

Lampiran 1 Matrik Waktu Penyusunan Karya Tulis Ilmiah

MATRIK WAKTU PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH																								
Kegiatan	Januari 2026				Februari 2026				Maret 2026				April 2026				Mei 2026				Juni 2026			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengesahan Judul dan konfirmasi judul ke pembimbing	■																							
Penyusunan (BAB 1, II, dan III)	■	■																						
Seminar			■																					
Revisi				■																				
Pengurusan Izin					■	■																		
Pengambilan dan Pengumpulan Data							■	■	■	■	■													
Analisa Data											■	■												
Bimbingan BAB IV, V													■	■	■									
Ujian Sidang KTI																■								
Revisi KTI																	■	■						
Pengumpulan KTI																			■					

Lampiran 2 Hasil Uji Etik

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S. PONOROGO
REGIONAL GENERAL HOSPITALS Dr. HARJONO S. PONOROGO

KETERANGAN LOLOS Uji ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ ETHICAL APPROVAL “

NOMOR : 0054213502221112026022000025 / III / KEPK / 2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :
Health Research Ethics Committee RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled :

“Pengaruh Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo “

Peneliti Utama : Aulia Dyah Pramudya
Principal Investigator

Nama Program Studi : D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Name of Major

Nama Penguji : 1. dr Andri Nurdiana Sari, Sp.KJ
Name of examine 2. dr. Riza Mazidu Sholihin, Sp.U
 3. Muhammadu Nawa Adi, S.Kom
 4. Wahyu Ria Wijayanti, S.Gz
 5. Evy Njoman EW, S.Tr.Keb
 6. Agus Suryono, S.Kep.Ns.,MM.Kes

Dan telah menyetujui protocol di atas
And approved the above-mentioned protocol.

Ponorogo, 25 Maret 2026

KETUA
 KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S.
 KABUPATEN PONOROGO


dr. ANDRI NURDIYANA SARI, Sp.KJ
 NIP. 19791205 200604 2 029

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS SUKOSARI

Jl. Gunung Wil No. 30, Sukosari, Babadan, Ponorogo, Jawa Timur 63491
Telepon. (0352) 484677
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/sukosari, Pos-el : puskesmassukosari@gmail.com

Babadan, 27 April 2026

Nomor : 400.7.4.5/KRP/1561/405.09.06/2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desiana Medya. A.L, SKM, M.Kes
NIP : 198012162006042016
Jabatan : Kepala Puskesmas Sukosari

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Aulia Dyah Pramudya
NIM : P17250234071
Program Studi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Bahwa mahasiswa tersebut diatas telah selesai melaksanakan Penelitian selama 2 (dua) minggu di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo dengan tema "*Pengaruh Relaksasi Hipnosis Lima jari Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo*"

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

KEPALA PUSKESMAS SUKOSARI


Desiana Medya. A.L, SKM, M.Kes.
Desiana Medya. A.L, SKM, M.Kes.
NIP 198012162006042016

*Lampiran 5 Pernyataan Persetujuan dan Instrumen Penelitian***LEMBAR PERSETUJUAN**

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bersedia dan bekerjasama dalam Karya Tulis Ilmiah (Penelitian) yang berjudul : **“Pengaruh Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Kabupaten Ponorogo”**

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerjasama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Pernyataan Kesediaan

Dengan ini saya menyatakan:

☒ Ya, bersedia menjadi responden penelitian

☐ Tidak, bersedia menjadi responden

Ponorogo, 11 April 2026

RESPONDEN

(.....)

KUESIONER
Petunjuk Dengan Cermat

Petunjuk Pengisian :

1. Mohon bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/I untuk menjawab semua pertanyaan yang ada.
2. Berikan tanda ceklis (☒) pada setiap kolom jawaban yang tersedia di bawah ini sesuai dengan kondisi dan situasi yang anda alami.

A. Data Demografi

Nama Inisial : Ny. A
 Umur : 40 tahun
 Jenis Kelamin : (☒) Perempuan () Laki – Laki
 Pendidikan : SMA
 Lama Menderita DM : 2 tahun
 Rutin Minum Obat : (☒) Ya () Jarang () Tidak
 Gula Darah : 100

Kuesioner Zung Self Rating Anxiety (SAS)

PRE TEST

Berilah tanda silang (✓) pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan saat ini.

Pilihan jawaban :

1 = Tidak pernah

2 = Kadang – Kadang

3 = Sering

4 = Hampir selalu mengalami Gejala tersebut

NO	Gejala Kecemasan	TP	KK	SRG	S
1.	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya				✓
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas			✓	
3.	Saya mudah marah, tersinggung atau merasa panik	✓			
4.	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	✓			
5.	Saya merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek terjadi			✓	
6.	Kedua dan kaki saya gemetar akhir – akhir ini			✓	
7.	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher, atau nyeri otot			✓	
8.	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah			✓	
9.	Saya tidak dapat beristirahat atau duduk dengan tenang		✓		
10.	Saya merasa jantung saya berdebar – debar dengan keras dan cepat	✓			
11.	Saya sering mengalami pusing			✓	
12.	Saya merasa akan pingsan atau perasaan seperti itu		✓		
13.	Saya mudah sesak napas tersengal – sengal	✓			
14.	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari jari tangan dan kaki saya		✓		

15.	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan			✓	
16.	Saya sering kencing dari biasanya		✓		
17.	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat		✓		
18.	Wajah saya terasa panas dan kemerahan	✓			
19.	Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam			✓	
20.	Saya mengalami mimpi – mimpi buruk		✓		
Total Skor 45					

Rumus Konversi :

$$\frac{45}{80} \times 100 = 56.25$$

Keterangan :

Kecemasan ringan = skor 45 – 59 ✓
 Kecemasan sedang = skor 60 – 74
 Kecemasan berat = skor 75 – 80

Kuesioner Zung Self Rating Anxiety (SAS)

POST TEST

Berilah tanda silang (✓) pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan saat ini.

Pilihan jawaban :

1 = Tidak pernah

2 = Kadang – Kadang

3 = Sering

4 = Hampir selalu mengalami Gejala tersebut

NO	Gejala Kecemasan	TP	KK	SRG	S
1.	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya		✓		
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas		✓		
3.	Saya mudah marah, tersinggung atau merasa panik	✓			
4.	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur	✓			
5.	Saya merasa merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek terjadi		✓		
6.	Kedua dan kaki saya gemetar akhir – akhir ini	✓			
7.	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher, atau nyeri otot	✓			
8.	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah		✓		
9.	Saya tidak dapat beristirahat atau duduk dengan tenang		✓		
10.	Saya merasa jantung saya berdebar – debar dengan keras dan cepat	✓			
11.	Saya sering mengalami pusing		✓		
12.	Saya merasa akan pingsan atau perasaan seperti itu	✓			
13.	Saya mudah sesak napas tersengal – sengal	✓			
14.	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari jari tangan dan kaki saya	✓			

15.	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan		✓		
16.	Saya sering kencing dari biasanya		✓		
17.	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat		✓		
18.	Wajah saya terasa panas dan kemerahan	✓			
19.	Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam			✓	
20.	Saya mengalami mimpi – mimpi buruk		✓		
Total Skor					

Rumus Konversi :

$$\frac{\dots}{80} \times 100 =$$

Keterangan :

Kecemasan ringan = skor 45 – 59
 Kecemasan sedang = skor 60 – 74
 Kecemasan berat = skor 75 – 80

Lampiran 6 Tabulasi kuisisioner

PRE TEST

No. Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	skor mentah	skor indeks	kategori
1	4	3	1	1	3	3	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	45	56.25	Kecemasan Ringan
2	3	2	1	2	2	3	3	4	1	1	4	1	1	2	2	2	2	1	4	1	42	52.5	Kecemasan Ringan
3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	1	1	3	3	3	2	1	4	2	46	57.5	Kecemasan Ringan
4	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	1	4	2	49	61.25	Kecemasan Sedang
5	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	3	2	42	52.5	Kecemasan Ringan
6	3	3	2	1	3	2	3	4	3	3	3	1	3	2	1	4	3	1	2	1	48	60	Kecemasan Sedang
7	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	1	3	4	2	4	2	62	77.5	Kecemasan Berat
8	3	3	3	2	2	3	4	3	2	2	3	2	1	4	3	3	4	1	4	3	55	68.75	Kecemasan Sedang
9	3	2	2	2	2	3	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	2	1	3	1	43	53.75	Kecemasan Ringan
10	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	1	50	62.5	Kecemasan Sedang
11	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	3	2	3	3	1	3	2	47	58.75	Kecemasan Ringan
12	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	3	2	2	3	2	3	1	46	57.5	Kecemasan Ringan
13	4	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	58	72.5	Kecemasan Sedang
14	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	1	3	2	4	1	48	60	Kecemasan Sedang
15	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	53	66.25	Kecemasan Sedang
16	4	3	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	2	4	3	3	2	1	3	2	48	60	Kecemasan Sedang
17	3	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	2	1	3	3	3	2	1	3	1	46	57.5	Kecemasan Ringan
18	3	3	1	1	2	2	3	3	1	2	3	1	2	3	3	2	4	1	2	1	43	53.75	Kecemasan Ringan
19	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	4	2	3	2	3	1	51	63.75	Kecemasan Sedang
20	2	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	1	1	2	2	3	1	43	53.75	Kecemasan Ringan
21	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	1	2	3	1	1	1	43	53.75	Kecemasan Ringan
22	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	1	1	3	1	1	4	2	3	2	46	57.5	Kecemasan Ringan
23	3	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	1	1	3	4	2	2	2	3	1	42	52.5	Kecemasan Ringan
24	4	2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	1	1	3	2	3	4	1	2	1	41	51.25	Kecemasan Ringan
25	3	3	3	2	2	1	4	3	2	1	4	1	1	4	3	2	3	1	2	1	46	57.5	Kecemasan Ringan
26	3	3	3	2	3	2	3	4	2	4	4	2	2	3	4	2	4	2	2	1	55	68.75	Kecemasan Sedang
27	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	2	4	2	64	80	Kecemasan Berat
28	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	4	2	52	65	Kecemasan Sedang
29	3	2	1	3	3	1	2	3	2	1	3	1	1	4	2	1	3	1	3	1	41	51.25	Kecemasan Ringan
30	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	1	3	1	1	3	2	4	2	47	58.75	Kecemasan Ringan

POST TEST

No. Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	skor menta	skor indeks	kategori
1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	32	40	Tidak Cemas
2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	4	1	29	36.25	Tidak Cemas
3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	4	2	33	41.25	Tidak Cemas
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	36	45	Kecemasan Ringan
5	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	4	2	33	41.25	Tidak Cemas
6	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	36	45	Kecemasan Ringan
7	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	1	42	52.5	Kecemasan Ringan
8	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	2	38	47.5	Kecemasan Ringan
9	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	3	1	29	36.25	Tidak Cemas
10	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	1	34	42.5	Tidak Cemas
11	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	2	32	40	Tidak Cemas
12	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	1	27	33.75	Tidak Cemas
13	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	39	48.75	Kecemasan Ringan
14	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	4	1	37	46.25	Kecemasan Ringan
15	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	4	3	39	48.75	Kecemasan Ringan
16	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	3	2	3	1	2	3	2	38	47.5	Kecemasan Ringan
17	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	1	1	3	1	29	36.25	Tidak Cemas
18	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	26	32.5	Tidak Cemas
19	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	1	35	43.75	Tidak Cemas
20	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	1	27	33.75	Tidak Cemas
21	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	30	37.5	Tidak Cemas
22	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	3	2	34	42.5	Tidak Cemas
23	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	1	28	35	Tidak Cemas
24	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	2	1	30	37.5	Tidak Cemas
25	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	1	30	37.5	Tidak Cemas
26	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	4	2	3	2	2	1	44	55	Kecemasan Ringan
27	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	4	2	49	61.25	Kecemasan Sedang
28	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	3	2	3	4	2	41	51.25	Kecemasan Ringan
29	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	29	36.25	Tidak Cemas
30	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	4	2	30	37.5	Tidak Cemas

No. Resp	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Lama Menderita DM
1	40 tahun	Perempuan	SMA	± 2 tahun
2	59 tahun	perempuan	SD	± 6 tahun
3	70 tahun	Perempuan	SD	± 13 tahun
4	48 tahun	Perempuan	SMA	± 2 tahun
5	58 tahun	Perempuan	SD	± 7 tahun
6	58 tahun	Perempuan	SD	± 2 tahun
7	60 tahun	Perempuan	SD	± 2 tahun
8	62 tahun	laki - laki	SD	± 9 tahun
9	50 tahun	laki - laki	SMP	± 2 tahun
10	54 tahun	laki - laki	SMP	± 3 tahun
11	56 tahun	Perempuan	SMA	± 3 tahun
12	53 tahun	Perempuan	SMA	± 5 tahun
13	60 tahun	Perempuan	SD	± 15 tahun
14	40 tahun	laki - laki	SMP	± 2 tahun
15	46 tahun	Perempuan	SMA	± 3 tahun
16	60 tahun	laki - laki	SD	± 12 tahun
17	55 tahun	laki - laki	SD	± 6 tahun
18	57 tahun	laki - laki	SMA	± 3 tahun
19	52 tahun	Perempuan	S1	± 2 tahun
20	72 tahun	Perempuan	SMP	± 20 tahun
21	59 tahun	Perempuan	SMA	± 6 tahun
22	60 tahun	Perempuan	SMP	± 9 tahun
23	53 tahun	Perempuan	SD	± 4 tahun
24	41 tahun	Perempuan	SMA	± 2 tahun
25	67 tahun	Perempuan	SD	± 12 tahun
26	68 tahun	Perempuan	S1	± 14 tahun
27	48 tahun	Perempuan	SD	± 2 tahun
28	54 tahun	Perempuan	SMP	± 1 tahun
29	48 tahun	laki - laki	SMP	± 6 tahun
30	46 tahun	laki - laki	SMA	± 1 tahun

Lampiran 7 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.171	30	.025	.894	30	.006
Post Test	.155	30	.064	.941	30	.096

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	30 ^a	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Z	-4.790 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

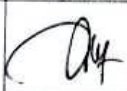
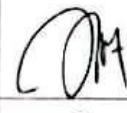
*Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan***FOTO DOKUMENTASI**

Lampiran 9 Lembar Konsultasi

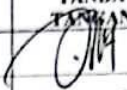
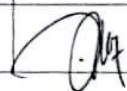
Lampiran 9 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Aulia Dyah Pramudya
 Nim : P17250234071
 Dosen Pembimbing : Agus Wiwit Suwanto, S.Kep, Ns, M. Kep
 Judul KTI : "Pengaruh Relaksasi Hipnosis Lima Jari Terhadap
 Perubahan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus di
 Puskesmas Sukosari Kabupaten Ponorogo"

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	02 Januari 2026	BAB I	1. Pengajuan judul 2. ACC judul 3. Menyusun BAB I 4. Mencari instrument penilaian	
2.	02 Januari 2026	BAB I	1. Mengurutkan isi LBM mulai dari introduksi, justifikasi, kronologi, dampak dan solusi 2. Angka prevalensi minimal 5 tahun terakhir 3. Memperbaiki tujuan kusu dan tujuan umum 4. Disarankan menggunakan Mendeley untuk mempermudah penyusunan sitasi dan daftar pustaka	
3.	05 Januari 2025	BAB I	1. Direkomendasikan justifikasi dari jurnal internasional 2. Direkomendasikan mencari Tindakan intervensi 3. Perhatikan penulisan rata kanan dan kiri 4. Melanjutkan BAB II	
4.	06, Januari 2026	BAB I-II	1. Merapikan paragraph dan penulisan 2. Disarankan memperdalam sub bab materi tentang Diabetes Mellitus dan kecemasan 3. Memperbaiki kerangka konseptual	
5.	08, Januari 2026	BAB II-III	1. Memperbaiki kerangka kerja 2. Menambah lampiran lembar satuan standar operasional (SOP) Relaksasi Hipnosis Lima Jari 3. Menambahkan lampiran kuesioner ZUNG SAS	

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
6.	12 Januari 2026		ACC SEMINAR SEMPRO	
7.	23 Januari 2026	BAB I - III	1. Perbaiki latar belakang 2. Perbaiki kerangka konsep 3. Perbaiki kerangka kerja 4. Perbaiki definisi operasional 5. Ganti tempat penelitian di wilayah puskesmas Sukosari 6. Menambahkan kepala Puskesmas Sukosari di kata pengantar	
8.	26 Januari 2025	BAB II & BAB III	1. Menambahkan hipotesis 2. Ganti tempat penelitian di wilayah puskesmas. 3. Memperbaiki spasi daftar pustaka 4. Merapikan paragraph dan penulisan 5. Menambahkan lampiran data demografi	
9.	26 Januari 2026	BAB I - III	ACC REVISI UJIAN PROPOSAL dilanjutkan pengambilan data	
10.	20 April 2026	BAB IV	1. Melakukan uji normalitas 2. Melakukan uji Wilcoxon 3. Membuat tabel untuk data umu karakteristik responden dan data khusus Tingkat kecemasan 4. Perbaiki cara input data di Master Tabel	
11.	21 April 2026	BAB IV	1. Deskripsikan karakteristik responden (umur, jenis kelamin) dalam bentuk tabel dan narasi 2. Hubungkan hasil penelitian dengan teori Amigdala & Hipotalamus. Analisis kenapa skor SAS turun	
12.	23 April 2026	BAB IV	Analisis pada bagian pembahasan dengan meninjau tiap karakteristik responden, cari jurnal, dan berikan opini yang ilmiah.	
13.	24 April 2026	BAB IV	1. Memperbaiki analisis pengaruh relaksasi hipnosis lima jari terhadap perubahan kecemasan	
14.	27 April 2026	ABSTRAK, BAB IV DAN BAB V	1. Membuat abstrak dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris 2. Membuat tabel inklusi dan eklusi kriteria 3. Memperbaiki Kesimpulan dan saran dengan mempersingkat 4. Memperbaiki tulisan 5. ACC Seminar Hasil Siap Diajukan	

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
15	29 April 2026	BAB I - IV	UJIAN SEMINAR HASIL	
16	12 Mei 2026	ABSTRAK, BAB IV	1. Memperbaiki kalimat abstrak 2. Memperbaiki ejaan penulisan 3. Menambahkan teori durasi hipnosis lima jari	
17	13 Mei 2026	ABSTRAK, BAB IV - V	1. Memperbaiki paragraph pada opini 2. Memperbaiki penulisan pengulangan pada abstrak 3. Memperbaiki hubungan teori pada pendapat di analisis pengaruh 4. Memperbaiki kesimpulan dan saran 5. Memperbaiki daftar Pustaka 6. ACC Revisi Dosen Penguji	
18	26 Mei 2026	BAB I, IV - V	1. Memperbaiki latar belakang menambahkan keunggulan hipnosis lima jari 2. Menambahkan penjelasan tentang kecemasan sedang pada satu responden 3. Menambahkan keterbatasan penelitian 4. Memperbaiki kalimat Kesimpulan dan saran	
19	26 Mei 2026	BAB I - V	ACC REVISI KTI	

Lampiran 10 Satuan Operasional Hipnosis Lima Jari

**STANDAR OPERASIONAL (SOP)
HIPNOSIS 5 JARI**

Definisi	Teknik hipnosis lima jari merupakan sebuah metode yang digunakan untuk membantu klien mengatasi perasaan ansietas, stres, ketegangan, dan ketakutan. Metode ini dilakukan dengan memberikan sugesti yang masuk ke dalam alam bawah sadar klien (Mawarti & Yuliana, 2021)
Tujuan	Tujuan dari hipnosis 5 jari yaitu untuk mengubah cara pandang seseorang terhadap rasa kecemasan, stress, tegang dan rasa takut yang dialami. Hal ini dilakukan dengan cara memberikan saran – saran positif ke dalam pikiran saat tubuh sedang dalam kondisi rileks melalui gerakan jari – jari tangan (Yuhanah, 2024).
Indikasi	1. Klien yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang 2. Klien dengan nyeri ringan - sedang 3. Klien yang mengalami gangguan pola tidur (insomnia) 4. Klien yang kooperatif
Kontraindikasi	Klien yang mengalami gangguan jiwa berat (psikotik), penurunan kesadaran, gangguan pendengaran yang menghambat intruksi, nyeri akut hebat, serta klien yang tidak kooperatif.
Persiapan	1. Kontrak waktu dengan klien 2. Jelaskan prosedur dan manfaat terapi secara jelas 3. Mempersiapkan perlengkapan, memastikan kesiapan fisik dan mental pasien, serta memastikan lingkungan dalam kondisi tenang 4. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin (duduk di kursi atau berbaring)
Persiapan alat	1. Menyediakan krusi atau tempat yang nyaman untuk klien 2. Memodifikasi lingkungan agar kondusif (mengatur suhu ruangan, meredupkan cahaya jika perlu, dan memastikan sirkulasi udara baik)
Prosedur Pelaksanaan	1. Tahap Orientasi a. Mengucapkan salam terapeutik dan memperkenalkan diri b. Menjelaskan kembali tujuan tindakan c. Menjelaskan langkah – langkah prosedur yang akan diikuti oleh klien d. Menanyakan kesiapan pasien sebelum memulai tindakan e. Memberikan instruksi awal untuk mulai memfokuskan perhatian pada sentuhan ibi jari 2. Tahap Kerja a. Instruksikan pasien untuk memejamkan mata dan melakukan relaksasi napas dalam b. Bimbing pasien menyentuhkan ibu jari ke telunjuk sambil membayangkan kondisi saat tubuh terasa sangat sehat dan bugar c. Bimbing pasien menyentuhkan ibu jari ke jari tengah sambil menghadirkan bayangan berada di tengah orang – orang yang sangat menyayangi dan mempedulikannya d. Bimbing pasien menyentuhkan ibu jari ke jari manis sambil mengenang momet saat menerima pujian, penghargaan, atau prestasi yang membanggkan

	e. Bimbing klien menyentuhkan ibu jari ke kelingking sambil memvisualisasikan diri sedang berada di tempat yang paling indah dan terang yang pernah dikunjungi. 3. Tahap Terminasi a. Menginstruksikan klien untuk membuka mata secara perlahan sambil menarik napas dalam b. Menanyakan perasaan klien setelah melakukan terapi c. Memberikan reinforcement positif atas kerja sama klien d. Mengakhiri kegiatan dengan salam penutup dan melakukan dokumentasi
<u>Sumber</u>	<u>G. (2024). Penerapan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Op Batu Ureter di Ruangan Mawar RSUD DR. Soehadi Prijonegoro Sragen. <i>Jurnal Ilmu Kesehatan Umum</i>, 1 - 29.</u> <u>i, N., Sutinah, & Dasuki. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasan Pada dan klien Diabetes Mellitus. <i>Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Sains Kesehatan</i>, 136 - 143.</u>