

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres

Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

No	Kegiatan	Waktu kegiatan (dalam minggu)																							
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan proposal penelitian																								
2	Seminar proposal penelitian																								
3	Revisi proposal penelitian																								
4	Pengurusan ijin penelitian																								
5	Pengumpulan data																								
6	Pengolahan data																								
7	Analisis data																								
8	Penyusunan laporan																								
9	Sidang hasil penelitian																								
10	Revisi laporan penelitian																								
11	Pengumpulan skripsi																								

Keterangan :  : warna hitam (proses penelitian

Lampiran 2

Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

Realisasi dana yang digunakan dalam penelitian ini dipaparkan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Rencana Biaya
1	Tahapan Persiapan a. Penyusunan proposal b. Penggandaan proposal c. Presentasi proposal d. Revisi proposal e. Pengganti waktu kerja	- Rp 100.000,00 - Rp 200.000,00 - Rp 100.000,00 - Rp 200.000,00 - Rp 50.000,00
2	Tahapan pelaksanaan a. Pengurusan ijin penelitian b. Penggandaan lembar dan pengumpulan data c. Transportasi dan akomodasi d. Pengolahan dan analisis data e. Pengganti waktu kerja	- Rp 200.000,00 - Rp 200.000,00 - Rp 150.000,00 - Rp 200.000,00 - Rp 150.000,00
3	Tahap akhir a. Penyusunan laporan b. Penggandaan laporan c. Presentasi laporan d. Revisi laporan e. Pengganti waktu kerja f. Biaya tak terduga	- Rp 100.000,00 - Rp 150.000,00 - Rp 100.000,00 - Rp 100.000,00 - Rp 100.000,00 - Rp 500.000,00
Jumlah		Rp 2.600.000,00

Lampiran 3

Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik

	Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Autogenik
Pengertian	Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang membuat pikiran menjadi tenang
Tujuan	1. Meredakan nyeri akut, memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stres, khususnya stres ringan/sedang 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan
Kebijakan	Terapi ini merupakan salah satu cara untuk membantu klien/pasien dalam mengatasi nyeri akut, ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan/sedang, dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pernafasan
Prosedur	Persiapan A. Klien/ Pasien 1. Beritahu klien/pasien 2. Atur posisi duduk dengan nyaman B. Alat Tidak ada alat khusus yang digunakan, bila diinginkan dapat dilakukan sambil mendengarkan musik ringan C. Lingkungan Atur lingkungan nyaman dan setenang mungkin agar klien/pasien mudah berkonsentrasi dan fokus

	Pelaksanaan a. Persiapan sebelum memulai latihan 1) Posisi tubuh berada dalam posisi duduk dengan nyaman dan mata tertutup atau posisi rileks. 2) Sesuaikan pernapasan sehingga menjadi lebih teratur 3) Tarik nafas sekeras yang anda bisa lalu hembuskan nafas perlahan dan katakan pada diri sendiri “saya tenang dan damai”. b. Tahap 1 : terasa berat 1) Berkonsentrasilah pada lengan dan bayangkan lengan Anda terasa berat. Kemudian, perlahan-lahan bayangkan kedua tangan terasa longgar dan ringan hingga terasa sangat ringan kemudian anda berkata “saya merasa benar-benar tenang dan damai.” 2) Lakukan hal yang sama untuk bahu, punggung, leher dan kaki. c. Tahap 2 : rasakan kehangatan 1) Visualisasikan darah mengalir ke seluruh tubuh anda dan rasakan kehangatan darah yang mengalir seolah-olah sedang mencicipi minuman yang hangat, dengan berkata pada diri sendiri “saya bahagia dan hangat”. 2) Ulangi enam kali. 3) Katakan dalam hati “saya merasa tenang, tenang” d. Tahap 3 : merasakan denyut jantung
--	--

	1) Letakkan tangan kanan di dada kiri dan tangan kiri pada perut. 2) Bayangkan diri dan rasakan jantung berdetak dengan mantap dan tenang. Dalam kata-kata “jantungnya berdenyut teratur dan tenang”. 3) Ulangi enam kali 4) Katakan dalam hati “saya merasa tenang dan damai” e. Tahap 4 : mengatur pernapasan 1) Posisi kedua tangan belum berubah . 2) Katakan pada diri sendiri “napasku mudah dan tenang”. 3) Ulangi enam kali. 4) Katakan pada diri sendiri “saya merasa tenang dan damai”. f. Tahap 5 : menghangatkan daerah sekitar jantung 1) Posisi kedua tangan belum berubah. Rasakan pembuluh darah di perut mengalir dengan teratur dan rasakan kehangatannya. 2) Katakan pada diri sendiri “darah yang mengalir melalui perut saya terasa hangat”. 3) Ulangi enam kali. 4) Katakan pada diri sendiri “saya merasa tenang dan damai” g. Tahap 6 : mendinginkan dahi
--	---

	1) Kedua tangan kembali pada posisi awal 2) Katakan pada diri sendiri “kepalaku terasa sangat dingin” 3) Ulangi enam kali 4) Katakan pada diri sendiri “saya merasa tenang dan damai”. 5) Mengakhiri latihan relaksasi autogenik dengan melekat(mengepalkan) lengan bersamaan dengan napas dalam, lalu buang napasa pelan-pelan sambil membuka mata dan kepalan tangan.
Indikator pencapaian	A. Respon verbal 1. Klien/ pasien mengatakan rileks, ketegangan berkurang, stres berkurang, nyeri berkurang 2. Klien/ pasien mengatakan sudah merasa nyaman B. Respon non verbal 1. Klien/ pasien tampak tenang 2. Ekspresi wajah klien/pasien tidak tampak tegang, tidak meringis kesakitan, nyeri terkontrol 3. Tanda-tanda vital : tekanan darah dan nadi dalam batas normal

Lampiran 4

Instrumen Pengumpulan Data *Perceived Stres Scale-10 (PSS-10)*

Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

Waktu Pengambilan : 23 April 2023

Nama Responden : Ibu Ketut

Kode Responden : D01

Petunjuk Pengisian Data :

1. Dalam skala ukur berikut telah disediakan 10 pertanyaan. Dalam setiap pertanyaan tersebut, terdapat beberapa pilihan yang disediakan.
2. Anda diharapkan membaca terlebih dahulu setiap pertanyaan yang disediakan secara seksama, kemudian pilihlah 1 pernyataan dari setiap nomor yang sesuai dengan keadaan dan perasaan Anda dengan mencentang (✓) kotak pada pernyataan.
3. Jika ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama silang (X) pada jawaban yang salah dan centang kotak pada pernyataan yang Anda pilih.

A. Data Singkat Responden :

1. Tempat, tanggal lahir : 12 Oktober 1978
2. Jenis kelamin : Perempuan
3. Pendidikan terakhir : Perguruan Tinggi
4. Pekerjaan : Tidak Bekerja

TEST PERCEIVED STRES SCALE-10 (PSS-10)

(Pilihlah salah satu pernyataan yang sesuai dengan diri Anda seminggu terakhir, dengan mencentang (✓) kotak di depan pertanyaan yang dipilih)

1. Seberapa sering Anda kecewa pada sesuatu yang terjadi secara tiba – tiba ?

- ☐ (0) Tidak pernah
- ☐ (1) Hampir tidak pernah
- ☐ (2) Kadang – kadang
- ☒ (3) Cukup sering
- ☐ (4) Sangat sering

2. Seberapa sering Anda merasa tidak dapat mengontrol hal penting dalam hidup anda ?

- ☐ (0) Tidak pernah
- ☐ (1) Hampir tidak pernah
- ☐ (2) Kadang – kadang
- ☒ (3) Cukup sering
- ☐ (4) Sangat sering

3. Seberapa sering Anda merasa gugup dan stres ?

- ☐ (0) Tidak pernah
- ☐ (1) Hampir tidak pernah
- ☒ (2) Kadang – kadang
- ☐ (3) Cukup sering
- ☐ (4) Sangat sering

4. Seberapa sering Anda percaya diri dalam menangani masalah anda ?

- ☐ (0) Tidak pernah
- ☐ (1) Hampir tidak pernah
- ☒ (2) Kadang – kadang
- ☐ (3) Cukup sering
- ☐ (4) Sangat sering

5. Seberapa sering Anda merasa keadaan berjalan sesuai yang anda mau?

- ☐ (0) Tidak pernah
- ☐ (1) Hampir tidak pernah
- ☒ (2) Kadang – kadang
- ☐ (3) Cukup sering
- ☐ (4) Sangat sering

6. Seberapa sering Anda dapat mengontrol ketidaknyamanan dalam hidup anda ?

- ☐ (0) Tidak pernah
- ☐ (1) Hampir tidak pernah
- ☒ (2) Kadang – kadang
- ☐ (3) Cukup sering
- ☐ (4) Sangat sering

7. Seberapa sering Anda menyadari bahwa anda tidak dapat melakukan tugas – tugas anda ?

- ☐ (0) Tidak pernah
- ☐ (1) Hampir tidak pernah
- ☐ (2) Kadang – kadang

☒ (3) Cukup sering

☐ (4) Sangat Sering

8. Seberapa sering Anda merasa bahwa puas ?

☐ (0) Tidak pernah

☒ (1) Hampir tidak pernah

☐ (2) Kadang – kadang

☐ (3) Cukup sering

☐ (4) Sangat sering

9. Seberapa sering Anda merasa marah pada sesuatu yang terjadi diluar kendali anda ?

☐ (0) Tidak pernah

☐ (1) Hampir tidak pernah

☒ (2) Kadang – kadang

☐ (3) Cukup sering

☐ (4) Sangat sering

10. Seberapa sering Anda merasa sulit sampai tidak dapat menanganinya ?

☐ (0) Tidak pernah

☐ (1) Hampir tidak pernah

☐ (2) Kadang – kadang

☒ (3) Cukup sering

☐ (4) Sangat sering

Lampiran 5

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Bapak/Ibu/Saudara/i Calon Responden

Puskesmas II Denpasar Barat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar dengan.

Nama : Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi

Nim : P07120219017

Akan melakukan penelitian tentang” Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat”, sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan.

Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaannya untuk menjadi responden pada penelitian ini. Apabila bersedia dan menyetujui, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan. Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Denpasar, 23 April 2023

Hormat saya.



Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi
NIM. P07120219017

Lampiran 6

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu/Saudara/i, Kami meminta kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023
Peneliti Utama	Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	
Lokasi Penelitian	UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat”. Jumlah peserta sebanyak 30 orang dengan syaratnya yaitu responden dengan hipertensi yang mengalami stres setelah dilakukan pengukuran PSS-10, responden dengan Hipertensi yang berusia 30-79 tahun, responden dengan hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas II Denpasar Barat yang bersedia menjadi subjek penelitian, responden yang kooperatif, responden tanpa komplikasi dan bisa membaca serta menulis, dan responden yang bersedia menjadi subjek penelitian namun berhenti karena alasan tertentu. Peserta akan diberikan perlakuan berupa terapi relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang sehingga stres yang dirasakan dapat berkurang. Kegiatan ini akan

dilakukan 4 kali seminggu dalam 2 minggu dengan waktu 15 sampai 20 menit setiap pertemuan.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang Terapi Relaksasi Autogenik. Kegiatan ini tidak membahayakan responden karena hanya akan diberikan kuesioner. Mungkin awal Terapi Relaksasi Autogenik akan menimbulkan perasaan asing bagi responden karena tidak pernah mengikuti terapi relaksasi berupa Terapi Relaksasi Autogenik sebelumnya. Risiko Terapi Relaksasi Autogenik ini yaitu menciptakan memori yang salah (konfabulasi). Bagi peserta akan mendapatkan manfaat berupa perasaan tenang dan dapat menghilangkan stres yang dirasakan oleh responden

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Kompensasi lain yaitu peneliti akan menanggung biaya perawatan yang diberikan selama menjadi peserta penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/i pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/i diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali' setelah Bapak/Ibu benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu.

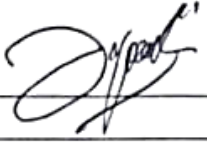
Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti :Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi, No Hp : 0881037704022

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/i dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/i telah membaca, telah memahami dan telah mendapat

kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian/Wali.

Peserta/ Subyek Penelitian,

Wali,



Tanggal : 23 / 9 / 2023

Tanggal : / / 2023

Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti



Tanggal : 23 / 4 / 2023

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- ☐ Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- ☐ Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- ☐ Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan Tanda tangan saksi
/ 2023

Tanggal : /

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

* coret yang tidak perlu

Lampiran 7

**Master Tabel Pengumpulan Data Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres
Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023**

Kode Responden	Data Demografi									Skor Stres	
	Usia	Jenis Kelamin		Pendidikan			Pekerjaan				
		L	P	Tidak sekolah	Pendidikan Dasar	Pendidikan Menengah	Perguruan tinggi	Bekerja	Tidak Bekerja	Pre test	Post test
001	3		2				3		2	2	1
002	2		2			2		1		2	1
003	2		2			2		1		2	1
004	3		2		1				2	2	1
005	2		2			2		1		2	1
006	2		2			2		1		2	1
007	2		2				3		2	2	1
008	2		2			2		1		3	2
009	2		2		1			1		3	2
010	2		2			2		1		2	1

011	2		2			2			2	2	1
012	2		2			2		1		2	1
013	3		2		1				2	2	1
014	2		2			2		1		2	1
015	3		2				3		2	2	1
016	2	1				2		1		3	2
017	2		2		1			1		2	1
018	2	1				2		1		2	1
019	2		2				3		2	2	1
020	3	1					3		2	2	1
021	2		2			2		1		2	1
022	2		2			2		1		2	1
023	2	1					3		2	2	1
024	2		2			2		1		2	1
025	2	1				2			2	2	1

026	2	1				2			2	3	2
027	2		2			2		1		3	2
028	2	1			1				2	3	2
029	2		2			2		1		2	1
030	3		2				3		2	2	1
031	3		2				3		2	2	1

Keterangan:

Usia

1: Dewasa muda (20-30 tahun)

2: Dewasa madya (31-59 tahun)

3: Dewasa tua (≥ 60 tahun)

Skor Tingkat Stres

1: Stres Ringan

2: Stres Sedang

3: Stres Berat

Lampiran 8

Hasil Uji Normalitas Data

1. Pretest dan Post Test

Descriptives

			Statistic	Std. Error
pretest	Mean		23.65	.505
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	22.61	
		Upper Bound	24.68	
	5% Trimmed Mean		23.66	
	Median		23.00	
	Variance		7.903	
	Std. Deviation		2.811	
	Minimum		17	
	Maximum		30	
	Range		13	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		.110	.421
	Kurtosis		.808	.821
post.test	Mean		12.58	.518
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	11.52	
		Upper Bound	13.64	
	5% Trimmed Mean		12.44	
	Median		12.00	
	Variance		8.318	
	Std. Deviation		2.884	
	Minimum		9	
	Maximum		19	
	Range		10	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		1.047	.421
	Kurtosis		.000	.821

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.171	31	.021	.942	31	.094
post.test	.249	31	.000	.843	31	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9

Hasil Analisa Univariat

1. Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dewasa Madya	24	77.4	77.4	77.4
	Dewasa Tua	7	22.6	22.6	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

2. Jenis Kelamin

Jenis.kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	7	22.6	22.6	22.6
	P	24	77.4	77.4	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

3. Pendidikan

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pendidikan Dasar	5	16.1	16.1	16.1
	Pendidikan Menengah	18	58.1	58.1	74.2
	Perguruan Tinggi	8	25.8	25.8	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

4. Pekerjaan

pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	17	54.8	54.8	54.8
	Tidak Bekerja	14	45.2	45.2	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

5. Tingkat Stres Pretest

Tingkat Stress_Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Berat	6	19.4	19.4	19.4
	Stres Sedang	25	80.6	80.6	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

6. Tingkat Stes Posttest

Tingkat Stress Post test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	25	80.6	80.6	80.6
	Stres Sedang	6	19.4	19.4	100.0
	Total	31	100.0	100.0	

Lampiran 10

Hasil Analisis Bivariat

1. Usia dengan Tingkat Stres

Usia * Tingkat Stress Pre test Crosstabulation

			Tingkat Stress Pre test		Total
			Stres Berat	Stres Sedang	
Usia	Dewasa Madya	Count	6	18	24
		% within UMUR	25.0%	75.0%	100.0%
		% within Tingkat Stress Pre test	100.0%	72.0%	77.4%
		% of Total	19.4%	58.1%	77.4%
	Dewasa Tua	Count	0	7	7
		% within UMUR	0.0%	100.0%	100.0%
		% within Tingkat Stress Pre test	0.0%	28.0%	22.6%
		% of Total	0.0%	22.6%	22.6%
Total	Count		6	25	31
	% within UMUR		19.4%	80.6%	100.0%
	% within Tingkat Stress Pre test		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		19.4%	80.6%	100.0%

Correlations

			Usia	pretest
Spearman's rho	Usia	Correlation Coefficient	1.000	.265
		Sig. (2-tailed)	.	.150
		N	31	31
	pretest	Correlation Coefficient	.265	1.000
		Sig. (2-tailed)	.150	.
		N	31	31

2. Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres

Jenis.kelamin * Tingkat Stress Pre test Crosstabulation

			Tingkat Stress Pre test		Total
			Stres Berat	Stres Sedang	
Jenis.kelamin	L	Count	3	4	7
		% within jenis.kelamin	42.9%	57.1%	100.0%
		% within Tingkat Stress Pre test	50.0%	16.0%	22.6%
		% of Total	9.7%	12.9%	22.6%
	P	Count	3	21	24
		% within jenis.kelamin	12.5%	87.5%	100.0%
		% within Tingkat Stress Pre test	50.0%	84.0%	77.4%
		% of Total	9.7%	67.7%	77.4%
Total	Count		6	25	31
	% within jenis.kelamin		19.4%	80.6%	100.0%
	% within Tingkat Stress Pre test		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		19.4%	80.6%	100.0%

Correlations

			jenis.kelamin	pretest
Spearman's rho	jenis.kelamin	Correlation Coefficient	1.000	.321
		Sig. (2-tailed)	.	.078
		N	31	31
	pretest	Correlation Coefficient	.321	1.000
		Sig. (2-tailed)	.078	.
		N	31	31

3. Pendidikan Dengan Tingkat Stres

pendidikan * Tingkat Stress Pre test Crosstabulation

		Tingkat Stress Pre test		Total
		Stres Berat	Stres Sedang	
pendidikan	Pendidikan Dasar	Count	2	3
		% within pendidikan	40.0%	60.0%
		% within Tingkat Stress Pre test	33.3%	12.0%
		% of Total	6.5%	9.7%
	Pendidikan Menengah	Count	4	14
		% within pendidikan	22.2%	77.8%
		% within Tingkat Stress Pre test	66.7%	56.0%
		% of Total	12.9%	45.2%
	Perguruan Tinggi	Count	0	8
		% within pendidikan	0.0%	100.0%
		% within Tingkat Stress Pre test	0.0%	32.0%
		% of Total	0.0%	25.8%
Total	Count		6	25
	% within pendidikan		19.4%	80.6%
	% within Tingkat Stress Pre test		100.0%	100.0%
	% of Total		19.4%	80.6%

Correlations

		pendidikan	pretest
Spearman's rho	pendidikan	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	31
	pretest	Correlation Coefficient	.530**
		Sig. (2-tailed)	.001
		N	31

4. Pekerjaan Dengan Tingkat Stres

pekerjaan * Tingkat Stress Pre test Crosstabulation

			Tingkat Stress Pre test		Total
			Stres Berat	Stres Sedang	
pekerjaan	Bekerja	Count	4	13	17
		% within pekerjaan	23.5%	76.5%	100.0%
		% within Tingkat Stress Pre test	66.7%	52.0%	54.8%
		% of Total	12.9%	41.9%	54.8%
	Tidak Bekerja	Count	2	12	14
		% within pekerjaan	14.3%	85.7%	100.0%
		% within Tingkat Stress Pre test	33.3%	48.0%	45.2%
		% of Total	6.5%	38.7%	45.2%
Total	Count		6	25	31
	% within pekerjaan		19.4%	80.6%	100.0%
	% within Tingkat Stress Pre test		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		19.4%	80.6%	100.0%

Correlations

			pekerjaan	pretest
Spearman's rho	pekerjaan	Correlation Coefficient	1.000	-.516**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	31	31
	pretest	Correlation Coefficient	-.516	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	31	31

5. Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres

a. Tabel Silang Pre-Post

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre test * post test	31	100,0%	0	0,0%	31	100,0%

pre test * post test Crosstabulation

			post test		
			Ringan	Sedang	Total
pre test	Sedang	Count	25	0	25
		% within pre test	100,0%	0,0%	100,0%
	Berat	Count	0	6	6
		% within pre test	0,0%	100,0%	100,0%
Total		Count	25	6	31
		% within pre test	80,6%	19,4%	100,0%

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post.test - pretest	Negative Ranks	31 ^a	16.00	496.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	31		

a. post.test < pretest

b. post.test > pretest

c. post.test = pretest

b. Uji Wilcoxon

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Prest	31	23,65	2,811	17	30
Post	31	12,58	2,884	9	19

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Prest	Negative Ranks	31 ^a	16,00	496,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	31		

a. Post < Prest

b. Post > Prest

c. Post = Prest

Test Statistics^a

post.test - pretest

Z	-4.878 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA****DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN****POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**

Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id

Nomor : KH.03.02/020/0083/2023

11 Januari 2023

Hal : Mohon ijin Pengambilan Data studi pendahuluan

Yth.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar

di-

Tempat

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir mahasiswa semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/ studi pendahuluan penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

NAMA	NIM	DATA YANG DIAMBIL
1. Ni Nyoman Budi Astiti	1. P07120219003	1. Data angka kejadian kasus diabetes mellitus 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Utara 1
2. Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi	2. P07120219017	2. Data angka kejadian kasus diabetes mellitus 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Utara 2
3. Ni Kadek Ayu Cantika Puspita Sari	3. P07120219025	3. Data angka kejadian kasus diabetes mellitus 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Selatan 1
4. Ni Luh Gede Opin Shintia Dewi	4. P07120219032	4. Data angka kejadian kasus hipertensi 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Utara 1
5. Ni Komang Meta Arianti	5. P07120219041	5. Data angka kejadian kasus hipertensi 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Utara 2
6. Sagung Chandranita Shailendra	6. P07120219043	
7. Putu Lydia Kusuma Dewi	7. P07120219078	

		6. Data angka kejadian kasus hipertensi 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Selatan 1 7. Data angka kejadian kasus ODHA (HIV/AIDS) 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Utara 1 8. Data angka kejadian kasus ODHA (HIV/AIDS) 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Utara 2 9. Data angka kejadian kasus ODHA (HIV/AIDS) 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Selatan 1 10. Data angka kejadian kasus ODHA (HIV/AIDS) 2 tahun terakhir di wilayah kerja UPTD Puskesmas Denpasar Barat 2
--	--	---

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.


 Ketua Jurusan Keperawatan
 Ners. I Made Sukarja, S.Kep, M.Kep
 NIP. 196812311992031020

Tembusan :

1. Kepala UPTD Puskesmas I Denpasar Utara
2. Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Utara
3. Kepala UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan
4. Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Barat
5. Arsip



PEMERINTAH KOTA DENPASAR

DINAS KESEHATAN

Jl. Maruti No. 8 Denpasar, Kode Pos 80111
Telepon (0361) 424801, Fax (0361) 425369
www.denpasarkota.go.id email: kesehatan@denpasarkota.go.id

No. Surat : 070 / 0436 / Dikes
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Mohon Ijin Pengambilan
Data Studi Pendahuluan

Denpasar, 25 Januari 2023

Kepada

Yth Kepala UPTD

1. Puskesmas I Dinas Kesehatan Kec..
Denpasar Utara
2. Puskesmas II Dinas Kesehatan
Kec.. Denpasar Utara
3. Puskesmas I Dinas Kesehatan Kec..
Denpasar Selatan
4. Puskesmas II Dinas Kesehatan
Kec.. Denpasar Barat

Di

Tempat

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan
Denpasar Nomor : KH.03.02/020/0083/2023 Tanggal 11 Januari 2023, perihal mohon
ijin pengambilan data studi pendahuluan dalam rangka penyusunan tugas akhir
mahasiswa, atas nama :

NO	NAMA	NIM
1.	Ni Nyoman Budi Astiti	P07120219003
2.	Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi	P07120219017
3.	Ni Kadek Ayu Cantika Puspitasari	P07120219025
4.	Ni Luh Gede Opin Shintia Dewi	P07120219032
5.	Ni Komang Meta Arianti	P07120219041
6.	Sagung Candranita Shailendra	P07120219043
7.	Putu Lydia Kusuma Dewi	P07120219078

Maka dengan ini kami sampaikan agar saudara Kepala UPTD Puskesmas
dapat membantu dan memfasilitasi penelitian dimaksud sesuai ketentuan yang
berlaku.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.



Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar

dr. Anak Agung Ayu Agung Candrawati, M Kes

Pembina P A S
NIP. 196709151998032003

Tembusan Disampaikan Kepada :

1. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



PEMERINTAH KOTA DENPASAR
DINAS KESEHATAN

Jl. Maruti No. 8 Denpasar, Kode Pos 80111
Telepon (0361) 424801, Fax (0361) 425369
www.denpasarkota.go.id email: kesehatan@denpasarkota.go.id

No. Surat : 070 / 2516 / Dikes
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Mohon Ijin Penelitian**

Denpasar, 5 April 2023
Kepada
Yth Kepala UPTD Puskesmas II
Dinas Kesehatan
Kec. Denpasar Barat
Di
Tempat

Menindaklanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Nomor: PP.08.02/020/0636/2023 tanggal 30 Maret 2023, perihal mohon ijin penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir mahasiswa, atas nama :

Nama : Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi
NIM : P07120219017

Maka dengan ini kami sampaikan agar saudara Kepala UPTD Puskesmas dapat membantu dan memfasilitasi penelitian dimaksud sesuai ketentuan yang berlaku. Demikian disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Dokumen ini ditandatangani secara
elektronik oleh:
Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar



dr. Anak Agung Ayu Agung Candrawati, M.Kes
Pembina
NIP. 196709151998032003

Tembusan Disampaikan Kepada :

1. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSE
Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan digital
yang resmi dan sah yang keabsahannya dapat diakses di alamat
https://tride.denpasarkota.go.id/files/bt/tride_surat_keluar_sgn/tte-000374-SRT-0420231_com.pdf

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA****DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN****POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR**

Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar

Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448

Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id

BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES DENPASAR

Nama Mahasiswa : Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi
NIM : P07120219017

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	16/05/2023		Hyman Rai Sukerni
2	Perpustakaan	16/5-2023		Dewo Triwijaya
3	Laboratorium	16/5/2023		Ari Krisna
4	HMJ	16/05/2023		Suryanirika
5	Keuangan	16/05/2023		I. A. Subadi
6	Administrasi umum/ perlengkapan	16/05/2023		I. A. Alit

Keterangan :

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Skripsi jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 16 Mei 2023
Ketua Jurusan Keperawatan,

Ners. I Made Sukarja. S.Kep. M.Kep.
NIP. 196812311992031020

Data Skripsi Mahasiswa

N I M : P07120219017
 Nama Mahasiswa : NI Lih Putu Shinta Ari Suandewi
 Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
 Info Akademik : + Profesi Ners
 Semester : II

Skripsi : Bimbingan : Jurnal Ilmiah : Seminar Proposal : Syarat Sidang

Bimbingan				
No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Topik/Judul (Bimbingan mengenai judul proposal, perbaikan, baca jurnal terkait topik)	10 Jan 2023	✓
2	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Bimbingan Judul (Menentukan judul, baca jurnal terkait topik)	16 Jan 2023	✓
3	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	latar belakang masalah (Perbaiki sesuai koreksi, lengkapi data, trmsh dampak dan upaya, lengkapi hal penelitian terkait topik)	17 Feb 2023	✓
4	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Bimbingan Bab 1 (Perbaiki sesuai dengan koreksi)	16 Feb 2023	✓
5	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Bimbingan Bab 1 (latar blng dibuat singkat, ingin menggunakan kata penderita gnti dg pasien)	17 Feb 2023	✓
6	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Bimbingan Bab 2 (Perbaiki sesuai dg koreksi, konsisten margin kiri, perhatikan tata letak dan penomoran)	22 Feb 2023	✓
7	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Bimbingan Bab 3 (Perbaiki sesuai koreksi, konsisten margin kiri, perhatikan tata letak dan nomor, lengkapi bab 3)	24 Feb 2023	✓
8	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Bimbingan Bab 2, Bab 3, Bab 4 (Revisi pada bagian yang dicoret, cetak miring istilah asing, cari patofisiologi yg sederhana)	27 Feb 2023	✓
9	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Bimbingan Bab 4 (Perbaiki sesuai koreksi, siapkan lembar dgm bab 1, siapkan dapus dan lampiran)	1 Mar 2023	✓
10	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Bimbingan (revisi pada bagian yang ditulis atau dicoret)	2 Mar 2023	✓
11	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Bimbingan (Revisi pada bagian yang ditulis atau dicoret)	6 Mar 2023	✓
12	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Bimbingan (Perbaiki sesuai koreksi, lengkapi susunan proposal)	7 Mar 2023	✓
13	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Bimbingan proposal (Revisi pada bagian yang dicoret)	8 Mar 2023	✓
14	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Bimbingan proposal (Perbaiki sesuai koreksi, lengkapi lampiran yg bsm, siapkan admin seminar, Acc maju seminar)	9 Mar 2023	✓
16	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Revisian Bab 5 (Lanjut siapkan BAB VI)	15 Mei 2023	✓
17	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Bimbingan BAB VI (perbaiki sesuai koreksi)	17 Mei 2023	✓
18	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Revisian Bab VI (lanjutan buat abstrak dan ringkasan penelitian)	18 Mei 2023	✓
19	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Abstrak dan ringkasan penelitian (perbaiki sesuai koreksi dan siapkan susunan skripsi)	19 Mei 2023	✓
21	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Bahan Konsul Bab VI (Perbaiki sesuai koreksi, saran dari kesimpulan menggunakan kata sebaiknya/sehendaknya)	16 Mei 2023	✓
22	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	Bimbingan Bab 5 (Perbaiki sesuai koreksi)	12 Mei 2023	✓
22	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Bimbingan Bab 5 (Perbaiki sesuai koreksi dan hilangkan kata dimana)	12 Mei 2023	✓
23	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM, M.Kes	lampiran dan lembar-lembar (perbaiki sesuai koreksi, lengkapi yg belum, ACC maju sidang)	22 Mei 2023	✓
24	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Revisian Bab 5 (Perbaiki sesuai koreksi, lanjut bab VI)	15 Mei 2023	✓
25	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Bahan konsul Bab VI (perbaiki sesuai koreksi)	16 Mei 2023	✓
26	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Revisian VI (Lanjut buat abstrak dan ringkasan penelitian)	18 Mei 2023	✓
27	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	abstrak dan ringkasan penelitian (perbaiki sesuai koreksi, tambahkan kesimpulan)	19 Mei 2023	✓
28	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM, M.Fis	Lembar-lembar dan lampiran (lengkapi yang belum, ACC maju sidang)	22 Mei 2023	✓

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi
NIM : P07120219017
Program Studi : S.Tr
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2022/2023
Alamat : Br.Nusasakti,Desa Nusasari, Kec.Melaya, Kab.Jembrana
Nomor HP/Email : 087747828488 / shintaari32@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa tugas akhir dengan judul:

Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialih mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau di media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam skripsi ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Dengan surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar,

enyatakan,



Ni Luh Putu Shinta Ari Suandewi
P07120219017

PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT TAHUN 2023

by putushinta334@gmail.com putushinta334@gmail.com

Submission date: 16-May-2023 11:26PM (UTC-0700)

Submission ID: 2095237547

File name: Skripsi_tata_yg_udh_parafrase.pdf (556K)

Word count: 10763

Character count: 68645

Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Tahun 2023

ORIGINALITY REPORT

28 %
SIMILARITY INDEX

28 %
INTERNET SOURCES

6 %
PUBLICATIONS

7 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.poltekkes-denpasar.ac.id **14** %
Internet Source

2 ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id **3** %
Internet Source

3 es.scribd.com **2** %
Internet Source

4 bidansehatdevimulfikasari.wordpress.com **2** %
Internet Source

5 repository.unimus.ac.id **1** %
Internet Source

6 repository.itekes-bali.ac.id **1** %
Internet Source

7 repository.bku.ac.id **<1** %
Internet Source

8 qdoc.tips **<1** %
Internet Source