

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-HYPNOSIS THERAPY WITH POSITIVE
SELF-TALK* TERHADAP TINGKAT STRES PADA
PASIENT DIABETES MELITUS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS II DENPASAR
BARAT TAHUN 2023**



Oleh :

SAGUNG CHANDRANITA SHAILENDRA
NIM. P07120219043

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

PENGARUH *SELF-HYPNOSIS THERAPY WITH POSITIVE SELF-TALK* TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2023

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**



Oleh :

SAGUNG CHANDRANITA SHAILENDRA

NIM. P07120219043

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-HYPNOSIS THERAPY WITH POSITIVE
SELF-TALK* TERHADAP TINGKAT STRES PADA
PASIEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS II DENPASAR
BARAT TAHUN 2023**

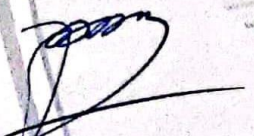
Diajukan oleh :

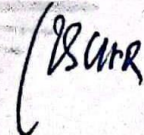
SAGUNG CHANDRANITA SHAILENDRA
NIM. P07120219043

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :


I Wawan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si.
NIP. 196510081986031001


I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 1965 712261990032002

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


Ners. I Made Sukaria, S.Kep., M.Kep.
NIP. 1968/2311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-HYPNOSIS THERAPY WITH POSITIVE
SELF-TALK* TERHADAP TINGKAT STRES PADA
PASIEEN DIABETES MELITUS DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS II DENPASAR
BARAT TAHUN 2023**

Diajukan oleh :

SAGUNG CHANDRANITA SHAILENDRA
NIM. P07120219043

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : RABU
TANGGAL : 17 MEI 2023**

TIM PENGUJI :

1. I Gusti Ayu Harini, SKM.,M.Kes.
NIP. 196412311985032011
2. I Ketut Labir, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIP. 196502251986031002
3. Drs. I Dewa Made Ruspawan,SKp.,M.Biomed.
NIP. 196005151982121001

Ketua Penguji

Anggota

Anggota

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**



Ners. I Made Sukarna, S.Kep.,M.Kep.
NIP. 196912311992031020

THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS THERAPY WITH POSITIVE SELF-TALK ON STRESS LEVELS IN DIABETES MELLITUS PATIENTS IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS II WEST DENPASAR IN 2023

ABSTRACT

*DM is a major health problem that has reached a level that is dangerous health. DM patients experience various physiological and psychological problems, one of the psychological problems experienced is stress. DM patient stress that is not handled will pressure blood sugar levels so that stress management is needed. **The purpose** is to determine the effect of self-hypnosis therapy with positive self-talk on the stress level of DM patients in the Working Area of Puskesmas II West Denpasar in 2023. **This study used** a pre-experimental method with a one-group pre-post test design. Sampling by non-probability sampling with purposive sampling as many as 30 respondents. The research instrument uses PSS-10. The normality test uses the Shapiro-Wilk. Hypothesis testing using the Wilcoxon Signed Ranks Test. **The results** before therapy is 18 people (60.0%) moderate stress, 9 people mild stress (30.0%) and 3 people under severe stress (10.0%). After therapy, the result is mild stress 17 people (56,7%) and moderate stress 13 people (43,3%). After being analyzed, $p = 0.000 < (0.05)$. **The conclusion** is there is an effect of Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk on stress levels in DM patients in the Working Area of Puskesmas II West Denpasar in 2023 with $p=0,000$.*

Keywords: Self-Hypnosis, Stress, Diabetes Mellitus

**PENGARUH SELF-HYNOSIS THERAPY WITH POSITIVE SELF-TALK
TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN DIABETES MELITUS DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2023**

ABSTRAK

Diabetes melitus adalah masalah kesehatan utama yang telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan membahayakan kesehatan. Pasien DM mengalami berbagai masalah fisiologis dan psikologis, masalah psikologis yang dialami satu diantaranya stres. Stres pasien DM yang tidak ditangani akan memperburuk kadar gula darah sehingga diperlukan manajemen stres. **Tujuan** penelitian ini mengetahui pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. Penelitian ini menggunakan **metode** *pre experimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* sebanyak 30 responden. Instrumen penelitian menggunakan *PSS-10*. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. **Hasilnya** menunjukkan sebelum diberikan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* didapatkan stres sedang 18 orang (60,0%), stres ringan 9 orang (30,0%) dan stres berat 3 orang (10,0%). Sesudah perlakuan, tingkat stres mengalami penurunan yaitu stres ringan 17 orang (56,7%) dan stres sedang 13 orang (43,3%). Setelah dianalisis didapatkan $p = 0,000 < \alpha (0,05)$. **Kesimpulannya** ada pengaruh *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023 dengan $p=0,000$.

Kata kunci : *Self-Hypnosis, Stres, Diabetes Melitus*

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk* Terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

Oleh : Sagung Chandranita Shailendra (P07120219043)

Diabetes melitus adalah masalah kesehatan utama yang telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan membahayakan kesehatan. *IDF* tahun 2021 mengemukakan prevalensi diabetes melitus di dunia mencapai 537 juta jiwa pada rentang usia 20-79 tahun. Tahun 2021, penderita diabetes melitus di Asia Tenggara masuk peringkat ketiga di dunia sebanyak 90 juta orang. Indonesia masuk peringkat kelima di dunia pada tahun 2021 dengan jumlah penderita diabetes melitus sebanyak 19,5 juta orang (*IDF*, 2021). Kasus diabetes melitus di Provinsi Bali tahun 2021 mencapai 53.726 orang (*Dinkes Prov Bali*, 2021) dan di kota Denpasar mencapai 10.353 orang (*Dinkes Kota Denpasar*, 2021). Masalah secara fisiologis dirasakan sehingga diperlukan adaptasi karena perubahan fisik saat sakit dan timbul masalah psikologis yang dialami satu diantaranya adalah stres. Dampak yang akan terjadi apabila stres pada pasien diabetes melitus tidak ditangani akan menyebabkan respon stres berkepanjangan dan cenderung bertahan yang memperburuk kadar gula di dalam darah sehingga diperlukan manajemen terhadap stres. Terdapat beberapa terapi psikologis yang digunakan dalam mengatasi stres pasien diabetes melitus diantaranya dengan melakukan *self-hypnosis therapy with positive self-talk*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode *pre experimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *non-probability sampling* dengan *purposive sampling* sebanyak 30 orang menggunakan rumus *Pocock*. Instrumen penelitian ini menggunakan *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)* dengan 10 butir pertanyaan. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena

jumlah sampel ≤ 50 orang. Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* karena setelah dianalisis data yang didapatkan tidak berdistribusi normal.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar subjek penelitian sebelum diberikan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* didapatkan kategori stres sedang sebanyak 18 orang (60,0%), stres ringan sebanyak 9 orang (30,0%) dan stres berat sebanyak 3 orang (10,0%). Sesudah perlakuan diberikan, tingkat stres mengalami penurunan yaitu didapatkan stres ringan sebanyak 17 orang (56,7%) dan stres sedang sebanyak 13 orang (43,3%). Setelah dianalisis didapatkan $p = 0,000 < \alpha (0,05)$. Kesimpulannya bahwa hipotesis penelitian diterima yang berarti ada pengaruh *self-hypnosis therapy with positive self-talk* terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023.

Berdasarkan dari penelitian ini, saran yang diberikan bagi manajemen puskesmas II Denpasar Barat adalah untuk mempertimbangkan menggunakan *self-hypnosis therapy with positive self-talk* mengingat bahwa penelitian ini ada pengaruh. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar sehingga memungkinkan data berdistribusi normal agar dalam menganalisis data dapat menggunakan analisis data yang lebih kuat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk* Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023” tepat pada waktunya. Skripsi ini dapat selesai bukan semata karena usaha dan kerja keras dari peneliti sendiri namun karena berkat dorongan dan dukungan bantuan dari berbagai pihak yang ikut berpartisipasi, untuk itu melalui kesempatan yang baik ini peneliti mengucapkan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Kep.,Ns.,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Ibu Ida Ayu Kusumadewi, S.Si selaku Kepala Sub Bagian Tata Usaha Puskesmas II Denpasar Barat dan Para Staf Puskesmas II Denpasar Barat yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam memperoleh informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu N.L.K. Sulisnadewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ners.,M.Si selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dukungan, dorongan, ilmu pengetahuan serta saran yang membangun saat proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak I Nengah Sumirta,SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing kedua atau pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dukungan, dorongan, ilmu pengetahuan serta saran yang membangun saat proses penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu N.L.K. Sulisnadewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan saran yang membangun serta mendorong untuk tetap semangat dalam menempuh pendidikan dan mengerjakan skripsi di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
8. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
9. Bapak Anak Agung Nyoman Suparsa dan Ibu Dewa Ayu Ketut Tekawati selaku orang tua peneliti yang telah memberikan doa, dorongan mental dan moral, serta material kepada peneliti selama menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
10. Mahasiswa angkatan 2017 Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar selaku kakak tingkat peneliti yang telah mendorong, memberikan saran serta berbagi ilmu pengetahuan dan banyak hal selama proses penyelesaian skripsi ini
11. Mahasiswa angkatan tahun 2019 Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dorongan dan berbagi ilmu pengetahuan dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 06 Mei 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Diabetes Melitus	7
1. Pengertian diabetes melitus	7
2. Etiologi	8
3. Tanda dan gejala	10
4. Klasifikasi	11
5. Pemeriksaan penunjang / diagnostik	12
6. Komplikasi	13

	7. Terapi tindakan penanganan	16
	B. Stres	18
	1. Pengertian stres	18
	2. Jenis – jenis stres	19
	3. Tanda dan gejala	20
	4. Fungsi stres	22
	5. Dampak stres	22
	6. Faktor yang mempengaruhi stres	23
	7. Tahapan – tahapan stres	25
	8. Alat ukur stres	27
	9. Stres pada diabetes melitus	28
	C. <i>Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk</i>	29
	1. Pengertian <i>self-hypnosis therapy</i>	29
	2. Manfaat <i>self-hypnosis therapy</i>	30
	3. Mitos <i>self-hypnosis therapy</i>	32
	4. Prosedur <i>self-hypnosis therapy</i>	34
	5. Sembilan variasi teknik <i>self-hypnosis therapy</i>	36
	D. Pengaruh <i>Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk</i> Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus.....	39
BAB III	KERANGKA KONSEP	
	A. Kerangka Konsep	40
	B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
	1. Variabel penelitian	41
	2. Definisi operasional	42
	C. Hipotesis Penelitian	44
BAB IV	METODE PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian	45
	B. Alur Penelitian	46
	C. Tempat dan Waktu Penelitian	47
	D. Populasi dan Sampel	47
	1. Populasi penelitian	47

2. Sampel penelitian	47
3. Jumlah dan besar sampel	49
4. Teknik sampling	50
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	50
1. Jenis data yang dikumpulkan	50
2. Cara pengumpulan data	51
3. Instrument pengumpulan data	54
F. Pengolahan dan Analisis Data	55
1. Teknik pengolahan data	55
2. Analisis data	57
G. Etika Penelitian	58
1. <i>Informed consent</i> atau persetujuan setelah penjelasan	58
2. <i>Autonomy and human dignity</i> (menghormati hakikat dan martabat manusia)	59
3. <i>Confidentiality</i> (kerahasiaan)	59
4. <i>Justice</i> (keadilan)	59
5. <i>Beneficience</i> (manfaat)	60
6. <i>Non maleficience</i> (tidak membahayakan)	60
BAB V	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	61
1. Kondisi lokasi penelitian.....	61
2. Karakteristik subjek penelitian.....	62
3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian.....	63
4. Hasil analisis data.....	65
B. Pembahasan.....	72
1. Tingkat stres pada subjek penelitian sebelum diberikan <i>self-hypnosis therapy with positive self-talk</i>	70
2. Tingkat stres pada subjek penelitian sesudah diberikan <i>self-hypnosis therapy with positive self-talk</i> ...	71
3. Hubungan usia dengan tingkat stres.....	72
4. Hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres.....	74

	5. Hubungan tingkat pendidikan dengan tingkat stres.....	75
	6. Hubungan jenis pekerjaan dengan tingkat stres.....	76
	7. Pengaruh <i>self-hypnosis therapy with positive self-talk</i> terhadap tingkat stres pada pasien diabetes melitus	77
	C. Kelemahan Penelitian.....	79
BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan.....	80
	B. Saran.....	81
	1. Manajemen Puskesmas II Denpasar Barat.....	81
	2. Bagi peneliti selanjutnya.....	81
	DAFTAR PUSTAKA	82
	LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Perceived Stress Scale-10</i>	28
Tabel 2	Definisi Operasional Pengaruh <i>Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk</i> Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023	42
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Usia Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	62
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	62
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	63
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Jenis Pekerjaan Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	63
Tabel 7	Skor Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	64
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Sebelum Diberikan Intervensi <i>Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk</i> di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	65
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Sesudah Diberikan Intervensi <i>Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk</i> Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	66
Tabel 10	Hasil Analisis Usia Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	66

Tabel 11	Hasil Analisis Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	67
Tabel 12	Hasil Analisis Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	67
Tabel 13	Hasil Analisis Jenis Pekerjaan Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	68
Tabel 14	Hasil Uji Normalitas Data Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023....	68
Tabel 15	Hasil Uji Hipotesis Pengaruh <i>Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk</i> Terhadap Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Pengaruh <i>Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk</i> Terhadap Tingkat Stres Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat tahun 2023.....	40
Gambar 2	Rancangan Penelitian Pengaruh <i>Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk</i> Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023	45
Gambar 3	Alur Kerangka Konsep Pengaruh <i>Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk</i> Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk* di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
- Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk* di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
- Lampiran 3 Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai Peserta Penelitian
- Lampiran 4 Instrument Pengumpulan Data *Perceived Stress Scale-10*
- Lampiran 5 Standar Prosedur Operasional (SPO) *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk*
- Lampiran 6 Master Tabel Pengumpulan Data Pengaruh *Self-Hypnosis Therapy With Positive Self-Talk* di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
- Lampiran 7 Hasil Pengujian SPSS
- Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian