

**LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN PENELITIAN**

Saya,

Nama Peneliti : Silvia Linggar Arum

Judul Peneliti : Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Patria IKKT Tahun 2019

Nim : 201533019

Mengajak Bapak/Ibu/ secara sukarela untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Penelitian ini membutuhkan sekitar 49 responden, dengan jangka waktu 4 minggu atau dapat juga 2 kali pertemuan selama seminggu dalam waktu 4 minggu. Saya akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian, Bapak/Ibu bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Apabila Bapak/Ibu sudah memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini maka Bapak/Ibu berhak untuk mengundurkan diri tanpa dikenakan denda ataupun sanksi apapun. Jika Bapak/Ibu bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, maka Bapak/Ibu di minta menandatangani lembar persetujuan dua rangkap ini, satu untuk Bapak/Ibu, dan satu untuk peneliti.

Kegiatan ini merupakan suatu penelitian mengenai relaksasi lima jari yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner, peneliti mengharapkan dengan melakukan relaksasi ini kecemasan yang Bapak/Ibu alami mengalami penurunan. Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka persyaratan tugas akhir Sarjana Keperawatan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan latihan relaksasi tersebut. Jadi, Bapak/Ibu diminta untuk menjawab sejumlah pertanyaan tentang tingkat kecemasan yang dirasakan pada awal pertemuan, kemudian dilakukan latihan relaksasi lima jari selama kurang lebih 30 menit lalu setelah melakukan latihan relaksasi lima jari Bapak/Ibu diminta mengisi kembali pertanyaan dan dilihat perubahan hasil skor kontrol kecemasan.

Bapak/Ibu di minta untuk ikut berpartisipasi menjadi subjek dalam penelitian ini, dikarenakan Bapak/Ibu merupakan pasien yang melakukan rawat inap/rawat jalan di rumah sakit ini. Prosedur dalam penelitian ini, yaitu Bapak/Ibu dilatih oleh peneliti

dengan mengatur posisi senyaman mungkin, kemudian Bapak/Ibu diminta untuk melakukan beberapa tahapan yang dilakukan dalam waktu kurang lebih 30 menit. Tahapan dari relaksasi lima jari dapat Bapak/Ibu baca pada standar operasional prosedur yang telah saya berikan.

Penelitian ini tidak memiliki resiko dan efek samping yang dapat mengakibatkan kecelakan baik pada saat dilaksanakannya prosedur maupun diwaktu yang akan datang. Karena terapi ini merupakan terapi yang sangat sederhana dapat dilakukan kapan saja dan dapat dilakukan secara mandiri dimanapun anda berada.

Manfaat latihan relaksasi lima jari dalam penelitian ini yaitu dapat mengurangi tingkat kecemasan, dapat menurunkan tekanan darah, anda dapat merasakan perasaan tenang, rileks, dan damai, merileksasikan otot-otot ditubuh anda, mengurangi ketegangan, melancarkan peredaran darah, dapat menurunkan dan mengontrol denyut jantung.

Peneliti menjamin kerahasiaan catatan atau data yang anda tulis dalam penelitian ini, semua berkas yang mencantumkan identitas Bapak/Ibu hanya di gunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan peneliti akan menyimpannya secara hati-hati. Apabila Bapak/Ibu ingin menanyakan hal yang belum jelas dapat ditanyakan secara langsung kepada peneliti. Akhir kata peneliti mengucapkan sekian dan terimakasih atas kesedian Bapak/Ibu yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : .....

Alamat : .....

No. Hp : .....

Setelah mendapatkan keterangan penjelasan secara rinci serta menyadari manfaat dari penelitian dari:

Nama : Silvia Linggar Arum

NIM : 2019 – 33 – 019

Program Studi : Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul

Judul : Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan  
Penderita Hipertensi

Saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dari peneliti mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian, Saya mengetahui bahwa semua berkas yang mencantumkan identitas saya, akan dijaga kerahasiannya oleh peneliti. Oleh karena itu, jawaban atau informasi yang saya berikan adalah hal yang sebenarnya tanpa adanya rekayasa.

Demikian hal ini saya lakukan, dengan ini saya menyatakan kesedian secara suka rela dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini tanpa ada unsure paksaan dari pihak manapun dan jika suatu waktu merasa dirugikan saya berhak untuk mengundurkan diri.

Jakarta.....2019

Mengetahui Peneliti

Menyetujui Responden

(Silvia Linggar Arum)

(.....)

**LEMBAR KUESIONER PENELITIAN**

**PENGARUH RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN  
PENDERITA HIPERTENSI**

Tanggal Penelitian : .....

Kode Responden : .....

**Petunjuk:**

1. Dibawah ini terdapat pernyataan terkait identitas responden, dimohon untuk diisi secara lengkap dan benar
2. Pilih salah satu jawaban dengan memberi tanda ceklist (☑) pada kotak jawaban
3. Setelah selesai, periksalah kembali apakah jawaban sudah terisi semua atau belum
4. Terima kasih atas kesediannya dalam mengisi kuesioner

**Data Demografi**

1. Nama : .....
2. Umur : .....
3. Jenis Kelamin
  - Laki – laki
  - Perempuan
4. Pendidikan
  - SD
  - SMP
  - SMA
  - Perguruan Tinggi
5. Pekerjaan
  - Pegawai Negeri
  - Pegawai Swasta
  - Wirausaha
  - Bebas Panggilan
  - Tidak Bekerja

## Lembar Kuesioner Tingkat Kecemasan Responden

### Petunjuk pengisian kuesioner

Baca dengan teliti pertanyaan dibawah ini kemudian berikan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis ( ☑ ) pada kolom jawaban sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan saat ini.

Keterangan:

0 = Tidak Ada Gejala

1 = Gejala Ringan

2 = Gejala Sedang

3 = Gejala Berat

4 = Gejala Berat Sekali

Pre Test

No	Pernyataan	TAG	GR	GS	GB	GBS
		0	1	2	3	4
1	Saya mempunyai firasat yang buruk, dan menjadi mudah tersinggung					
2	Saya sering mengalami lesu, mudah sekali terkejut, gemetar, dan gelisah					
3	Sayang merasa pusing yang di ikuti dengan pandangan menjadi gelap seketika					
4	Saya mengalami gangguan tidur seperti sulit untuk memulai tidur, mimpi buruk yang menakutkan, sering terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas					
5	Saya mengalami sulit untuk berkonsentrasi, sulit dalam mengingat, dan sering mengalami kebingungan, mudah lupa					
6	Saya merasa sedih, mudah menangis, dan memilik perasaan yang tidak menyenangkan sepanjang hari					
7	Saya sering mengalami nyeri pada otot, kaku otot, gigi gemertak					
8	Saya mengalami gangguan fisik seperti muka merah, pucat, penglihatan kabur, telinga berdengung					

No	Pernyataan	TG	GR	GS	GB	GBS
		0	1	2	4	5
9	Saya mengalami gejala seperti jantung, berdebar – debar, nyeri dada, rasa lemah seperti mau pingsan					
10	Saya mengalami gejala seperti adanya rasa tertekan di dada, sesak, dan sering menarik napas panjang					
11	Saya mengalami gejala seperti sulit menelan saat makan ataupun minum, mual, perut terasa penuh, nyeri pada lambung sebelum/sesudah makan, perut terasa melilit, kesulitan buang air besar					
12	Saya mengalami gejala seperti sering buang air kecil, tidak dapat menahan kencing, hilangnya gairah seks					
13	Saya mengalami gejala seperti mudah berkeringat, bulu kuduk sering berdiri, sakit kepala, mulut kering					
14	Tingkah laku yang sering saya alami seperti gelisah, jari jari gemetar, tidak tenang, mengerutkan dahi atau kening					

(Nursalam, 2014)



## Lembar Kuesioner Tingkat Kecemasan Responden

### Petunjuk pengisian kuesioner

Baca dengan teliti pertanyaan dibawah ini kemudian berikan jawaban dengan cara memberikan tanda ceklis ( ☑ ) pada kolom jawaban sesuai dengan kondisi yang Anda rasakan saat ini.

Keterangan:

0 = Tidak Ada Gejala

1 = Gejala Ringan

2 = Gejala Sedang

3 = Gejala Berat

4 = Gejala Berat Sekali

Post Test

No	Pernyataan	TAG	GR	GS	GB	GBS
		0	1	2	3	4
1	Saya mempunyai firasat yang buruk, dan menjadi mudah tersinggung					
2	Saya sering mengalami lesu, mudah sekali terkejut, gemetar, dan gelisah					
3	Sayang merasa pusing yang di ikuti dengan pandangan menjadi gelap seketika					
4	Saya mengalami gangguan tidur seperti sulit untuk memulai tidur, mimpi buruk yang menakutkan, sering terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas					
5	Saya mengalami sulit untuk berkonsentrasi, sulit dalam mengingat, dan sering mengalami kebingungan, mudah lupa					
6	Saya merasa sedih, mudah menangis, dan memilik perasaan yang tidak menyenangkan sepanjang hari					
7	Saya sering mengalami nyeri pada otot, kaku otot, gigi gemertak					
8	Saya mengalami gangguan fisik seperti muka merah, pucat, penglihatan kabur, telinga berdengung					

No	Pernyataan	TG	GR	GS	GB	GBS
		0	1	2	4	5
9	Saya mengalami gejala seperti jantung, berdebar – debar, nyeri dada, rasa lemah seperti mau pingsan					
10	Saya mengalami gejala seperti adanya rasa tertekan di dada, sesak, dan sering menarik napas panjang					
11	Saya mengalami gejala seperti sulit menelan saat makan ataupun minum, mual, perut terasa penuh, nyeri pada lambung sebelum/sesudah makan, perut terasa melilit, kesulitan buang air besar					
12	Saya mengalami gejala seperti sering buang air kecil, tidak dapat menahan kencing, hilangnya gairah seks					
13	Saya mengalami gejala seperti mudah berkeringat, bulu kuduk sering berdiri, sakit kepala, mulut kering					
14	Tingkah laku yang sering saya alami seperti gelisah, jari jari gemetar, tidak tenang, mengerutkan dahi atau kening					

(Nursalam, 2014)



### Lembar Observasi Respon Kecemasan Responden

No	Pernyataan	Ya	Tidak
Tanda – tanda Vital			
1	Nadi		<sup>x</sup> /menit
2	Respirasi		<sup>x</sup> /menit
3	Tekanan Darah Sebelum Intervensi		mmHg
4	Tekanan Darah Setelah Intervensi		mmHg
Respon Fisiologis			
3	Terlihat mengertakan gigi		
4	Kesulitan dalam mengingat		
5	Tampak sesak dalam nafas		
6	Menarik nafas panjang		
7	Mudah berkeringat		
8	Mukosa bibir tampak kering		
Respon Psikologis			
9	Terlihat tampak tegang dan tidak rileks		
10	Terlihat tampak gesilah		
11	Mudah terkejut		
12	Responden mudah marah/tersinggung		
13	Responden tidak mudah tersenyum		
14	Responden sering berubah posisi duduk		
15	Merasa curiga dengan orang lain		
16	Tangan tampak gemetar		
17	Lebih banyak diam		
18	Tampak menggoyangkan kaki		
19	Tidak ada kontak mata		
20	Tampak meremas – remas tangan		

(Nursalam, 2014)

**Lembar Observasi  
Pelaksanaan Relaksasi Lima Jari**

Tanggal Penelitian .....

Kode Responden : .....

Waktu	Langkah - langkah	Ya	Tidak	Keterangan
<b>Fase Persiapan</b>				
5 Menit	Persiapan alat: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrument musik klasik</li> <li>• Speaker blutut</li> </ul>			
	Persiapan lingkungan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lingkungan yang tenang</li> <li>• Bersih dan Nyaman</li> </ul>			
	Perisapan Klien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perkenalan diri, maksud dan tujuan</li> <li>• Menjelaskan manfaat dan prosedur</li> <li>• Kontrak waktu</li> <li>• Mengajarkan pasien untuk mencari posisi senyaman mungkin</li> </ul>			
<b>Fase Prosedur</b>				
20 menit	Tarik nafas dalam dan hembuskan perlahan			
	Putar instrument musik menggunakan speaker blutut			
	Anjurkan klien untuk menutup mata			
	Tarik nafas kembali lalu hembuskan secara perlahan sebanyak 3x			
	Anjurkan klien untuk menyatukan ibu jari dengan jari telunjuk			
	Anjurkan klien untuk menyatukan ibu jari dengan jari tengah			
	Anjurkan klien untuk menyatukan ibu jari dengan jari manis			
	Anjurkan klien untuk menyatukan ibu jari dengan kelingking.			

Waktu	Langkah - langkah	Ya	Tidak	Keterangan
Fase Prosedur				
	Berikan waktu 2 menit kepada pasien untuk lebih merileksasikan diri			
	Tarik nafas lalu hembuskan sebanyak 3 kali			
	Anjurkan pasien untuk membuka mata			
	Matikan instrument musik			
Fase Terminasi				
5 menit	Berikan <i>reinforcement</i> positif kepada klien			
	Mengavulasi respon klien			
	Membuat kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya			
	Mengucapkan salam kepada klien			

(Mirza Lutfhianisa, 2018)

## Hasil Uji SPSS

## Data Demografi

## Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Dewasa Awal	4	10.3	10.3	10.3
Dewasa Akhir	13	33.3	25.6	35.9
Lansia Awal	10	25.6	33.3	69.2
Lansia Akhir	10	25.6	25.6	94.9
Manula	2	5.1	5.1	100.0
Total	39	100.0	100.0	

## JK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	18	46.2	46.2	46.2
Perempuan	21	53.8	53.8	100.0
Total	39	100.0	100.0	

## Pendid

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	6	15.4	15.4	15.4
SMP	8	20.5	20.5	35.9
SMA	16	41.0	41.0	76.9
Perguruan Tinggi	9	23.1	23.1	100.0
Total	39	100.0	100.0	

**PKJ**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pegawai Negeri	4	10.3	10.3	10.3
Pegawai Swasta	6	15.4	15.4	25.6
Wirausaha	7	17.9	17.9	43.6
Bebas Panggilan	6	15.4	15.4	59.0
Tidak Bekerja	16	41.0	41.0	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Pre Test Post Test Univariat

**Statistics**

	KecemasanPre	KecemasanPost
N Valid	39	39
Missing	0	0
Mean	2.00	1.38
Std. Error of Mean	.000	.079
Median	2.00	1.00
Mode	2	1
Std. Deviation	.000	.493
Variance	.000	.243
Range	0	1
Minimum	2	1
Maximum	2	2
Sum	78	54

**KecemasanPre**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kecemasan Ringan	39	100.0	100.0	100.0

### KecemasanPost

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Ada Kecemasan	24	61.5	61.5	61.5
Kecemasan Ringan	15	38.5	38.5	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Lembar Observasi Kecemasan

Pre Test

### Nadi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	37	94.9	94.9	94.9
Takikardi	2	5.1	5.1	100.0
Total	39	100.0	100.0	

### Respirasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	34	87.2	87.2	87.2
Takipnea	5	12.8	12.8	100.0
Total	39	100.0	100.0	



Tekanan Darah

**TD Pre**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal Tinggi (130/80 - 139/80 mmHg)	13	33.3	33.3	33.3
Derajat 1 (140/80 - 159/80 mmHg)	21	53.8	53.8	87.2
Derajat 2 (161/90 - 179/100 mmHg)	5	12.8	12.8	100.0
Total	39	100.0	100.0	

**TD Post**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal Tinggi (130/80 - 139/80 mmHg)	19	48.7	48.7	48.7
Derajat 1 (140/80 - 159/80 mmHg)	17	43.6	43.6	92.3
Derajat 2 (161/90 - 179/100 mmHg)	3	7.7	7.7	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Relaksasi Lima Jari

**Terapi1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Melakukan	39	100.0	100.0	100.0

**Terapi2**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Melakukan	39	100.0	100.0	100.0

Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest1	.162	39	.012	.892	39	.001
PostTest1	.155	39	.019	.935	39	.027
PreTest2	.226	39	.000	.904	39	.003
PostTest2	.166	39	.009	.929	39	.017

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PreTest1	39	9.56	2.303	7	14
PostTest2	39	1.38	.493	1	2

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest2 - PreTest1 Negative Ranks	39 <sup>a</sup>	20.00	780.00
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	39		

a. PostTest2 < PreTest1

b. PostTest2 > PreTest1

c. PostTest2 = PreTest1

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	PostTest2 - PreTest1
Z	-5.469 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Uji Validitas

No Item	r hitung	r tabel	Sigma (0,05)	Kriteria
1	0,339	0,2377	0,017	Valid
<b>2</b>	<b>0,194</b>	0,2377	<b>0,181</b>	Tidak Valid
3	0,460	0,2377	0,001	Valid
4	0,603	0,2377	0,000	Valid
5	0,544	0,2377	0,000	Valid
6	0,469	0,2377	0,001	Valid
<b>7</b>	<b>0,275</b>	0,2377	<b>0,056</b>	Tidak Valid
8	0,474	0,2377	0,001	Valid
9	0,364	0,2377	0,010	Valid
10	0,368	0,2377	0,009	Valid
<b>11</b>	<b>-0,064</b>	0,2377	<b>0,663</b>	Tidak Valid
12	0,573	0,2377	0,000	Valid
13	0,393	0,2377	0,005	Valid
14	0,562	0,2377	0,000	Valid

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	49	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	49	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.678	11

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	17.20	12.416	.219	.672
A3	16.86	11.458	.279	.666
A4	16.43	10.042	.447	.632
A5	16.67	10.558	.407	.641
A6	17.41	12.038	.360	.655
A8	16.98	11.479	.310	.660
A9	17.39	12.576	.168	.679
A10	17.12	12.276	.225	.672
A12	16.10	10.427	.508	.621
A13	16.88	12.401	.202	.675
A14	17.08	11.327	.441	.639

*Master Table Karakteristik Responden*

No	Usia	JK	Pend	Pkj	No Res	Usia	JK	Pend	Pkj	No Res	Usia	Jk	Pend	Pkj
1	2	1	3	2	18	2	1	4	1	35	4	2	1	5
2	2	1	4	1	19	2	1	3	3	36	2	2	1	5
3	3	1	4	2	20	1	1	4	3	37	4	1	3	4
4	3	2	2	3	21	1	1	4	2	38	3	1	3	3
5	2	2	2	5	22	4	2	3	5	39	4	2	1	5
6	1	2	3	2	23	4	2	3	5	40	2	1	2	4
7	2	2	2	5	24	4	2	2	5	41	2	1	3	4
8	3	2	4	1	25	3	1	3	3	42	5	1	2	5
9	1	2	4	1	26	5	2	1	5	43	1	1	4	1
10	1	2	3	2	27	3	1	3	4	44	3	2	1	4
11	2	1	3	2	28	3	1	4	2	45	4	2	2	3
12	3	1	3	3	29	2	1	4	2	46	3	2	3	4
13	3	1	3	5	30	4	2	3	5	47	1	2	4	2
14	2	1	4	1	31	2	2	2	5	48	2	1	3	3
15	1	1	4	1	32	4	2	3	5	49	3	1	4	1
16	4	2	2	5	33	3	2	4			5			
17	2	1	4	2	34	4	2	1			5			

Usia		Jenis Kelamin (JK)		Pendidikan (Pend)		Pekerjssn (Pkj)	
1	Dewasa Awal	1	Laki-laki	1	SD	1	Pegawai Negeri
2	Dewasa Akhir	2	Perempuan	2	SMP	2	Pegawai Swasta
3	Lansia Awal			3	SMA	3	Wirausaha
4	Lansia Akhir			4	Perguruan Tinggi	4	Bebas Panggilan
5	Manula					5	Tidak Bekerja



Master Table Lembar Pertanyaan Pre Test 1

No Re s	Pertanyaan Pre Test 1 (A)											Total A
	A1	A3	A4	A5	A6	A8	A9	A10	A12	A13	A14	
1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	7
2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	1	6
3	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	12
4	1	1	2	1	0	0	0	1	1	2	1	10
5	1	1	2	0	0	0	0	0	2	1	1	8
6	1	1	2	1	1	0	1	0	2	1	1	11
7	1	2	2	1	0	0	1	1	2	1	1	12
8	1	1	1	0	0	2	1	1	2	1	1	11
9	1	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	8
10	1	0	1	0	1	0	0	0	2	1	0	6
11	1	0	2	1	1	0	1	1	1	1	0	9
12	1	1	2	0	0	1	0	0	2	1	1	9
13	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	14
14	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	6
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	13
17	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	6
18	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	6
19	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	6
20	1	0	1	0	1	0	0	1	2	2	1	9
21	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6
22	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	13
23	1	1	1	2	1	2	0	0	2	1	1	12
24	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	5
25	1	1	2	2	0	0	0	0	1	1	1	9
26	2	2	1	1	0	2	1	1	1	1	2	14
27	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	9
28	1	2	1	0	0	0	0	0	1	1	1	7
29	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	8
30	1	1	2	1	1	2	2	0	2	1	1	14
31	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	7
32	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	7
33	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	7
34	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	8
35	1	2	1	0	0	1	0	2	1	1	1	10
36	0	0	1	2	0	1	0	0	1	2	1	8
37	1	1	2	1	1	1	0	1	2	1	1	12
38	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	7

39	1	0	2	0	1	1	0	1	2	1	1	10
40	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	7
41	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
42	1	1	2	2	0	1	1	1	2	0	0	11
43	1	1	2	1	1	1	1	0	2	1	1	12
44	1	1	1	0	0	0	0	0	2	1	1	7
45	1	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	9
46	1	1	0	1	1	0	1	1	2	1	1	10
47	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	6
48	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	8
49	0	1	0	1	0	0	1	1	2	1	0	7

Keterangan	
0	Tidak Ada Gejala
1	Gejala Ringan
2	Gejala Sedang
3	Gejala Berat
4	Gejala Sangat Berat

Master Table Lembar Pertanyaan Post Test 1

No Re s	Pertanyaan Post Test 1 (R)											Total R
	R1	R3	R4	R5	R6	R8	R9	R10	R12	R13	R14	
1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	5
2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	3
3	1	1	2	1	0	1	1	1	1	0	0	9
4	0	1	2	1	0	0	0	1	1	1	1	8
5	0	1	2	0	0	0	0	0	2	1	1	7
6	0	1	2	1	0	0	1	0	2	0	0	7
7	0	1	2	1	0	0	1	1	2	0	0	8
8	0	1	1	0	0	1	1	1	2	0	0	7
9	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	3
10	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	4
11	0	0	2	0	0	0	1	0	1	0	0	4
12	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	3
13	0	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	9
14	1	1	2	0	0	0	0	0	2	0	0	6
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	0	0	2	1	0	0	1	0	2	0	0	6
17	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4
18	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4
19	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4
20	0	0	1	0	1	0	0	1	2	1	0	6
21	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	5
22	0	0	2	1	0	1	1	1	2	0	0	8
23	0	0	1	2	0	2	0	0	2	0	0	7
24	1	2	2	1	1	1	0	0	1	1	1	11
25	0	0	2	2	0	0	0	0	1	0	0	5
26	1	2	1	1	0	1	1	1	1	0	0	9
27	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	4
28	1	2	2	1	1	1	0	0	1	0	0	9
29	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	4
30	0	0	2	1	0	1	1	0	2	0	0	7
31	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	5
32	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	4
33	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	4
34	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4
35	0	1	1	0	0	1	0	2	1	0	1	7
36	2	2	1	2	0	1	0	0	1	1	1	11
37	0	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	4
38	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	7

39	0	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0	5
40	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4
41	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	5
42	1	1	2	2	0	1	1	1	2	0	0	11
43	1	1	1	1	0	0	0	0	2	0	0	6
44	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	4
45	1	1	2	0	0	1	0	1	2	0	0	8
46	0	1	0	1	0	0	1	1	2	0	0	6
47	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	4
48	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	8
49	0	0	0	1	0	0	1	1	2	0	0	5

Keterangan	
0	Tidak Ada Gejala
1	Gejala Ringan
2	Gejala Sedang
3	Gejala Berat
4	Gejala Sangat Berat

Master Table Lembar Pertanyaan Pre Test 2

No Re s	Pertanyaan Pre Test 2 (B)											Total B
	B1	B3	B4	B5	B6	B8	B9	B10	B12	B13	B14	
1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	5
2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	5
3	1	1	2	1	0	1	1	0	1	0	0	8
4	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	7
5	0	1	2	0	0	0	0	0	2	1	1	7
6	0	1	2	0	1	0	1	0	2	1	1	9
7	1	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	13
8	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7
9	1	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	8
10	1	0	1	0	1	0	0	0	2	1	1	7
11	0	0	2	1	0	0	1	0	2	1	1	8
12	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	6
13	1	2	0	2	0	1	1	1	2	0	0	10
14	1	2	2	0	0	0	0	0	2	1	1	9
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	15
17	1	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	5
18	1	1	1	1	0	0	0	0	2	1	1	8
19	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4
20	1	0	1	0	1	0	0	1	2	2	1	9
21	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	6
22	0	1	2	1	0	1	1	1	2	1	1	11
23	1	1	1	2	0	2	0	0	2	1	1	11
24	1	2	2	1	0	1	0	0	1	1	1	10
25	0	1	2	2	0	0	0	0	1	1	1	8
26	2	2	1	1	0	2	1	1	1	1	2	14
27	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	8
28	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5
29	0	2	0	0	0	0	1	1	1	1	1	7
30	0	0	2	1	1	2	2	0	2	1	1	12
31	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	8
32	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	7
33	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	6
34	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7
35	0	2	0	0	0	0	0	2	1	1	1	7
36	1	2	1	2	0	2	0	0	2	1	1	12
37	0	1	2	0	1	0	1	0	0	0	1	6
38	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	6

39	1	0	2	0	1	1	0	1	2	1	1	10
40	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	5
41	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	5
42	1	1	2	2	2	1	1	1	2	0	0	13
43	0	0	2	1	0	0	1	0	2	1	1	8
44	1	1	1	0	0	0	0	0	2	1	1	7
45	1	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	9
46	0	1	0	0	1	0	1	1	2	1	1	8
47	1	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	6
48	0	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	7
49	0	1	0	1	0	1	1	1	2	1	0	8

Keterangan	
0	Tidak Ada Gejala
1	Gejala Ringan
2	Gejala Sedang
3	Gejala Berat
4	Gejala Sangat Berat



Master Table Lembar Pertanyaan Post Test 2

No Re s	Pertanyaan Post Test 2 (S)											Total S
	S1	S3	S4	S5	S6	S8	S9	S10	S12	S13	S14	
1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	4
2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
3	0	1	2	1	0	1	1	0	1	0	0	6
4	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	5
5	0	1	2	0	0	0	0	0	2	0	0	5
6	0	1	2	0	0	0	1	0	2	1	0	6
7	0	2	2	1	0	1	1	1	2	0	0	10
8	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	5
9	1	0	1	1	1	0	0	0	2	0	0	6
10	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	4
11	0	0	2	1	0	0	0	0	2	0	0	5
12	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4
13	1	2	2	2	2	1	1	1	2	0	0	14
14	0	2	2	0	0	0	0	0	2	0	0	6
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	0	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	12
17	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	4
18	0	1	1	1	0	0	0	0	2	0	0	5
19	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	3
20	0	0	1	0	1	0	0	1	2	1	1	7
21	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	3
22	0	0	2	1	0	1	0	1	2	0	0	7
23	0	1	1	2	0	2	0	0	1	0	0	7
24	1	2	2	1	0	1	0	0	0	0	0	7
25	0	1	2	2	0	0	0	0	1	1	0	7
26	1	2	1	1	0	1	1	0	1	0	0	8
27	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4
28	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2
29	0	0	2	1	0	2	2	0	2	1	0	10
30	0	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	9
31	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	6
32	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	4
33	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3
34	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	5
35	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3
36	0	2	1	2	0	2	1	1	2	0	0	11
37	1	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	9
38	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4

39	1	2	2	1	0	1	0	1	2	0	0	10
40	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4
41	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	3
42	0	1	2	2	0	1	1	1	2	0	0	10
43	0	0	2	1	0	0	1	0	2	0	0	6
44	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	4
45	0	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	8
46	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	5
47	0	0	1	0	0	0	0	1	2	0	0	4
48	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	3
49	0	0	0	1	0	0	1	1	2	0	0	5

Keterangan	
0	Tidak Ada Gejala
1	Gejala Ringan
2	Gejala Sedang
3	Gejala Berat
4	Gejala Sangat Berat

Master Table Lembar Observasi

No Res	Nadi	Respirasi	TD Pre	TD Post	No Res	Nadi	Respirasi	TD Pre	TD Post	No Res	Nadi	Respirasi	TD Pre	TD Post
1	1	1	0	0	18	1	2	2	2	35	1	1	1	1
2	1	1	0	0	19	1	1	0	0	36	1	1	1	1
3	1	1	0	0	20	1	1	1	1	37	1	1	1	1
4	1	1	1	1	21	1	1	0	0	38	1	1	2	2
5	1	1	0	0	22	1	1	1	1	39	1	1	0	0
6	1	1	0	0	23	1	2	0	1	40	1	1	2	2
7	1	1	0	0	24	1	1	0	0	41	1	1	1	1
8	1	1	0	0	25	1	1	1	1	42	2	2	2	2
9	1	1	1	0	26	2	2	1	0	43	1	1	0	0
10	1	1	1	1	27	1	1	1	1	44	1	1	0	0
11	1	1	0	0	28	1	1	1	1	45	1	1	1	1
12	1	1	0	0	29	1	2	2	2	46	1	1	1	1
13	1	1	1	1	30	1	2	1	1	47	1	1	0	0
14	1	1	1	1	31	1	1	0	0	48	1	1	1	1
15	1	1	1	0	32	1	1	0	0	49	1	1	1	0
16	1	1	0	0	33	1	1	0				0		
17	1	1	1	1	34	1	1	0				0		

Keterangan Nadi		Keterangan Respirasi		Keterangan Tekanan Darah	
0	Bradikardi (< 60 x/m)	0	Bradipnae (<16x/m)	0	Normal Tinggi (130/80 - 139/80 mmHg)
1	Normal (60 - 100 x/m)	1	Normal (16-22 x/m)	1	Derajat 1 (140/80 - 159/80 mmHg)
2	Takikardi (> 100 x/m)	2	Takipnea (> 23 x/m)	2	Derajat 2 (161/90 - 179/100 mmHg)

Master Table Lembar Relaksasi Lima Jari

No Res	Intervensi	No Res	Intervensi	No Res	Intervensi
1	1	21	1	41	1
2	1	22	1	42	1
3	1	23	1	43	1
4	1	24	1	44	1
5	1	25	1	45	1
6	1	26	1	46	1
7	1	27	1	47	1
8	1	28	1	48	1
9	1	29	1	49	1
10	1	30		1	
11	1	31		1	
12	1	32		1	
13	1	33		1	
14	1	34		1	
15	1	35		1	
16	1	36		1	
17	1	37		1	
18	1	38		1	
19	1	39		1	
20	1	40		1	

Keterangan	
0	Tidak Melakukan
1	Melakukan



Nomor : 002/SPR/AKADEMIK/PSK/FIKES/UEU/IV/2019  
Perihal : Surat Ijin Pendahuluan dan Penelitian  
Lampiran : -

Lampiran 6

Kepada Yth,  
Direktur Utama RS Patria IKKT  
Di  
Tempat

Dengan hormat,

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

Dalam rangka penyusunan tugas akhir di Program Studi Keperawatan (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 pengambilan data di RS Patria IKKT.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan pengambilan data dan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
1	201533019	Silvia Linggar Arum	Pengaruh Relaksasi 5 Jari terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 25 Maret 2019  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul

  
Antia, S.Kp., M.Kep  
Ka Prodi Keperawatan

Tembusan :

1. Ka. Diklat RS Patria IKKT
2. Ka. Bidang Keperawatan RS Patria IKKT





DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
KOMISI ETIK PENELITIAN  
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510  
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0170-19.148/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VII/2019

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
**ETHICAL APPROVAL**

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**PENGARUH RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PENDERITA  
HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT PATRIA IKKT JAKARTA TAHUN 2019**

Peneliti Utama : Silvia Linggar Arum  
Pembimbing : Ns. Emalinda Rosya, S.Kep., M.Kep.  
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 3 Juli 2019

Ketua



Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM., MHA

- \* *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- \*\* Peneliti berkewajiban
  1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
  2. Memberitahukan status penelitian apabila:
    - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
    - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
  3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
  4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.



Nomor : IV/02/030/VII/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Jawaban

Jakarta, 23 Juli 2019

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul  
di  
Jakarta

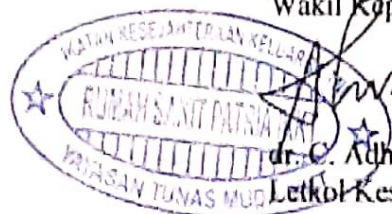
Dengan hormat,

Menunjuk surat saudara Nomor : 002/SPR/AKADEMIK/PSK/FIKES/UEU/IV/  
2019 tanggal 25 Maret 2019 perihal Permohonan Ijin Penelitian A.n. Silvia  
Linggar Arum NIM : 201533019

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami mengizinkan kepada mahasiswi tersebut untuk melakukan pengambilan data dan melakukan penelitian di RS Patria IKKT dengan judul penelitian "Pengaruh Relaksasi 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi"

Demikian untuk menjadikan periksa dan terima kasih

A.n. Kepala Rumah Sakit Patria IKKT  
Wakil Kepala Rumah Sakit



dr. C. Adhi Suryo, Sp.An  
Letkol Kes NRP 525845



Jl. Cendrawasih No. 1 Komplek Kemhan  
Mabas TNI Sili, Jakarta Barat - Indonesia  
Telp. : (021) 5308981 - 84  
Fax. : (021) 5346387  
E-mail : patria.ikkt@yahoo.co.id



Universitas  
**Esa Unggul**

# Formulir Bimbingan Proposal / Skripsi

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan

PRIODE : 2018 - 2019

NAMA : Silvia Linggar Arum NIM : 2018-33-019

PEMBIMBING I : Ns. Ernaldina Rosya S.Kep M.Kep

PEMBIMBING II : \_\_\_\_\_

### DAFTAR HADIR BIMBINGAN

NO	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf	
			Pembimbing	Mahasiswa
1	20/03/19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tata cara penulisan ilmiah</li> <li>- kalimat, paragraf dan ide paragraf diperhatikan</li> <li>- konsistensi penulisan</li> <li>- tujuan khusus</li> <li>- urgensi penelitian</li> <li>- beban penelitian</li> </ul>		
2	22/03-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pettajukan latar belakang</li> <li>- Daftar pustaka s.t.kn belakang</li> <li>- Tata cara penulisan</li> <li>- Lanjut BAB II</li> </ul>		
3	1/4-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tata cara penulisan diperbaiki</li> <li>- Daftar pustaka ditambahkan</li> <li>- Jurnal Internasional ditambahkan</li> </ul>		
4	8/4-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki penulisan Daftar pustaka</li> <li>- Perbaiki referensi BAB III</li> <li>- Lanjut BAB III dan Instrumen</li> </ul>		
5	25/4-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- diperbaiki Instrumen</li> <li>- Uji Valid &amp; Reabilitas</li> <li>- ACC drugika</li> </ul>		

3. Bimbingan dilaksanakan dengan ketentuan minimal 10 (sepuluh) kali

4. Setelah penulisan skripsi selesai, formulir ini dilampirkan untuk mengajukan ujian sidang skripsi

