

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed consent

Lembar Persetujuan Partisipasi Dalam Penelitian

(Informed Consent)

Peneliti ingin meminta kesediaan pasien untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Adapun identitas peneliti diantaranya :

Nama : Anik Rusitah
 NIM : 19.2.05.01.0001
 Prodi : D-III Keperawatan Universitas Nsantara PGRI
 Kediri Judul Penelitian : Penerapan Terapi Hipnosis 5 Jari Pada Remaja
 Untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Depresi di
 Desa Bulupasar.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui penerapan hipnosis 5 jari untuk menurunkan kecemasan remaja yang mengalami depresi. Peneliti ini telah melakukan pengkajian literatur tentang hipnosis 5 jari yang bermanfaat menurunkan kecemasan.

Peneliti akan menjelaskan informasi terkait prosedur penelitian dan manfaat hipnosis 5 jari untuk menurunkan kecemasan pada remaja. Peneliti akan melakukan wawancara, observasi, dan terapeutik menggunakan instrumen penelitian. Kerahasiaan identitas responden akan terlindungi, peneliti tidak akan menyebutkan nama responden, melainkan akan menggantinya dengan inisial. Responden memahami informasi yang telah dijelaskan dan dengan ini menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan saya telah menerima informasi sebagaimana dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden.

Kediri,
 Yang Menyatakan

Lampiran 2. Koesioner skala depresi (BDI)

**BECK DEPRESSION INVENTORY (BDI-II) FOR
DEPRESION**

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

- A. Pilihlah satu pernyataan dalam masing-masing kelompok yang paling menggambarkan perasaan Anda selama 2 minggu terakhir termasuk hari ini.
- B. Berilah **tanda silang (X)** pada kotak yang terdapat di samping pernyataan yang paling sesuai dengan perasaan anda. Pastikan bahwa anda hanya memilih satu pernyataan setiap nomor.

No.	Pertanyaan
1.	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak merasa sedih <input type="checkbox"/> 1 Saya merasa sedih <input type="checkbox"/> 2 Saat merasa sedih sepanjang waktu dan saya tidak menghilangkannya <input type="checkbox"/> 3 Saya merasa bahwa saya adalah orang yang gagal total
2.	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak berkecil hati terhadap masa depan saya <input type="checkbox"/> 1 Saya merasa berkecil hati terhadap masa depan saya <input type="checkbox"/> 2 Saya merasa tidak ada sesuatu yang saya nantikan <input type="checkbox"/> 3 Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan, segala sesuatu tidak perlu diperbaiki
3.	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak merasa gagal <input type="checkbox"/> 1 Saya merasa bahwa saya telah gagal melebihi kebanyakan orang <input type="checkbox"/> 2 Saat saya mengingat masa lalu, maka yang teringathanyalah kegagalan <input type="checkbox"/> 3 Saya merasa bahwa saya adalah orang yang gagal total

4.	<input type="checkbox"/> 0 Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu seperti biasanya <input type="checkbox"/> 1 Saya tidak lagi memperoleh kepuasan dari hal-hal yang biasasanya lakukan <input type="checkbox"/> 2 Saya tidak mendapat kepuasan dari apapun lagi <input type="checkbox"/> 3 Saya merasa tidak puas atau bosan dengan segalanya
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak merasa bersalah <input type="checkbox"/> 1 Saya cukup sering merasa bersalah <input type="checkbox"/> 2 Saya sering merasa sangat bersalah <input type="checkbox"/> 3 Saya merasa bersalah sepanjang waktu
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum <input type="checkbox"/> 1 Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum <input type="checkbox"/> 2 Saya mengharapkan agar dihukum <input type="checkbox"/> 3 Saya merasa bahwa saya sedang dihukum
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri <input type="checkbox"/> 1 Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri <input type="checkbox"/> 2 Saya merasa jijik terhadap diri saya sendiri <input type="checkbox"/> 3 Saya membenci diri saya sendiri
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk daripada orang lain <input type="checkbox"/> 1 Saya selalu mencela diri saya sendiri karena kelemahan/kekeliruan saya <input type="checkbox"/> 2 Saya menyalahkan diri saya sepanjang waktu atas kesalahan-kesalahan saya <input type="checkbox"/> 3 Saya menyalahkan diri saya sendiri atas semua hal buru yang terjadi
5	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak punya pikiran untuk bunuh diri <input type="checkbox"/> 1 Saya mempunyai pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya <input type="checkbox"/> 2 Saya ingin bunuh diri <input type="checkbox"/> 3 Saya bunuh diri kalau ada kesempatan
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak menangis lebih dari biasanya <input type="checkbox"/> 1 Sekarang saya lebih banyak menangis daripada biasanya <input type="checkbox"/> 2 Saya hampir selalu menangis terhadap hal-hal kecil <input type="checkbox"/> 3 Saya merasa ingin menangis tapi tidak biasa

4	<input type="checkbox"/> 0 Sekarang saya tidak merasa lebih gelisah daripada sebelumnya <input type="checkbox"/> 1 Saya lebih mudah gelisah daripada biasanya <input type="checkbox"/> 2 Saya sekarang merasa gelisah sepanjang waktu <input type="checkbox"/> 3 Saya selalu merasa gelisah sehingga saya harus menyibukkan diri
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya masih tetap senang bergaul dengan orang lain <input type="checkbox"/> 1 Saya kurang minat terhadap orang lain dibanding biasanya <input type="checkbox"/> 2 Saya kehilangan sebagian besar minat saya terhadap orang lain <input type="checkbox"/> 3 Saya telah kehilangan seluruh minat saya terhadap orang lain
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya mengambil keputusan-keputusan sama baiknya dengan sebelumnya <input type="checkbox"/> 1 Saya lebih banyak menunda keputusan daripada biasanya <input type="checkbox"/> 2 Saya mempunyai kesulitan yang lebih besar dalam mengambil keputusan daripada sebelumnya <input type="checkbox"/> 3 Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan apapun
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak merasa bahwa saya kelihatan lebih jelek daripada biasanya <input type="checkbox"/> 1 Saya merasa cemas jangan-jangan saya tua dan tidak menarik <input type="checkbox"/> 2 Saya merasa ada perubahan-perubahan tetap pada penampilan saya yang membuat saya kelihatan tidak menarik <input type="checkbox"/> 3 Saya yakin bahwa saya kelihatan jelek
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya dapat bekerja dengan baik sebelumnya <input type="checkbox"/> 1 Saya membutuhkan usaha istimewa untuk mulai mengerjakan sesuatu <input type="checkbox"/> 2 Saya harus memaksa diri saya untuk mengerjakan sesuatu <input type="checkbox"/> 3 Saya sama sekali tidak dapat mengerjakan apa-apa
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya <input type="checkbox"/> 1 Saya tidak dapat tidur nyenyak seperti biasanya <input type="checkbox"/> 2 Saya bangun 2-3 jam lebih awal dari biasanya dan suka tidur kembali <input type="checkbox"/> 3 Saya bangun beberapa jam lebih awal dari biasanya dan tidak dapat tidur kembali
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak lebih mudah tersinggung/marah dari biasanya <input type="checkbox"/> 1 Saya lebih mudah tersinggung/marah dari biasanya <input type="checkbox"/> 2 Saya hampir selalu tersinggung/marah daripada biasanya <input type="checkbox"/> 3 Saya merasa selalu tersinggung/marah daripada biasanya
4	<input type="checkbox"/> 0 Nafsu makan saya masih seperti biasanya <input type="checkbox"/> 1 Nafsu makan saya tidak seperti biasanya <input type="checkbox"/> 2 Sekarang nafsu makan saya jauh lebih berkurang <input type="checkbox"/> 3 Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali

4	<input type="checkbox"/> 0 Saya dapat berkonsentrasi seperti biasanya <input type="checkbox"/> 1 Saya tidak dapat berkonsentrasi sebaik seperti biasanya <input type="checkbox"/> 2 Saya tidak dapat berkonsentrasi dalam jangka waktu yang lama <input type="checkbox"/> 3 Saya sama sekali tidak dapat berkonsentrasi
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya tidak lebih mudah lelah dari biasanya <input type="checkbox"/> 1 Saya menjadi lebih mudah lelah dibanding biasanya <input type="checkbox"/> 2 Saya terlalu lelah untuk melakukan segala sesuatu dibanding dahulu <input type="checkbox"/> 3 Saya terlalu lelah untuk melakukan sebagian besar pekerjaan dibanding dulu
4	<input type="checkbox"/> 0 Saya merasa tidak ada perubahan dalam minat saya terhadap seks akhir-akhir ini <input type="checkbox"/> 1 Saya kurang berminat terhadap seks kalau dibandingkan sebelumnya <input type="checkbox"/> 2 Sekarang saya sangat kurang berminat terhadap seks <input type="checkbox"/> 3 Saya sama sekali kehilangan minat terhadap seks
Skor Total =	

Lampiran 3. Surat Ijin Studi



UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

Status "Terakreditasi Baik Sekali"

SK. No. 0039/LAM-PTKes/Akr/Dip/I/2022

Alamat : JL. K.H. Achmad Dahlan No. 25 Telp. & Fax : (0354) 771495 Kediri
 Website: www.keperawatan.fik.unpkediri.ac.id email: keperawatan.fik@unpkediri.ac.id

Nomor : 014/F1/DIII-Kep/UN-PGRI/Kd/VI/2022
 Lampiran : Proposal KTI
 Perihal : **Permohonan Ijin Studi kasus**

Kepada Yth.
 Kepala Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri
 Di -
 Kediri

Dengan hormat,
 Sehubungan dengan rencana penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Prodi D.III Keperawatan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun Akademik 2021/2022.

Dengan ini kami mohon sekiranya mahasiswa yang tersebut di bawah ini diijinkan untuk melakukan studi kasus di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah :

Nama Mahasiswa : Anik Rusitah
 NPM : 19.2.05.01.0001
 Judul karya Tulis Ilmiah : Penerapan Terapi Hipnosis 5 Jari pada remaja untuk Menurunkan Kecemasan Akibat Depresi di Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Kediri, 14 Juni 2022

Ka. Prodi Keperawatan,

Muhammad Mudzakkir, M.Kep

Lampiran 4. Surat Ijin Desa



PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI
KECAMATAN PAGU
KANTOR KEPALA DESA BULUPASAR
 Jln. Totok Kerot No. 15 Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri
 email : bulupasarkunir@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 470/601/418.70.01/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini kami Kepala Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri menerangkan bahwa :

1. Nama : **ANIK RUSITAH**
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tempat, tanggal lahir : KEDIRI, 03 Mei 2000
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Agama : Islam
 Status Perkawinan : Belum Kawin
 Pekerjaan : PELAJAR/MAHASISWA
 Nomor KTP : **3506114405000001**
 Alamat : RT.3 RW.5 DSN.bulupasar DS.BULUPASAR KEC.PAGU KAB. KEDIRI
2. Orang tersebut adalah benar penduduk Desa Bulupasar Kecamatan Pagu Kab. Kediri
3. Memberikan IJIN kepada orang tersebut diatas untuk melakukan /menjalankan TUGAS PENELITIAN dari KAMPUS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Surat Keterangan ini dipergunakan untuk : Penelitian kepada Warga terkait Penerapan terapi HIPNOSOS 5 jari pada remaja untuk menurunkan kecemasan akibat depresi di wilayah Desa Bulupasar

Pelaksanaan dimulai Pada : Tanggal 16 juni s/d 20 juni 2022

Demikian keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana perlunya.

Yang bersangkutan

ANIK RUSITAH

Bulupasar, 15 Juni 2022

Kepala Desa Bulupasar



Lampiran 5. Sop Hipnosis 5 Jari

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) HIPNOSIS 5 JARI		
1.	PENGERTIAN	Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk <i>self hipnosis</i> yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress
2.	TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi kecemasan 2. Mengurangi ketegangan 3. Mengurangi stress pada pikiran seseorang, dan juga dapat mengatur vital sign 4. Memperlancar sirkulasi darah 5. Merelaksasikan otot-otot.
3.	INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Depresi 2. Kecemasan 3. Stress
4.	KONTRAINDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dengan kecemasan ringan-sedang 2. Klien dengan nyeri ringan- sedang 3. Pasien post operasi 4. Pasien yang mengalami ketegangan dan stress yang membutuhkan kondisi rileks
5.	PERSIAPAN PASIEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan salam, memperkenalkan diri anda 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Menjelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya 4. Siapkan peralatan yang diperlukan 5. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman
6.	PERSIAPAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursi atau tempat yang nyaman dan aman untuk klien 2. Lembar kuesioner depresi 3. Lembar sop hipnosis 5 jari
7.	CARA BEKERJA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin 2. Meminta pasien untuk memejamkan mata 3. Meminta pasien untuk merik nafas melalui hidung kemudiandikeluarkan melalui mulut dengan perlahan-lahan, dilakukan sebanyak 3 kali

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Meminta pasien menyentuhkan ibu jari ke jari telunjuk kemudian meminta membayangkan pada saat bahagia 5. Meminta pasien menyentuhkan ibu jari ke jari tengah kemudian minta untuk membayangkan ketika bersama orang-orang yang disayanginya 6. Meminta pasien menyentuhkan ibu jari ke jari manis kemudian meminta membayangkan sedang dipuji orang lain 7. Meminta pasien menyentuhkan ibu jari ke jari kelingking kemudian meminta membayangkan berada pada tempat yang ingin dikunjungi/indah 8. Lakukan terapi hipnosis 5 jari selama 5-10 menit 9. Setelah terapi selesai, pasien membuka mata, tanyakan apa yang pasien rasakan. Apakah ada peningkatan kenyamanan setelah diberikan terapi 10. Dokumentasikan
8.	EVALUASI <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan bahwa kegiatan telah selesai 2. Kembalikan posisi klien, kemudian evaluasi perasaan klien setelah tindakan dilakukan 3. Akhiri pertemuan dengan menyampaikan kontrak yang akan datang dan menyampaikan salam 	
9.	HAL-HAL YANG HARUS DIPERHATIKAN <ol style="list-style-type: none"> 1. Kenyamanan dan keamanan klien dalam mengikuti proses kegiatan 2. Situasi dan kondisis lingkungan sekitar 	

Lampiran 6. Berita Acara



PERSETUJUAN BAU :

BERITA ACARA KEMAJUAN PEMBIMBINGAN PENULISAN KARYA TULIS ILMIAH

1. NAMA MAHASISWA : Anik Rusitah
 NPM : 19.2.05.01.0001
 Fak/Jur/Prodi : Fiks / D-111 Keperawatan
 Alamat Rumah : Ds. Bulupasar kec. Pagu Kab. Kediri
 Alamat email : anikrusitah114@gmail.com
 No. Telp. / HP : 081659965098
2. DOSEN PEMBIMBING I : Norma Rinasari, S.Kep., Ns. M. Kes
 Alamat Rumah : Perum. Puri Permata Blok A -30 Tulungagung
 Alamat email : Normarinasari@unpkediri.ac.id
 No. Telp. / HP : 082190663968
3. DOSEN PEMBIMBING II : Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM
 Alamat Rumah : Per. Jl. Wahyu Asri VIII no. A76, Tambakaji, Ngalian, Semarang
 Alamat email : dhianre2@yahoo.com
 No. Telp. / HP : 085690100586
4. JUDUL KTI :
PENERAPAN HIPNOSIS 5 JARI UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT DEPRESI PADA REMAJA YANG MENGALAMI
DEPRESI DI DESA BULUPASAR KECAMATAN PAU
KABUPATEN KEDIRI

Catatan :

1. Periode Bimbingan (Sesuai SK Rektor) : Semester Genap TA. 2021/2022
 2. Jadwal Bimbingan :

	Hari	Pukul	Tempat / Ruang
Pembimbing I	Selasa	09.00 - 10.00	Ruang Prodi
	Rabu	09.00 - 11.00	Ruang Prodi
	Jumat	10.00 - 12.00	Ruang Prodi
Pembimbing II	Senin	10.00 - 11.30	Daring
	Jumat	09.00 - 11.00	Daring
	Sabtu	13.00 - 14.00	Daring

3. Kemajuan Bimbingan :

Pembimbing I

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1.	15-3-2022	Bab I	- dapus kurang - tujuan khusus kurang	
2.	17-3-2022	Bab I	Acc Bab 1	
3.	30-3-2022	Bab II	- kurang responden - tabel aspek kurang	
4.	05-4-2022	Bab II	- kurang kerangka konsep - konsep hipnosis kurang	
5.			- tujuan hipnosis kurang - intervensi kurang	
6.	12-4-2022	Bab II	- kurang skala depresi	
7.	14-4-2022	Bab II	Acc bab II	
8.	18-4-2022	Bab III	kurang Jenis Penelitian	
9.	09-6-2022	Bab IV-V	- penulisan dan penyusunan kurang - revisi hasil penelitian	
10.	18-6-2022	Bab IV-V	- revisi daftar tabel - cover kurang penyusunan	
11.	22-06-2022	cover - dapus	daftar pustaka kurang	

Pembimbing II

NO.	TANGGAL	MATERI	MASALAH	TT. DOSEN
1.	25-7-2022	Bab 1-V	revisi Bab 1-V	Dinda
2.	2-8-2022	Bab 1-V	- cover kurang - latar belakang kurang - dapus maksimal 2012 - konsep kecemasan dihapus - desain penelitian kurang tepat - definisi operasional dibuat tabel - metode penelitian belum ada - pembahasan penelitian kurang - kesimpulan dan saran kurang - menyeluruh - abstrak harus 5 aenia.	Dinda Dinda Dinda Dinda Dinda Dinda Dinda
3.	13-8-2022	Bab 1-V	- kata kunci harus dibawa - pembahasan kurang sedikit - huruf dalam tabel spasi 1	Dinda Dinda
				Dinda



Mengetahui,
Kaprodi

Muhammad Mudzakki, M.kep
0204037207

Kediri, _____
Mahasiswa Ybs,

Anik Rusitah
NPM 19.2.05.01.0001