

LAMPIRAN 1

PERYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN PENELITIAN



FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Pernyataan pemberian izin oleh responden

Judul Penelitian : Pengaruh *Brain Gym* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat

Peneliti : Mochamad Fajar Sakti

Nomor Induk Mahasiswa : 2015-33-025

---

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, bersedia berperan serta dalam penelitian ini. Peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas responden dan menjaga privasi sebagaimana etika didalam penelitian. Oleh karena itu, saya telah diminta dan telah menyetujui untuk memberikan informasi sebagai responden atau informan dalam penelitian. Peneliti telah menjelaskan tentang penelitian ini beserta dengan tujuan penelitiannya yaitu untuk mengetahui Pengaruh *Brain Gym* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat. Manfaat yang didapat responden yaitu dapat mengetahui faktor-faktor penyebab stres, dan cara untuk mengurangi stres dengan *brain gym*. Dengan demikian, saya menyatakan kesediaan saya dan tidak keberatan memberikan informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada saya. Hal ini dilakukan hanya untuk tujuan penelitian saja.

Jakarta,..... 2019

Menyetujui.

(Responden)

(Mochamad Fajar Sakti)

**LAMPIRAN 2**

**DATA DEMOGRAFI RESPONDEN**

(kuesioner A)

No Responden :   (diisi oleh peneliti)

**Petunjuk Pengisian :**

1. Bacalah dengan teliti pertanyaan berikut dibawah ini
2. Isilah pertanyaan pada tempat yang telah disediakan
3. Apabila pertanyaan berupa pilihan, cukup dicentang/dijawab sesuai dengan petunjuk diatasnya.

---

A. Demografi Responden

1. Nama pasien : .....
2. Usia : ..... Tahun
3. Jenis Kelamin : 1. Laki-laki      2. Perempuan
4. Pekerjaan : 1. Bekerja      2. Tidak Bekerja
  
5. Pendidikan Terakhir Pasien :
  - a. Tidak Sekolah
  - b. SD
  - c. SLTP
  - d. SMU
  
6. Status Perkawinan :
  - a. Kawin
  - b. Tidak Kawin
  - c. Cerai (Janda/Duda)
  
7. Sakit Fisik : 1. Ya  
2. Tidak
  
8. Jika ya, berapa lama Sakit : .....Bulan/Tahun

### LAMPIRAN 3

#### Lembar Observasi Senam Otak (*Brain Gym*)

No	Aspek yang dinilai	Pasien	
		Ya	Tidak
1.	Mampu melakukan 3 gerakan Lateralisasi :		
	a. Gerakan silang (gerakan tangan kanan dan kaki kiri bersamaan atau sebaliknya)		
	b. 8 tidur (membentuk angka 8 tidur kiri dan kanan disertai gerakan mata)		
	c. Putaran leher (gerakan leher kiri dan kanan tidak melebihi bahu)		
2.	Mampu melakukan 5 gerakan pemfokusan:		
	a. Burung hantu (memijit bahu dan tengkuk,gerakan leher kekiri dan kanan, tarik dan hembuskan nafas)		
	b. Mengaktifkan tangan (mengangkat tangan disamping telinga, tangan sebaliknya menahan gerakan depan, belakang, kanan dan kiri)		
	c. Lambaian kaki (kaki diletakan diatas lutut, dicengkraman dan dilambaikan)		
	d. Pengisi energi (menarik nafas sambil mengangkat bahu, meniup nafas sambil relaks bahu dan pinggul bawah)		
	e. Olang pinggul (olangkan pinggul kekanan dan kiri)		
3.	Mampu melakukan 4 gerakan pemusatan :		
	a. Sekelar otak (memijit bagian bawah tulang selangka 20-30 detik, tangan sebaliknya memegang pusar)		
	b. Menguap energi (menguap sambil memijit persendian rahang)		
	c. Tombol bumi (dua ibu jari dibawah bibir, dan tangan yang lain memegang pusar dengan jari menunjuk kebawah)		
	d. Pasang telinga (pijit daun telinga dari atas kebawah 3-5 kali)		
	e. Kait relaks (tangan dikaitkan dengan ibu jari kebawah, ditarik kedada dengan menarik dan mengeluarkan nafas, menyatukan jari kiri dan kanan dengan mata tertutup).		

#### LAMPIRAN 4

##### *Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)*

No.	PERNYATAAN	0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal sepele.				
2.	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3.	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (misal: sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5.	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan sesuatu kegiatan.				
6.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7.	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8.	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9.	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10.	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan dimasa depan.				
11.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12.	Saya merasa sudah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13.	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15.	Saya merasa lemas mau pingsan.				
16.	Saya merasa kehilangan minat akan segala hal.				
17.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				

18.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19.	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat) padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
21.	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23.	Saya mengalami kesulitan untuk menelan.				
24.	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25.	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26.	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah matah.				
28.	Saya merasa saya hampir panik.				
29.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30.	Saya takut saya akan 'terhambat' oleh tugas spele yang tidak bisa saya lakukan.				
31.	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33.	Saya sedang merasa gelisah.				
34.	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya				

	lakukan.				
36.	Saya merasa sangat ketakutan.				
37.	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38.	Saya merasa hidup sangat tidak berarti.				
39.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.saya merasa kwatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41.	Saya merasa gembira (misalnya: pada tangan).				
42.	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

Sekor untuk masing-masing responden selama masing-masing sub skala, kemudian dievaluasi sesuai dengan keparahan rating indeks dibawah :

- 1) Normal : 0-14
- 2) Stres Ringan : 15-18
- 3) Stres Sedang : 19-25