami ketakutan pada gelap, orang asing, dan ditinggal sendiri.				
4. Saya mengalami gangguan tidur seperti sukar masuk/memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, mimpi buruk ataupun mimpi menakutkan.				
5. Saya mengalami gangguan kecerdasan seperti sukar berkonsentrasi, daya ingat menurun, dan daya ingat buruk.				
6. Saya merasa depresi (murung) yang diantara gejalanya seperti sedih, hilang minat, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah setiap hari.				
7. Gejala somatik/fisik (otot) yang saya alami seperti sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara				

tidak stabil.				
8. Gangguan fisik yang saya alami, gejalanya seperti telinga berdenging, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemas, perasaan ditusuk-tusuk.				
9. Gejala jantung dan pembuluh darah yang saya rasakan seperti berdebar-debar, denyut jantung cepat, nyeri di dada, rasa lesu/lemas seperti mau pingsan, denyut nadi mengeras, denyut jantung menghilang (berhenti sekejap).				
10. Gejala pernafasan yang saya alami diantaranya rasa tertekan atau sempit di dada, rasa tercekik dan nafas pendek atau sesak.				
11. Gejala pencernaan yang saya rasakan diantaranya sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, sukar buang air besar, dan berat badan menurun.				
12. Gejala buang air kecil dan kelamin yang saya alami diantaranya seperti sering buang air kecil dan tidak dapat menahan air seni. - Pada Ibu gejala yang dirasakan diantaranya tidak datang bulan, darah haid berlebihan, darah haid sedikit, masa haid berkepanjangan, masa haid amat pendek, haid beberapa sekali dalam sebulan.				

<p>- Pada bapak gejala yang dirasakan seperti ejakulasi dini, ereksi melemah, impotensi.</p>			
<p>13. Gejala autonomy yang saya alami diantaranya mulut kering, muka merah, kepala pusing, kepala terasa berat, kepala terasa nyeri, mudah berkeringat, bulu-bulu berdiri.</p>			
<p>14. Tingkah laku yang saya alami diantaranya gelisah, tidak tenang, jari gemetar, muka tegang, otot tegang, muka merah, nafas pendek dan cepat.</p>			

Lampiran IX

Lembar Kuesioner Post Kelompok Gejala Kecemasan Pada Keluarga Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat 2017

GEJALA YANG DIRASAKAN	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1. Perasaan cemas yang saya alami diantaranya seperti cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung.				
2. Ketegangan yang saya alami diantaranya seperti merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah.				
3. Saya mengalami ketakutan pada gelap, orang asing, dan ditinggal sendiri.				
4. Saya mengalami gangguan tidur seperti sukar masuk/memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, mimpi buruk ataupun mimpi menakutkan.				
5. Saya mengalami gangguan kecerdasan seperti sukar berkonsentrasi, daya ingat menurun, dan daya ingat buruk.				
6. Saya merasa depresi (murung) yang diantara gejalanya seperti sedih, hilang minat, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah setiap hari.				
7. Gejala somatik/fisik (otot) yang saya alami seperti sakit dan nyeri diotot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara				

tidak stabil.				
8. Gangguan fisik yang saya alami, gejalanya seperti telinga berdenging, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemas, perasaan ditusuk-tusuk.				
9. Gejala jantung dan pembuluh darah yang saya rasakan seperti berdebar-debar, denyut jantung cepat, nyeri di dada, rasa lesu/lemas seperti mau pingsan, denyut nadi mengeras, denyut jantung menghilang (berhenti sekejap).				
10. Gejala pernafasan yang saya alami diantaranya rasa tertekan atau sempit di dada, rasa tercekik dan nafas pendek atau sesak.				
11. Gejala pencernaan yang saya rasakan diantaranya sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh atau kembung, mual, muntah, sukar buang air besar, dan berat badan menurun.				
12. Gejala buang air kecil dan kelamin yang saya alami diantaranya seperti sering buang air kecil dan tidak dapat menahan air seni. - Pada Ibu gejala yang dirasakan diantaranya tidak datang bulan, darah haid berlebihan, darah haid sedikit, masa haid berkepanjangan, masa haid amat pendek, haid beberapa sekali dalam sebulan.				

<p>- Pada bapak gejala yang dirasakan seperti ejakulasi dini, ereksi melemah, impotensi.</p>			
<p>13. Gejala autonomy yang saya alami diantaranya mulut kering, muka merah, kepala pusing, kepala terasa berat, kepala terasa nyeri, mudah berkeringat, bulu-bulu berdiri.</p>			
<p>14. Tingkah laku yang saya alami diantaranya gelisah, tidak tenang, jari gemetar, muka tegang, otot tegang, muka merah, nafas pendek dan cepat.</p>			

Lampiran X

Teknik Pelaksanaan Relaksasi Nafas Dalam

Persiapan :

1. Kursi
 2. Lingkungan yang tenang dan nyaman
 3. Persiapan pasien :
 - b. Menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan pada pasien
 - c. Posisikan tubuh pasien dengan rileks dan tenang yaitu dengan mata tertutup dan menyandarkan tubuh pada kursi.
-

Prosedur :

1. Posisi duduk dengan seluruh punggung bersandar di kursi



Gambar 2.1

2. Meletakkan kaki datar pada lantai



Gambar 2.2

3. Meletakkan kaki terpisah satu sama lain (membuka kaki selebar bahu).



Gambar 2.3

4. Menggatungkan lengan pada sisi atau letakkan pada lengan kursi.



Gambar 2.4

5. Pertahankan kepala sejajar dengan tulang belakang.



Gambar 2.5

6. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara.



Gambar 2.6

7. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.



Gambar 2.7

Lampiran XI

SATUAN ACARA PELATIHAN (SAP) RELAKSASI NAFAS DALAM

A. Topik

Latihan Relaksasi Nafas Dalam

B. Sasaran

Keluarga Pasien Skizofrenia

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan pelatihan selama 20 menit seluruh keluarga mengerti cara melakukan relaksasi nafas dalam.

2. Tujuan Khusus

Setelah diberikan pelatihan selama 20 menit seluruh keluarga mampu :

- a. Menjelaskan pengertian dan manfaat relaksasi nafas dalam
- b. Memperagakan kembali tehnik relaksasi nafas dalam dengan benar

D. Materi

Materi yang akan diberikan meliputi :

1. Latar Belakang

Penderita *skizofrenia* mengalami gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, sehingga menyebabkan gangguan dalam menilai realitas, kepribadian utuh, perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas normal, ini menandakan bahwa mereka mengalami gejala kecemasan (Hawari, 2007). Kecemasan menjadi sumber masalah klinis jika sudah sampai pada tingkat ketegangan, sehingga akan

mempengaruhi kemampuan berfungsi seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mengalami kecemasan akan jatuh pada kondisi yang maladaptif, yang dicirikan dengan reaksi fisik dan psikologis yang ekstrim. Pengalaman yang menegangkan, irasional, dan tidak dapat diatasi merupakan gangguan kecemasan yang mempengaruhi sekitar 28% orang Amerika sepanjang hidup mereka (Hargin & Whitbourne, 2010). Prevalensi gangguan kecemasan di Amerika Serikat, lebih dari 23 juta penduduk (kira-kira satu dari 4 individu) terkena kecemasan. Kurang dari 25% penduduk yang mengalami gangguan panik mencari bantuan terutama karena mereka tidak menyadari bahwa gejala fisik yang mereka alami (misal: palpitasi jantung, nyeri dada, sesak nafas) disebabkan oleh masalah kecemasan. Dari uraian diatas memberi gambaran kepada peneliti bahwa penderita skizofrenia ada kecenderungan mengalami tingkat kecemasan sehingga perlu dilakukan penanganan.

2. Landasan Teori

Relaksasi Nafas Dalam

Mengurangi kerja bernafas, meningkatkan *inflasi alveolar* maksimal, eningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktivitas otot-otot pernafasan yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernafasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernafas. Trullyen (2013)

3. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada keluarga pasien skizofrenia .

E. Metode

Metode yang digunakan pada pelatihan ini adalah simulasi dan tanya jawab.

F. Media

Media yang digunakan pada penelitian ini adalah print-out materi.

G. Waktu Pelaksanaan

Hari/Tanggal : Selasa

Alokasi Waktu : 25 menit

Tempat : Rumah Sakit Jiwa Dr. Soeharto Heerdjan

No.	Waktu	Kegiatan Pelatihan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan <ul style="list-style-type: none">• Salam pembuka• Menjelaskan topik dan tujuan pelatihan	<ul style="list-style-type: none">• Menjawab salam• Mendengarkan dan memperhatikan penyaji
2.	5 menit	Pelatihan <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi tentang tujuan dan prosedur relaksasi nafas dalam• Memberi kesempatan peserta untuk bertanya	<ul style="list-style-type: none">• Mendengarkan dan memperhatikan materi yang dijelaskan• Mengajukan pertanyaan bila kurang mengerti
3.	10 menit	Simulasi <ul style="list-style-type: none">• Memperagakan tehnik relaksasi nafas dalam	<ul style="list-style-type: none">• Memperagakan kembali tehnik relaksasi nafas dalam
4.	5 menit	Penutupan <ul style="list-style-type: none">• Melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan• Menyimpulkan materi yang telah	<ul style="list-style-type: none">• Menjawab pertanyaan penyaji• Bertanya jika dirasa kurang jelas• Menjawab salam

		<p>disampaikan</p> <ul style="list-style-type: none">• Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya kembali jika dirasa kurang jelas• Menjawab pertanyaan (jika ada)• Salam penutup	
--	--	--	--

Lampiran XII

Hasil Olahan SPSS Analisis Univariat Karakteristik Responden

Frequency Table Responden

Usia Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20 - 30 Thn	2	6,1	6,1	6,1
31 - 40 Thn	12	36,4	36,4	42,5
41 - 50 Thn	7	21,2	21,2	63,7
51 - 60 Thn	8	24,2	24,2	87,9
> 60 Thn	4	12,1	12,1	100
Total	33	100	100	

Jenis Kelamin Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	14	42,4	42,4	42,4
Valid Perempuan	19	57,6	57,6	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Pendidikan Akhir Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
SD	7	21,2	21,2	21,2
SMP	7	21,2	21,2	42,4
Valid SMA/SMEA	19	57,6	57,6	100
Total	33	100	100	

Pekerjaan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Karyawan	6	18,2	18,2	18,2
	PNS	6	18,2	18,2	36,4
	Wiraswasta	9	27,3	27,3	63,7
	Lain-lain	12	36,4	36,4	100
	Total	33	100	100	

Status Perkawinan Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Belum Kawin	4	12,1	12,1	12,1
	Kawin	29	87,9	87,9	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Riwayat Keluarga Gangguan Jiwa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	33	100,0	100,0	100,0

Frekuensi Rawat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	1 Kali	16	48,5	48,5	48,5
	> 1 Kali	17	51,5	51,5	100
	Total	33	100	100	

Lampiran XIII

Hasil Bivariat Relaksasi Nafas Dalam

Frequency Table

O11

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	33	100,0	100,0	100,0

O12

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	33	100,0	100,0	100,0

O13

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	16	48,5	48,5	48,5
Valid Baik	17	51,5	51,5	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O14

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	8	24,2	24,2	24,2
Valid Baik	25	75,8	75,8	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O15

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	8	24,2	24,2	24,2

	Baik	25	75,8	75,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O16

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	33	100,0	100,0	100,0

O17

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Buruk	8	24,2	24,2	24,2
Valid	Baik	25	75,8	75,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O18

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Buruk	7	21,2	21,2	21,2
Valid	Baik	26	78,8	78,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Buruk	11	33,3	33,3	33,3
Valid	Baik	22	66,7	66,7	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O110

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	7	21,2	21,2	21,2
	Baik	26	78,8	78,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O111

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	11	33,3	33,3	33,3
	Baik	22	66,7	66,7	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O112

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	4	12,1	12,1	12,1
	Baik	29	87,9	87,9	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O113

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	15	45,5	45,5	45,5
	Baik	18	54,5	54,5	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Frequency Table

O21

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	33	100,0	100,0	100,0

O22

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	33	100,0	100,0	100,0

O23

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	9	27,3	27,3	27,3
Valid Baik	24	72,7	72,7	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O24

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	4	12,1	12,1	12,1
Valid Baik	29	87,9	87,9	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O25

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	5	15,2	15,2	15,2
Valid Baik	28	84,8	84,8	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O26

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	33	100,0	100,0	100,0

O27

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	6	18,2	18,2	18,2
Valid Baik	27	81,8	81,8	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O28

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	5	15,2	15,2	15,2
Valid Baik	28	84,8	84,8	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O29

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	8	24,2	24,2	24,2
Valid Baik	25	75,8	75,8	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O210

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	4	12,1	12,1	12,1
Valid Baik	29	87,9	87,9	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O211

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	11	33,3	33,3	33,3
Valid Baik	22	66,7	66,7	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O212

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	3	9,1	9,1	9,1
Valid Baik	30	90,9	90,9	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O213

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	15	45,5	45,5	45,5
Valid Baik	18	54,5	54,5	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Frequency Table

O31

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	33	100,0	100,0	100,0

O32

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	33	100,0	100,0	100,0

O33

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	33	100,0	100,0	100,0

O34

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Buruk	1	3,0	3,0	3,0
Valid Baik	32	97,0	97,0	100,0
Total	33	100,0	100,0	

O35

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	1	3,0	3,0	3,0
	Baik	32	97,0	97,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O36

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	33	100,0	100,0	100,0

O37

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	1	3,0	3,0	3,0
	Baik	32	97,0	97,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O38

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	2	6,1	6,1	6,1
	Baik	31	93,9	93,9	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O39

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	1	3,0	3,0	3,0
	Baik	32	97,0	97,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O310

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	1	3,0	3,0	3,0
	Baik	32	97,0	97,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O311

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	8	24,2	24,2	24,2
	Baik	25	75,8	75,8	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O312

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	3	9,1	9,1	9,1
	Baik	30	90,9	90,9	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

O313

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	12	36,4	36,4	36,4
	Baik	21	63,6	63,6	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

Observasi 1	Nilai Cut of	Keterangan
8	11	Buruk
10	11	Buruk
10	11	Buruk
10	11	Buruk
11	11	Baik
9	11	Buruk
11	11	Baik
11	11	Baik
10	11	Buruk
9	11	Buruk
11	11	Baik
10	11	Buruk
10	11	Buruk
11	11	Baik
11	11	Baik
9	11	Buruk
10	11	Buruk
11	11	Baik
10	11	Buruk
8	11	Buruk
11	11	Baik
10	11	Buruk
11	11	Baik
8	11	Buruk
11	11	Baik
10	11	Buruk
10	11	Buruk
11	11	Baik
10	11	Buruk
11	11	Baik
11	11	Baik
10	11	Buruk
10	11	Buruk

Observasi 2	Nilai Cut of	Keterangan
9	11	Buruk
12	11	Baik
12	11	Baik
11	11	Baik
12	11	Baik
11	11	Baik
12	11	Baik
11	11	Baik
12	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
9	11	Buruk
10	11	Buruk
11	11	Baik
10	11	Buruk
10	11	Buruk
12	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
10	11	Buruk
12	11	Baik
10	11	Buruk
11	11	Baik

Observasi 3	Nilai Cut of	Keterangan
12	11	Baik
13	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
13	11	Baik
12	11	Baik
11	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
13	11	Baik
12	11	Baik
11	11	Baik
11	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
11	11	Baik
12	11	Baik
13	11	Baik
13	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
11	11	Baik
12	11	Baik
13	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik
12	11	Baik

OBSERVASI KE	Frekuensi Jawaban			
	Baik	%	Buruk	%
1	13	39,4	23	60,6
2	23	69,7	10	30,3
3	33	100	0	0

Uji one sample T test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
OBESERVASI 1	33	10,12	,927	,161
OBSERVASI 2	33	10,79	,857	,149
OBSERVASI 3	33	12,03	,585	,102

One-Sample Test

	Test Value = 11					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
OBESERVASI 1	-5,444	32	,000	-,879	-1,21	-,55
OBSERVASI 2	-1,421	32	,165	-,212	-,52	,09
OBSERVASI 3	10,109	32	,000	1,030	,82	1,24

Lampiran XIV

Frequency Table Pernyataan Tingkat Kecemasan

PRE1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Tidak Pernah	3	9,1	9,1	9,1
	Kadang-kadang	14	42,4	42,4	51,5
	Sering	13	39,4	39,4	90,9
	Selalu	3	9,1	9,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

PRE2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Tidak Pernah	7	21,2	21,2	21,2
	Kadang-kadang	21	63,6	63,6	84,8
	Sering	5	15,2	15,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

PRE3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Tidak Pernah	27	81,8	81,8	81,8
	Kadang-kadang	6	18,2	18,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

PRE4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Tidak Pernah	9	27,3	27,3	27,3
	Kadang-kadang	22	66,7	66,7	93,9
	Sering	1	3,0	3,0	97,0
	Selalu	1	3,0	3,0	100,0
	Total	33	100,0	100,0	

PRE5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	20	60,6	60,6
	Kadang-kadang	11	33,3	93,9
	Sering	2	6,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0

PRE6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	19	57,6	57,6
	Kadang-kadang	14	42,4	100,0
	Total	33	100,0	100,0

PRE7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	20	60,6	60,6
	Kadang-kadang	6	18,2	78,8
	Sering	7	21,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0

PRE8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	18	54,5	54,5
	Kadang-kadang	10	30,3	84,8
	Sering	5	15,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0

PRE9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	24	72,7	72,7	72,7
Valid Kadang-kadang	9	27,3	27,3	100,0
Total	33	100,0	100,0	

PRE10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	20	60,6	60,6	60,6
Valid Kadang-kadang	13	39,4	39,4	100,0
Total	33	100,0	100,0	

PRE11

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	15	45,5	45,5	45,5
Kadang-kadang	12	36,4	36,4	81,8
Valid Sering	5	15,2	15,2	97,0
Selalu	1	3,0	3,0	100,0
Total	33	100,0	100,0	

PRE12

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	24	72,7	72,7	72,7
Valid Kadang-kadang	7	21,2	21,2	93,9
Sering	2	6,1	6,1	100,0
Total	33	100,0	100,0	

PRE13

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	39,4	39,4
	Kadang-kadang	17	51,5	90,9
	Sering	3	9,1	100,0
	Total	33	100,0	100,0

PRE14

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	36,4	36,4
	Kadang-kadang	16	48,5	84,8
	Sering	5	15,2	100,0
	Total	33	100,0	100,0

POST1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	5	15,2	15,2	15,2
Kadang-kadang	24	72,7	72,7	87,9
Sering	4	12,1	12,1	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	12	36,4	36,4	36,4
Kadang-kadang	21	63,6	63,6	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	30	90,9	90,9	90,9
Kadang-kadang	3	9,1	9,1	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	22	66,7	66,7	66,7
Kadang-kadang	11	33,3	33,3	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	22	66,7	66,7	66,7
Valid Kadang-kadang	11	33,3	33,3	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	29	87,9	87,9	87,9
Valid Kadang-kadang	4	12,1	12,1	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	25	75,8	75,8	75,8
Valid Kadang-kadang	8	24,2	24,2	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	24	72,7	72,7	72,7
Valid Kadang-kadang	8	24,2	24,2	97,0
Sering	1	3,0	3,0	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	26	78,8	78,8	78,8
Valid Kadang-kadang	7	21,2	21,2	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	32	97,0	97,0	97,0
Valid Kadang-kadang	1	3,0	3,0	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST11

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	14	42,4	42,4	42,4
Valid Kadang-kadang	19	57,6	57,6	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST12

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	26	78,8	78,8	78,8
Valid Kadang-kadang	7	21,2	21,2	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST13

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	19	57,6	57,6	57,6
Valid Kadang-kadang	14	42,4	42,4	100,0
Total	33	100,0	100,0	

POST14

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	17	51,5	51,5	51,5
Valid Kadang-kadang	16	48,5	48,5	100,0
Total	33	100,0	100,0	

Lampiran XV

Hasil Pernyataan Responden

TOTAL PRE-TEST	Keterangan	TOTAL POST-TEST	Keterangan
20	Kecemasan Ringan	18	Kecemasan Ringan
23	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
18	Kecemasan Ringan	16	Kecemasan Ringan
31	Kecemasan Sedang	24	Kecemasan Ringan
23	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
22	Kecemasan Ringan	18	Kecemasan Ringan
24	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
20	Kecemasan Ringan	18	Kecemasan Ringan
28	Kecemasan Sedang	23	Kecemasan Ringan
21	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
23	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
21	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
22	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
23	Kecemasan Ringan	17	Kecemasan Ringan
17	Kecemasan Ringan	16	Kecemasan Ringan
21	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
30	Kecemasan Sedang	24	Kecemasan Ringan
31	Kecemasan Sedang	25	Kecemasan Ringan
21	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
23	Kecemasan Ringan	19	Kecemasan Ringan
32	Kecemasan Berat	24	Kecemasan Ringan
24	Kecemasan Ringan	21	Kecemasan Ringan
19	Kecemasan Ringan	18	Kecemasan Ringan
20	Kecemasan Ringan	16	Kecemasan Ringan
18	Kecemasan Ringan	16	Kecemasan Ringan
23	Kecemasan Ringan	18	Kecemasan Ringan
19	Kecemasan Ringan	17	Kecemasan Ringan
27	Kecemasan Ringan	20	Kecemasan Ringan
22	Kecemasan Ringan	18	Kecemasan Ringan
21	Kecemasan Ringan	18	Kecemasan Ringan
23	Kecemasan Ringan	17	Kecemasan Ringan
23	Kecemasan Ringan	18	Kecemasan Ringan
18	Kecemasan Ringan	16	Kecemasan Ringan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi PRE TEST	Frekuensi POST TEST
Tidak Ada Kecemasan	0 (0%)	0 (0%)
Kecemasan Ringan	28 (85%)	33 (100%)
Kecemasan Sedang	4 (12%)	0 (0%)
Kecemasan Berat	1 (3%)	0 (0%)

Nomor	TOTAL PRE-TEST	TOTAL POST-TEST
1	20	18
2	23	19
3	18	16
4	31	24
5	23	19
6	22	18
7	24	19
8	20	18
9	28	23
10	21	19
11	23	19
12	21	19
13	22	19
14	23	17
15	17	16
16	21	19
17	30	24
18	31	25
19	21	19
20	23	19
21	32	24
22	24	21
23	19	18
24	20	16
25	18	16
26	23	18
27	19	17
28	27	20
29	22	18
30	21	18
31	23	17
32	23	18
33	18	16

Lampiran XVI

Hasil olahan SPSS Bivariat

PAIRED SAMPLE T-Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Post Test - Pre Test	3,818	1,895	,330	4,490	3,146	11,575	32	,000

Nomor : 035/SPR/AKADEMIK/NERS/FIKES/UEU/III/2017
Perihal : Surat Permohonan Penelitian Pendahuluan

Kepada Yth,
DIREKTUR RSJ DR. SOEHARTO HEERDJAN
JAKARTA BARAT
di

Tempat

Dengan Hormat,

Pertama-tama kami sampaikan salam sejahtera, semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

Dalam rangka penyesuaian tugas akhir di Program Studi Ners (Akademik) Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.


Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu memberikan izin bagi mahasiswa di bawah ini untuk melakukan Penelitian Pendahuluan (Observasi Fenomena) di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
1	2013-33-057	Indah Pratiwi	Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat Tahun 2017.

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 21 Maret 2017
Program Studi Ners
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul


Dr. Widaningsih S.Kp., M.Kep
Ka.Prodi Ners