

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, J. (2023). *Anxiety disorders in older adults. Healthy Journal*, 12(1), 40–47.
- Adolph, R. (2023). Gangguan Cemas Pada Lansia : Sebuah Laporan Kasus Theresia Elisabeth Lintang Suminar, Ni Ketut Sri Diniari. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–127.
- Adriani, R. B., et al. 2021. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Indramayu : Adab.
- Aprilyawan, G., & Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rana Wijaya Singaraja, P. (2020). Pengaruh Terapi EFT (*Emotional Freedom Techniques*) terhadap Kecemasan pada Lansia. *Indonesian Journal of Health Research*, 3(2), 28–34.
- Aprilyawan, H. (2020). Terapi nonfarmakologis pada lansia dengan gangguan kecemasan. Jakarta: Salemba Medika.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin, Kabupaten Dairi 2022. BPS Kabupaten Dairi.
- Belen, H. L., Pertiwi, G. H., & Ola, K. (2023). *No Title*. 2, 24–29.
- Cho, S. M., Saw, Y. M., Saw, T. N., Than, T. M., & Khaing, M. (2021). *Prevalence and risk factors of anxiety and depression among the community - dwelling elderly in Nay Pyi Taw Union Territory , Myanmar. Scientific Reports*, 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88621-w>
- Church, D. (2013). Clinical EFT as an evidence-based practice for the treatment of psychological and physiological conditions. *Psychology*, 4(8), 645–654.
- Church, D., Stapleton, P., & Vasudevan, A. (2022). Emotional freedom techniques: Mechanisms of action in the treatment of anxiety. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(2), 143–147.
- Church, D., Yount, G., & Brooks, A. J. (2012). The effect of Emotional Freedom Techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200(10), 891–896.
- Dahniati, D., Yeni, D., Yureya, N., & Fitry, E. (2025). Penerapan Terapi Reminiscence pada Lansia dengan Ansietas di Desa Sungai Putih Kec. Tapung Kab. Kampar. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 4(1), 193–200. <https://doi.org/10.55606/klinik.v4i1.5097>

- Darma, D. S., Fahruji, A., & Arifin, N. A. W. (2024). Implementasi terapi emotional freedom technique dalam mengatasi masalah keperawatan kecemasan pada lansia. *Jurnal Manajemen Kesehatan dan Keperawatan*, 1(3), 132–136.
- Dewi, L. (2018). Manfaat *Emotional Freedom Technique* dalam mengatasi gangguan emosional. Dalam Dwi, S., & Wati, R. (2021). *Energy Psychology dan Emotional Freedom Technique*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dwi, L. P. T., & Wati, M. N. 2021). Penerapan Metode Gayatri Mantra & *Emotional Freedom Technique* (Geft) Pada Aspek Psikologis. Jawa Timur : Qiara Media
- Dwi, S., & Wati, R. (2021). *Energy Psychology dan Emotional Freedom Technique* dalam Keperawatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Feinstein, D. (2019). Energy psychology: Efficacy, speed, mechanisms. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 15(5), 340–351.
- Fitriasari, A., Khamida, K., & Budury, S. (2023). Emotional freedom technique method strategy in reducing anxiety levels. *Community Development Journal*, 4(2), 3565–3571.
- Fitriasari, A., Sari, R., & Nugroho, A. (2023). Efektivitas Emotional Freedom Technique terhadap penurunan tingkat kecemasan pada klien dengan penyakit kronis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 26(2), 112–120.
- Hartanto et, al., (2025). Golden Mentorship: Rahasia Sukses Menjadi Instruktur Sekolah Lansia Di Era Digital. Yogyakarta : K – Media
- Ichinose, (2024). Rahasia Mengatasi Kecemasan: Panduan Praktis untuk Hidup Lebih Tenang dan Bahagia Rahasia Hidup Tenang dengan Teknik Praktis dan Teruji Mengatasi Kecemasan .
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2018). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice*. Pearson.
- NANDA International. (2018). *NANDA International nursing diagnoses: Definitions & classification 2018–2020*. Thieme Publishers.
- Niriyah, S., Ramadia, A., Silalahi, M., Putri, D. K., & Fajariyah, N. 2023) Buku Ajar Keperawatan Jiwa I. Jakarta Selatan : Citra Utama
- Nurrohmah, I. F., & Rinaldi, M. R., (2022) Terapi Spiritual *Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. Yogyakarta : Jurnal Psikologi Talenta

- Nurrohmah, N., & Rinaldi, R. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk menurunkan kecemasan pada lansia*. *Jurnal Kesehatan Mental*, 10(1), 55–61.
- Pachana, N. A., Byrne, G. J., Siddle, H., Koloski, N., Harley, E., & Arnold, E. (2007). Development and validation of the Geriatric Anxiety Inventory. *International Psychogeriatrics*, 19(1), 103–114.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. PPNI.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Mosby Elsevier.
- Pramita, M. S., Suarmini, K. A., & Triguno, Y. (2022). *Anxiety and functional decline in elderly population*. *Indonesian Journal of Geriatric Health*, 5(2), 60–67.
- Pramita, S., Suarmini, K. A., & Triguno, Y. (2022). Tingkat Kecemasan Lansia Di Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Tangguwisia Wilayah Kerja Puskesmas Seririt 1. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 283–289. [Http://Infocorona.Baliprov.Go.Id](http://Infocorona.Baliprov.Go.Id)
- Prastyaningrum, F. D., b, D., Adriani, R. B., & Tarnoto, K. W. (2024). Mengatasi Kecemasan Dengan Intervensi Senam Tera. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 127–133. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i2.592>
- Purwitasari, D., Rohmi, M., & Aditya, R. (2021). *Emotional Freedom Technique menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada lansia: Literature review*. *Jurnal Keperawatan Geriatri*, 6(2), 89–96.
- Purwitasari, Faizatur, R., & Ronal, S. A., (2021). *Emotional Freedom Technique Menurunkan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia*. *Jurnal Info Kesehatan*, 11(2), 375–383.
- Putri, R. A., & Wahyuni, S. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 55–62.
- Qi, W., Xinyi, Y., Yuhan, W., & Yan, S. (2024). The effect of emotional freedom techniques on anxiety, depression, and sleep in older adults: A randomized controlled trial. *AIDS Research and Therapy*, 21(94).

- Qi, Y., Zhang, L., & Huang, M. (2024). Emotional Freedom Technique and anxiety reduction: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 54, 101829.
- Rahayu, T. P, et al., 2025 Bunga Rampai Keperawatan Dan Kebidanan Lanjut. Bandung : Nuansa Fajar Cemerlang
- Rahman, A., & Yusuf, S. (2020). Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan kecemasan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–248.
- Ramdhani, Z. D., & Soleman, S. R. (2023). Penerapan Teknik *Butterfly Hug* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Usia Lanjut ‘Aisyiyah Surakarta. Surakarta. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKKI)
- Reynolds, C. (2022). Stress management techniques and relaxation response in clinical practice. *Journal of Mental Health Nursing*, 31(2), 145–153.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2023). Manfaat Terapi SEFT (*Spritual Emotional Freedom Technique*), PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) dan Aromaterapi dalam Mengatasi Keluhan Fatigue (Kelelahan) Pada klien Hemodialisis. Yogyakarta : Budi Media.
- Rosdiana, R., & Cahyati, N. (2023). *Emotional Freedom Technique* sebagai intervensi psikologis dalam menurunkan kecemasan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(2), 45–52.
- Rustini et al., (2023). Layanan Keperawatan Intensif : Ruang ICU & OK. Jambi : Sonpedia.
- Santoso, B., Prasetyo, A., & Rahmawati, D. (2021). Faktor psikososial yang mempengaruhi kecemasan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 5(1), 45–52.
- Saras, T. (2023). *Emotional Freedom Technique* sebagai metode terapi psikologis dalam mengatasi masalah emosional. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Saras, T. (2023). Panduan Praktis *Emotional Freedom Technique* (EFT): Teknik Membebaskan Diri dari Beban Emosi Negatif. Tiram Media.
- Sovianti, V., Hadiansyah, T., Bhwa, D. A. V. P., & Siatang, W. (2025). Buku Masalah Psikososial Pada Usia Lanjut. Jakarta Selatan : Citra Utama.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2012). *Gerontological Nursing: A Health Promotion/Protection Approach* (4th ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company.

- Stapleton, P., Bannatyne, A., Porter, B., Urzi, K., & Sheldon, T. (2020). Food cravings and *emotional freedom techniques*: A randomized controlled trial. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(8), 869–877.
- Stapleton, P., Bannatyne, A. J., Urzi, K. C., Porter, B., & Sheldon, T. (2016). Food for thought: A randomized controlled trial of Emotional Freedom Techniques and weight loss. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 21(3), 1–10.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier Mosby.
- Sukmawati, et al., (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jambi : Sonpedia.
- Sulistyowati, S., & Handayani, L. (2023). Pemberdayaan kader kesehatan dalam penurunan kecemasan dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 22–28.
- Sumarsih, G, (2023). Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Risiko Defisit Nutrisi. Cepokojajar : Mitra Edukasi Negeri.
- Sutja, A. (2018). *Emotional Freedom Technique* (EFT) Cara cepat Mengatasi Gangguan Emosi & Penyakit Fisik. Bandung : ALFABETA.
- Swarjana K, (2022).Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner. Yogyakarta : Andi.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2018). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice*. F.A. Davis Company
- Varcarolis, E. M. (2017). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing: A Communication Approach to Evidence-Based Care* (3rd ed.). St. Louis: Elsevier.
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric Mental Health Nursing* (8th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Wijayanti, D., Paridah., Handayani, F., & Tukan, R. A. (2022) Cemas Hilang Dengan Peer Education Diabetes Mellitus Pada Lansia. Jakarta Barat. Adanu Abimata.
- World Health Organization (WHO). 2025. [Mental health of older adults](#)
- World Health Organization. (2023). *Mental health and older adults*. WHO.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuesioner

Subjek 1

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Ny-S	Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 68 Tahun	Pendapatan : -
Pendidikan : SMA	Tanggal : 22 Januari 2026
Pekerjaan : Tidak bekerja	
Alamat : Panji Bako	

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 1							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung	✓		✓		✓		✓	
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓				✓			
	Skor	3		2		3		2	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu	✓							
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar	✓		✓		✓		✓	
	- Gelisah	✓		✓		✓			
	Skor	3		3		3		2	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar			✓	✓				
	- Pada Orang Asing								
	Skor	1		1		1		1	

	- Muntah								
	- Perut terasa penuh dan kembung								
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan								
	- Perut melilit								
	- Gangguan pencernaan								
	- Perasaan terbakar diperut								
	- Buang air besar lembek								
	- Konstipasi								
	- Kehilangan berat badan								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Gejala urigenitalia								
	- Sering Kencing								
	- Tidak dapat menahan kencing								
	- Tidak datang bulan								
	- Darah haid berlebihan								
	- Darah haid amat sedikit								
	- Masa haid berkepanjangan								
	- Masa haid amat pendek								
	- Haid beberapa kali sebulan								
	- Menjadi dingin								
	- Ejakulasi dini								
	- Ereksi lemah								
	- Ereksi hilang								
	- Impotensi								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Gejala otonom								
	- Mulut kering	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Bulu roma berdiri								
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Skor	2	3	3	3	3	3	3	3
14	Tingkah laku saat wawancara								
	- Gelisah	✓			✓				
	- Tidak tenang	✓			✓				
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka tegang								
	- Nafas pendek dan cepat								
	- Muka merah								
	- Jadi gemetar								
	- Otot tegang/ mengeras								
	Skor	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL		24	21	20	20	20	20	20	20

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

Subjek 2

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Ny. N
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Umur : 72 Tahun
 Pendapatan : -
 Pendidikan : SD
 Tanggal : 20 februari 2026
 Pekerjaan : bertani
 Alamat : Perumahan axford

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari 1/2 gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 1							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung								
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓		✓		✓		✓	
	Skor	2		2		2		2	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu								
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis	✓							
	- Gemetar								
✓	- Gelisah	✓		✓		✓			
	Skor	2		2		2		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada Orang Asing								
	Skor	1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur						
	- Sukar memulai tidur	✓		✓		✓	✓
	- Terbangun di malam hari	✓		✓		✓	✓
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓	✓
	- Tidur tidak nyenyak	✓		✓		✓	✓
	- Bangun dengan lesu						
	- Banyak bermimpi						
	- Mimpi menakutkan						
Skor		3	3	3	3	3	3
5	Gangguan Kecerdasan						
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓	✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓	✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓	✓
Skor		4	4	4	4	4	4
6	Perasaan Depresi						
	- Kehilangan Minat						
	- Sedih	✓		✓		✓	✓
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi						
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓	✓
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓	✓
Skor		3	3	3	3	3	3
7	Gejala Somatik (otot-otot)						
	- Nyeri otot						
	- Kaku	✓		✓		✓	✓
	- Kedutan otot						
	- Gigi gemertak						
	- Suara tak stabil						
Skor		1	1	1	1	1	1
8	Gejala sensorik						
	- Telinga berdengung						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah dan pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
Skor							
9	Gejala Kardiovaskuler						
	- Denyut nadi cepat	✓		✓		✓	✓
	- Berdebar – debar						
	- Nyeri dada	✓		✓		✓	✓
	- Rasa lemah seperti mau pingsan	✓		✓		✓	✓
	- Denyut nadi mengeras						
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)						
Skor		2	2	2	2	2	2
10	Gejala pernapasan						
	- Rasa tertekan di dada	✓		✓		✓	✓
	- Perasaan tercekik						
	- Merasa nafas pendek/ sesak						
	- Sering menarik nafas panjang						
Skor		1	1	1	1	1	1
11	Gejala gastrointestinal						
	- Sulit menelan						
	- Mual	✓		✓		✓	✓

	- Muntah	✓		✓		✓		✓	
	- Perut terasa penuh dan kembung								
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan								
	- Perut melilit								
	- Gangguan pencernaan								
	- Perasaan terbakar diperut								
	- Buang air besar lembek								
	- Konstipasi								
	- Kehilangan berat badan								
	Skor	1		1		1		1	
12	Gejala urigenitalia								
	- Sering Kencing								
	- Tidak dapat menahan kencing								
	- Tidak datang bulan								
	- Darah haid berlebihan								
	- Darah haid amat sedikit								
	- Masa haid berkepanjangan								
	- Masa haid amat pendek								
	- Haid beberapa kali sebulan								
	- Menjadi dingin								
	- Ejakulasi dini								
	- Ereksi lemah								
	- Ereksi hilang								
	- Impotensi								
	Skor	0		0		0		0	
13	Gejala otonom								
	- Mulut kering								
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat	✓		✓		✓		✓	
	- Sakit kepala	✓		✓		✓		✓	
	- Bulu roma berdiri								
	- Kepala terasa berat	✓		✓		✓		✓	
	Skor	2		2		2		2	
14	Tingkah laku saat wawancara								
	- Gelisah	✓		✓		✓			
	- Tidak tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mengerutkan dahi	✓		✓		✓		✓	
	- Muka tegang								
	- Nafas pendek dan cepat								
	- Muka merah								
	- Jari gemetar								
	- Otot tegang/ mengeras								
	Skor	1		1		1		1	
TOTAL		23		23		23		22	

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

Lampiran 2 lembar *Informed Consent*

Subjek 1 (Ny.S)

**Lembar Persetujuan menjadi Responden Penelitian
(*Informed Consent*)**

Kepada Yth. Responden Penelitian
Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aderani Trianita Purba

NIM : P07520423001

Pekerjaan : Mahasiswa semester VI (enam) Prodi D III Keperawatan

Dairi Poltekkes Kemenkes Medan

Akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Penerapan *Emotional Freedom Technique* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Pada Tahun 2026**". Dengan tujuan studi kasus ini adalah menggambarkan penerapan *Emotional Freedom Technique* mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026.

Identitas pribadi sebagai responden studi kasus akan di rahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya digunakan untuk studi kasus ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan saudara/i mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Saya bersedia / tidak bersedia, berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari, jika ada hal yang kurang dipahami, saudara/i dapat bertanya langsung kepada peneliti. Atas ketersediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Sidikalang, Januari 2026

Responden

Peneliti



(Siti Ramisda Sinaga)



(Aderani Trianita Purba)

Subjek 2 (Ny.N)

Lembar Persetujuan menjadi Responden Penelitian
(*Informed Consent*)

Kepada Yth. Responden Penelitian
Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aderani Trianita Purba

NIM : P07520423001

Pekerjaan : Mahasiswa semester VI (enam) Prodi D III Keperawatan

Dairi Poltekkes Kemenkes Medan

Akan melaksanakan penelitian dengan judul " **Penerapan *Emotional Freedom Technique* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Pada Tahun 2026**". Dengan tujuan studi kasus ini adalah menggambarkan penerapan *Emotional Freedom Technique* mengatasi Kecemasan pada Lansia di Desa Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026.

Identitas pribadi sebagai responden studi kasus akan di rahasiakan dan semua informasi yang diberikan hanya digunakan untuk studi kasus ini. Selanjutnya saya mohon kesediaan saudara/i mengisi kuesioner dengan jujur dan apa adanya. Saya bersedia / tidak bersedia, berpartisipasi tanpa ada sanksi dan konsekuensi buruk di kemudian hari, jika ada hal yang kurang dipahami, saudara/i dapat bertanya langsung kepada peneliti. Atas ketersediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Sidikalang, 20 februari 2026

Responden



(N. Sembiring)

Peneliti



(Aderani Trianita Purba)

Lampiran 3 lembar surat izin penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Medan
 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
 Medan, Sumatera Utara 20136
 (061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

Sidikalang, 9 Januari 2026

Nomor : DP.04.03/F.XXII.20/24/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian Mahasiswa

Kepada Yth.
 Kepala Desa Sitinjo II di
 Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya di bidang pendidikan dan penelitian, bersama ini kami mengajukan permohonan izin kepada Bapak/Ibu kiranya dapat memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian mahasiswa kami :

Nama	NIM	Judul Penelitian
Aderani Trianita Purba	P07520423001	Penerapan <i>Emotional Freedom Technique</i> untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi pada Tahun 2026

Penelitian ini merupakan bagian dari tugas akhir mahasiswa yang dalam pelaksanaannya, mahasiswa yang bersangkutan akan mematuhi seluruh ketentuan, peraturan, serta etika penelitian yang berlaku di instansi Bapak/Ibu.

Demikian permohonan ini kami sampaikan. Besar harapan kami kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan izin dan dukungan demi kelancaran pelaksanaan penelitian dimaksud. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
 Poltekkes Kemenkes Medan



Jojar Silaban, SST, M. Kes
 NIP.197304182003122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id/>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 4 Surat balasan izin penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DAIRI
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS SITINJO

Jalan Kutagerroh Sitinjo I, Sitinjo, Dairi, 22219
puskesmas.dairikab.go.id/sitinjo
Pos-el : puskesmas.sitinjo@dairikab.go.id

Nomor : 400.7/024/PUSK. SITINJO/II/2026
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan Izin Penelitian

Sitinjo, 14 Januari 2026

Yth. Ketua Prodi D-III Keperawatan Dairi
Poltekkes Kemenkes Medan
di-
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Bapak/Ibu pada tanggal 09 Januari 2026 dengan Nomor : DP.04.03/F.XXII.20/33/2026 tentang perihal izin penelitian dalam rangka menyusun Program Diploma III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan atas nama :

Nama : Aderani Trianita Purba
NIM : P07520423001
Semester/T.A : V / 2024 – 2025
Judul Penelitian : Penerapan *Emotional Freedom Technique* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Tahun 2026.

Untuk itu kami dari Puskesmas Sitinjo Kecamatan Sitinjo, merasa tidak keberatan dan memberikan izin kepadanya untuk melakukan Penelitian.

Demikian kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPT. Puskesmas Sitinjo
Kecamatan Sitinjo, Kab. Dairi



dr. Eva Sinulingga
Pembina Tk. I, IV/b
NIP. 197805142008012010

Lampiran 5 Surat *Ethical Clearance*



**Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan**
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
📍 Jalan Jamin Ginting KM, 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK *DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION* **"ETHICAL EXEMPTION"**

No.01.26.259/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : ADERANI TRIANITA PURBA
Principal In Investigator

Nama Institusi : Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Name of the Institution Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Dengan judul:
Title

**"Penerapan *Emotional Freedom Technique* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Desa
Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi Pada Tahun 2026"**

*"Application of Emotional Freedom Techniques to Reduce Anxiety Levels in the Elderly in Sitinjo II Village,
Working Area of Sitinjo Health Center, Dairi Regency in 2026"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 01 Januari 1970 sampai dengan tanggal 06 April 2027.

This declaration of ethics applies during the period January 01, 1970 until April 06, 2027.



April 06, 2026
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

0094/KEPK/04/2026/32171

Lampiran 6 Master Data
Subjek 1

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Ny. S Jenis Kelamin : Perempuan
Umur : 68 Tahun Pendapatan : -
Pendidikan : SMA Tanggal : 22 Januari 2026
Pekerjaan : Tidak bekerja
Alamat : Panji Bako

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 1							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung	✓		✓		✓		✓	
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓				✓			
Skor		3		2		3		2	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu	✓							
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar	✓		✓		✓		✓	
	- Gelisah	✓		✓		✓			
Skor		3		3		3		2	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar			✓	✓				
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur							
	- Sukar memulai tidur	✓		✓		✓		✓
	- Terbangun di malam hari	✓		✓		✓		✓
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓		✓
	- Tidur tidak nyenyak	✓		✓		✓		✓
	- Bangun dengan lesu	✓		✓		✓		✓
	- Banyak bermimpi	✓		✓		✓		✓
	- Mimpi menakutkan							
Skor		3		3		3		3
5	Gangguan Kecerdasan							
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓		✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓		✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓		✓
Skor		4		4		4		4
6	Perasaan Depresi							
	- Kehilangan Minat	✓						
	- Sedih							
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi							
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓		✓
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓		✓
Skor		3		1		1		1
7	Gejala Somatik (otot-otot)							
	- Nyeri otot	✓		✓		✓		✓
	- Kaku	✓				✓		
	- Kedutan otot							
	- Gigi gemertak							
	- Suara tak stabil							
Skor		1		1		1		1
8	Gejala sensorik							
	- Telinga berdengung							
	- Penglihatan kabur	✓		✓		✓		✓
	- Muka merah dan pucat							
	- Merasa lemah							
	- Perasaan ditusuk-tusuk							
Skor		1		1		1		1
9	Gejala Kardiovaskuler							
	- Denyut nadi cepat							
	- Berdebar – debar							
	- Nyeri dada							
	- Rasa lemaah seperti mau pingsan	✓		✓		✓		✓
	- Denyut nadi mengeras							
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)							
Skor		1		1		1		1
10	Gejala pernapasan							
	- Rasa tertekan di dada							
	- Perasaan tercekik							
	- Merasa nafas pendek/ sesak							
	- Sering menarik nafas panjang							
Skor		0		0		0		0
11	Gejala gastrointestinal							
	- Sulit menelan							
	- Mual							

	- Muntah							
	- Perut terasa penuh dan kembung							
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan							
	- Perut melilit							
	- Gangguan pencernaan							
	- Perasaan terbakar diperut							
	- Buang air besar lembek							
	- Konstipasi							
	- Kehilangan berat badan							
	Skor	0	0	0	0	0	0	0
12	Gejala urigenitalia							
	- Sering Kencing							
	- Tidak dapat menahan kencing							
	- Tidak datang bulan							
	- Darah haid berlebihan							
	- Darah haid amat sedikit							
	- Masa haid berkepanjangan							
	- Masa haid amat pendek							
	- Haid beberapa kali sebulan							
	- Menjadi dingin							
	- Ejakulasi dini							
	- Ereksi lemah							
	- Ereksi hilang							
	- Impotensi							
	Skor	0	0	0	0	0	0	0
13	Gejala otonom							
	- Mulut kering	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka merah							
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Bulu roma berdiri							
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Skor	2	3	3	3	3	3	3
14	Tingkah laku saat wawancara							
	- Gelisah	✓		✓				
	- Tidak tenang	✓		✓				
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka tegang							
	- Nafas pendek dan cepat							
	- Muka merah							
	- Jadi gemetar							
	- Otot tegang/ mengeras							
	Skor	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL		24	21	22	20	20	20	20

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Ny S

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 68 tahun

Pendapatan : -

Pendidikan : SMA

Tanggal : 23 Januari 2020

Pekerjaan : Tidak bekerja

Alamat : Panji Bako

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 2							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓					
	- Mudah tersinggung	✓		✓		✓		✓	
	- Takut akan pikiran sendiri	✓							
	- Cemas					✓		✓	
Skor		3		2		2		2	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar	✓		✓		✓		✓	
	- Gelisah	✓		✓		✓		✓	
Skor		3		3		3		3	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur							
	- Sukar memulai tidur	✓		✓		✓		✓
	- Terbangun dimalam hari	✓		✓		✓		✓
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓		✓
	- Tidur tidak nyenyak	✓		✓		✓		✓
	- Bangun dengan lesu	✓		✓		✓		✓
	- Banyak bermimpi							
	- Mimpi menakutkan							
Skor		2		3		3		3
5	Gangguan Kecerdasan							
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓		✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓		✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓		✓
Skor		4		4		4		4
6	Perasaan Depresi							
	- Kehilangan Minat	✓		✓		✓		
	- Sedih	✓		✓		✓		
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi							
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓		✓
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓		✓
Skor		3		3		3		1
7	Gejala Somatik (otot-otot)							
	- Nyeri otot	✓		✓				
	- Kaku	✓		✓		✓		✓
	- Kedutan otot							
	- Gigi gemertak							
	- Suara tak stabil							
Skor		1		1		1		1
8	Gejala sensorik							
	- Telinga berdengung							
	- Penglihatan kabur	✓		✓		✓		✓
	- Muka merah dan pucat							
	- Merasa lemah							
	- Perasaan ditusuk-tusuk							
Skor		1		1		1		1
9	Gejala Kardiovaskuler							
	- Denyut nadi cepat							
	- Berdebar – debar							
	- Nyeri dada							
	- Rasa lemaah seperti mau pingsan	✓		✓				
	- Denyut nadi mengeras							
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)							
Skor		1		1		0		0
10	Gejala pernapasan							
	- Rasa tertekan didada							
	- Perasaan tercekik							
	- Merasa nafas pendek/ sesak							
	- Sering menarik nafas panjang							
Skor		0		0		0		0
11	Gejala gastrointestinal							
	- Sulit menelan							
	- Mual							

	- Muntah								
	- Perut terasa penuh dan kembung								
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan								
	- Perut melilit								
	- Gangguan pencernaan								
	- Perasaan terbakar diperut								
	- Buang air besar lembek								
	- Konstipasi								
	- Kehilangan berat badan								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Gejala urigenitalia								
	- Sering Kencing								
	- Tidak dapat menahan kencing								
	- Tidak datang bulan								
	- Darah haid berlebihan								
	- Darah haid amat sedikit								
	- Masa haid berkepanjangan								
	- Masa haid amat pendek								
	- Haid beberapa kali sebulan								
	- Menjadi dingin								
	- Ejakulasi dini								
	- Ereksi lemah								
	- Ereksi hilang								
	- Impotensi								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Gejala otonom								
	- Mulut kering	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Bulu roma berdiri								
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Skor	1	3	3	3	3	3	3	3
14	Tingkah laku saat wawancara								
	- Gelisah								
	- Tidak tenang								
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka tegang	✓							
	- Nafas pendek dan cepat								
	- Muka merah								
	- Jadi gemetar								
	- Otot tegang/ mengeras								
	Skor	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL		24	23	22	22	22	22	20	20

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : N.Y.S
 Umur : 60 Tahun
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : Tidak bekerja
 Alamat : Panji Bako

Jenis Kelamin : Perempuan
 Pendapatan : -
 Tanggal : 24 Januari 2026

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

1 = Satu dari gejala yang ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 3							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓				✓		✓	
	- Mudah tersinggung	✓		✓		✓		✓	
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓		✓		✓		✓	
Skor		2		2		3		3	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu	✓							
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓							
	- Mudah menangis								
	- Gemetar								
	- Gelisah	✓		✓		✓		✓	
Skor		3		1		1		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri								
	- Pada kerumunan banyak orang	✓		✓		✓		✓	
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur								
	- Sukar memulai tidur								
	- Terbangun di malam hari								
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Tidur tidak nyenyak								
	- Bangun dengan lesu								
	- Banyak bermimpi								
	- Mimpi menakutkan								
Skor		1				1		1	
5	Gangguan Kecerdasan								
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓		✓	
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓		✓	
Skor		1		1		1		1	
6	Perasaan Depresi								
	- Kehilangan Minat								
	- Sedih	✓		✓		✓			
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi								
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓		✓	
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓		✓	
Skor		3		3		3		1	
7	Gejala Somatik (otot-otot)								
	- Nyeri otot								
	- Kaku	✓		✓		✓		✓	
	- Kedutan otot								
	- Gigi gemertak								
	- Suara tak stabil								
Skor		1		1		1		1	
8	Gejala sensorik								
	- Telinga berdengung								
	- Penglihatan kabur	✓		✓		✓		✓	
	- Muka merah dan pucat								
	- Merasa lemah								
	- Perasaan ditusuk-tusuk								
Skor		1		1		1		1	
9	Gejala Kardiovaskuler								
	- Denyut nadi cepat								
	- Berdebar – debar								
	- Nyeri dada								
	- Rasa lemaah seperti mau pingsan	✓		✓		✓		✓	
	- Denyut nadi mengeras								
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)								
Skor		1		1		1		1	
10	Gejala pernapasan								
	- Rasa tertekan didada								
	- Perasaan tercekik								
	- Merasa nafas pendek/ sesak								
	- Sering menarik nafas panjang								
Skor		0		0		0		0	
11	Gejala gastrointestinal								
	- Sulit menelan								
	- Mual								

	- Muntah							
	- Perut terasa penuh dan kembung							
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan							
	- Perut melilit							
	- Gangguan pencernaan							
	- Perasaan terbakar diperut							
	- Buang air besar lembek							
	- Konstipasi							
	- Kehilangan berat badan							
Skor		0	0	0	0	0	0	0
12	Gejala urigenitalia							
	- Sering Kencing							
	- Tidak dapat menahan kencing							
	- Tidak datang bulan							
	- Darah haid berlebihan							
	- Darah haid amat sedikit							
	- Masa haid berkepanjangan							
	- Masa haid amat pendek							
	- Haid beberapa kali sebulan							
	- Menjadi dingin							
	- Ejakulasi dini							
	- Ereksi lemah							
	- Ereksi hilang							
	- Impotensi							
Skor		0	0	0	0	0	0	0
13	Gejala otonom							
	- Mulut kering	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka merah							
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Bulu roma berdiri							
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Skor		2	2	2	2	2	2	2
14	Tingkah laku saat wawancara							
	- Gelisah							
	- Tidak tenang							
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka tegang							
	- Nafas pendek dan cepat							
	- Muka merah							
	- Jadi gemetar							
	- Otot tegang/ mengeras							
Skor		1	1	1	1	1	1	1
TOTAL		22	19	20	18			

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Ny S

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 68 Tahun

Pendapatan : -

Pendidikan : SMA

Tanggal : 25 Januari 2026

Pekerjaan : Tidak bekerja

Alamat : Panji bako

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 4							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓					
	- Mudah tersinggung	✓		✓		✓		✓	
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓		✓		✓		✓	
Skor		2		3		2		2	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu	✓		✓					
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar								
	- Gelisah	✓		✓		✓			
Skor		2		3		2		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri								
	- Pada kerumunan banyak orang	✓		✓		✓		✓	
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada Orang Asing								
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur								
	- Sukar memulai tidur								
	- Terbangun di malam hari								
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Tidur tidak nyenyak								
	- Bangun dengan lesu								
	- Banyak bermimpi								
	- Mimpi menakutkan								
Skor		1		1		1		1	
5	Gangguan Kecerdasan								
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓		✓	
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓		✓	
Skor		1		1		1		1	
6	Perasaan Depresi								
	- Kehilangan Minat								
	- Sedih								
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi								
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓		✓	
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓		✓	
Skor		1		1		1		1	
7	Gejala Somatik (otot-otot)								
	- Nyeri otot								
	- Kaku	✓		✓		✓			
	- Kedutan otot								
	- Gigi gemertak								
	- Suara tak stabil								
Skor		1		1		1		0	
8	Gejala sensorik								
	- Telinga berdengung								
	- Penglihatan kabur	✓		✓		✓		✓	
	- Muka merah dan pucat								
	- Merasa lemah								
	- Perasaan ditusuk-tusuk								
Skor		1		1		1		1	
9	Gejala Kardiovaskuler								
	- Denyut nadi cepat								
	- Berdebar – debar								
	- Nyeri dada								
	- Rasa lemaah seperti mau pingsan	✓		✓		✓		✓	
	- Denyut nadi mengeras								
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)								
Skor		1		1		1		1	
10	Gejala pernapasan								
	- Rasa tertekan didada								
	- Perasaan tercekik								
	- Merasa nafas pendek/ sesak								
	- Sering menarik nafas panjang								
Skor		0		0		0		0	
11	Gejala gastrointestinal								
	- Sulit menelan								
	- Mual								

	- Muntah								
	- Perut terasa penuh dan kembung								
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan								
	- Perut melilit								
	- Gangguan pencernaan								
	- Perasaan terbakar diperut								
	- Buang air besar lembek								
	- Konstipasi								
	- Kehilangan berat badan								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Gejala urigenitalia								
	- Sering Kencing								
	- Tidak dapat menahan kencing								
	- Tidak datang bulan								
	- Darah haid berlebihan								
	- Darah haid amat sedikit								
	- Masa haid berkepanjangan								
	- Masa haid amat pendek								
	- Haid beberapa kali sebulan								
	- Menjadi dingin								
	- Ejakulasi dini								
	- Ereksi lemah								
	- Ereksi hilang								
	- Impotensi								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Gejala otonom								
	- Mulut kering	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Bulu roma berdiri								
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Skor	3	3	3	3	3	3	3	3
14	Tingkah laku saat wawancara								
	- Gelisah								
	- Tidak tenang	✓			✓				
	- Mengerutkan dahi	✓	✓		✓			✓	
	- Muka tegang	✓	✓		✓				
	- Nafas pendek dan cepat								
	- Muka merah								
	- Jadi gemetar								
	- Otot tegang/ mengeras								
	Skor	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL		20	20	18	15	15	15	15	15

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38-41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42-56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : N-15
 Umur : 68 tahun
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : Tidak bekerja
 Alamat : Panji bako

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendapatan : -

Tanggal : 28 Januari 2026

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari 1/2 gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 1,							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung	✓		✓		✓		✓	
	- Takut akan pikiran sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Cemas	✓		✓		✓		✓	
	Skor	4		4		4		4	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar	✓		✓		✓		✓	
	- Gelisah	✓		✓		✓		✓	
	Skor	3		3		3		3	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada Orang Asing								
	Skor	1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur							
	- Sukar memulai tidur	✓		✓		✓		✓
	- Terbangun dimalam hari	✓		✓		✓		✓
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓		✓
	- Tidur tidak nyenyak	✓		✓		✓		✓
	- Bangun dengan lesu	✓		✓		✓		✓
	- Banyak bermimpi							
	- Mimpi menakutkan							
Skor		2		3		3		3
5	Gangguan Kecerdasan							
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓		✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓		✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓		✓
Skor		4		4		4		4
6	Perasaan Depresi							
	- Kehilangan Minat					✓		✓
	- Sedih	✓		✓		✓		✓
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi							
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓		✓
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓		✓
Skor		2		3		3		3
7	Gejala Somatik (otot-otot)							
	- Nyeri otot	✓		✓		✓		
	- Kaku	✓		✓		✓		
	- Kedutan otot							
	- Gigi gemertak							
	- Suara tak stabil							
Skor		1		1		1		0
8	Gejala sensorik							
	- Telinga berdengung							
	- Penglihatan kabur	✓		✓		✓		✓
	- Muka merah dan pucat							
	- Merasa lemah							
	- Perasaan ditusuk-tusuk							
Skor		1		1		1		1
9	Gejala Kardiovaskuler							
	- Denyut nadi cepat							
	- Berdebar – debar							
	- Nyeri dada							
	- Rasa lemaah seperti mau pingsan							
	- Denyut nadi mengeras							
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)							
Skor		0		0		0		0
10	Gejala pernapasan							
	- Rasa tertekan didada							
	- Perasaan tercekik							
	- Merasa nafas pendek/ sesak							
	- Sering menarik nafas panjang							
Skor		0		0		0		0
11	Gejala gastrointestinal							
	- Sulit menelan							
	- Mual							

	- Muntah							
	- Perut terasa penuh dan kembung							
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan							
	- Perut melilit							
	- Gangguan pencernaan							
	- Perasaan terbakar diperut							
	- Buang air besar lembek							
	- Konstipasi							
	- Kehilangan berat badan							
	Skor	0	0	0	0	0	0	0
12	Gejala urigenitalia							
	- Sering Kencing							
	- Tidak dapat menahan kencing							
	- Tidak datang bulan							
	- Darah haid berlebihan							
	- Darah haid amat sedikit							
	- Masa haid berkepanjangan							
	- Masa haid amat pendek							
	- Haid beberapa kali sebulan							
	- Menjadi dingin							
	- Ejakulasi dini							
	- Ereksi lemah							
	- Ereksi hilang							
	- Impotensi							
	Skor	0	0	0	0	0	0	0
13	Gejala otonom							
	- Mulut kering	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka merah							
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Bulu roma berdiri							
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Skor	2	3	3	3	3	3	3
14	Tingkah laku saat wawancara							
	- Gelisah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Tidak tenang	✓			✓			
	- Mengerutkan dahi	✓			✓			
	- Muka tegang	✓						
	- Nafas pendek dan cepat							
	- Muka merah							
	- Jadi gemetar							
	- Otot tegang/ mengeras							
	Skor	2	1	1	1	1	1	1
TOTAL		24	23	23	23	23	21	21

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Ny S

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 60 Tahun

Pendapatan : -

Pendidikan : SMA

Tanggal : 20 Januari 2021

Pekerjaan : Tidar bekerja

Alamat : Panji bako

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 6							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung	✓		✓		✓		✓	
	- Takut akan pikiran sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Cemas	✓		✓		✓		✓	
Skor		4		4		4		4	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah terkejut								
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang								
	- Mudah menangis								
	- Gemetar	✓							
	- Gelisah	✓		✓		✓		✓	
Skor		2		1		1		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
Skor		1		1		1		1	

	- Muntah						
	- Perut terasa penuh dan kembung						
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan						
	- Perut melilit						
	- Gangguan pencernaan						
	- Perasaan terbakar diperut						
	- Buang air besar lembek						
	- Konstipasi						
	- Kehilangan berat badan						
	Skor	0	0	0	0		
12	Gejala urigenitalia						
	- Sering Kencing						
	- Tidak dapat menahan kencing						
	- Tidak datang bulan						
	- Darah haid berlebihan						
	- Darah haid amat sedikit						
	- Masa haid berkepanjangan						
	- Masa haid amat pendek						
	- Haid beberapa kali sebulan						
	- Menjadi dingin						
	- Ejakulasi dini						
	- Ereksi lemah						
	- Ereksi hilang						
	- Impotensi						
	Skor	0	0	0	0		
13	Gejala otonom						
	- Mulut kering						
	- Muka merah						
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓		
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓		
	- Bulu roma berdiri						
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓		
	Skor	2	2	2	2		
14	Tingkah laku saat wawancara						
	- Gelisah						
	- Tidak tenang						
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓		
	- Muka tegang						
	- Nafas pendek dan cepat						
	- Muka merah						
	- Jadi gemetar						
	- Otot tegang/ mengeras						
	Skor	1	1	1	1		
TOTAL		10	16	12	16		

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Hj. S
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Umur : 68 tahun
 Pendapatan : -
 Pendidikan : SMA
 Tanggal : 29 Januari 2026
 Pekerjaan : Tidak bekerja
 Alamat : Pajji Batu

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (√) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali
 1 = Satu dari gejala yang ada
 2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada
 3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada
 4 = Sangat berat semua gejala ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 7							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	-		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung	-		✓		✓		✓	
	- Takut akan pikiran sendiri	-							
	- Cemas	-							
Skor		1		2		2		2	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu	✓							
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang								
	- Mudah menangis								
	- Gemetar	✓				✓			
	- Gelisah	✓		✓		✓			
Skor		3		1		2		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada Orang Asing								
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur							
	- Sukar memulai tidur							
	- Terbangun di malam hari							
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓		✓
	- Tidur tidak nyenyak							
	- Bangun dengan lesu							
	- Banyak bermimpi							
	- Mimpi menakutkan							
Skor		1		1		1		1
5	Gangguan Kecerdasan							
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓		✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓		✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓		✓
Skor		4		4		4		4
6	Perasaan Depresi							
	- Kehilangan Minat							
	- Sedih							
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi							
	- Perasaan Berubah-ubah							
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓		✓
Skor		1		1		1		1
7	Gejala Somatik (otot-otot)							
	- Nyeri otot							
	- Kaku	✓		✓				
	- Kedutan otot							
	- Gigi gemertak							
	- Suara tak stabil							
Skor		1		1		0		0
8	Gejala sensorik							
	- Telinga berdengung							
	- Penglihatan kabur	✓		✓		✓		✓
	- Muka merah dan pucat							
	- Merasa lemah							
	- Perasaan ditusuk-tusuk							
Skor		1		1		1		1
9	Gejala Kardiovaskuler							
	- Denyut nadi cepat							
	- Berdebar – debar							
	- Nyeri dada							
	- Rasa lemaah seperti mau pingsan							
	- Denyut nadi mengeras							
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)							
Skor		0		0		0		0
10	Gejala pernapasan							
	- Rasa tertekan didada							
	- Perasaan tercekik							
	- Merasa nafas pendek/ sesak							
	- Sering menarik nafas panjang							
Skor		0		0		0		0
11	Gejala gastrointestinal							
	- Sulit menelan							
	- Mual							

	- Muntah								
	- Perut terasa penuh dan kembung								
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan								
	- Perut melilit								
	- Gangguan pencernaan								
	- Perasaan terbakar diperut								
	- Buang air besar lembek								
	- Konstipasi								
	- Kehilangan berat badan								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Gejala urigenitalia								
	- Sering Kencing								
	- Tidak dapat menahan kencing								
	- Tidak datang bulan								
	- Darah haid berlebihan								
	- Darah haid amat sedikit								
	- Masa haid berkepanjangan								
	- Masa haid amat pendek								
	- Haid beberapa kali sebulan								
	- Menjadi dingin								
	- Ejakulasi dini								
	- Ereksi lemah								
	- Ereksi hilang								
	- Impotensi								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Gejala otonom								
	- Mulut kering	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Bulu roma berdiri								
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Skor	3	3	3	3	3	3	3	3
14	Tingkah laku saat wawancara								
	- Gelisah								
	- Tidak tenang								
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka tegang								
	- Nafas pendek dan cepat								
	- Muka merah								
	- Jadi gemetar								
	- Otot tegang/ mengeras								
	Skor	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL		20	16	12	16	12	16	12	16

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38-41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42-56

Subjek 2

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Ny. M Jenis Kelamin : Perempuan
 Umur : 72 Tahun Pendapatan : -
 Pendidikan : SD Tanggal : 20 februari 2026
 Pekerjaan : bertani
 Alamat : Perumahan oxford

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (√) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali
 1 = Satu dari gejala yang ada
 2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada
 3 = Berat/lebih dari 1/2 gejala yang ada
 4 = Sangat berat semua gejala ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 1							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung								
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓		✓		✓		✓	
	Skor	2		2		2		2	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu								
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis	✓							
	- Gemetar								
✓	- Gelisah	✓		✓		✓			
	Skor	2		2		2		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada Orang Asing								
	Skor	1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur						
	- Sukar memulai tidur	✓		✓		✓	✓
	- Terbangun di malam hari	✓		✓		✓	✓
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓	✓
	- Tidur tidak nyenyak	✓		✓		✓	✓
	- Bangun dengan lesu						
	- Banyak bermimpi						
	- Mimpi menakutkan						
Skor		3	3	3	3	3	3
5	Gangguan Kecerdasan						
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓	✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓	✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓	✓
Skor		4	4	4	4	4	4
6	Perasaan Depresi						
	- Kehilangan Minat						
	- Sedih	✓		✓		✓	✓
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi						
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓	✓
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓	✓
Skor		3	3	3	3	3	3
7	Gejala Somatik (otot-otot)						
	- Nyeri otot						
	- Kaku	✓		✓		✓	✓
	- Kedutan otot						
	- Gigi gemertak						
	- Suara tak stabil						
Skor		1	1	1	1	1	1
8	Gejala sensorik						
	- Telinga berdengung						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah dan pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
Skor							
9	Gejala Kardiovaskuler						
	- Denyut nadi cepat	✓		✓		✓	✓
	- Berdebar – debar						
	- Nyeri dada	✓		✓		✓	✓
	- Rasa lemah seperti mau pingsan	✓		✓		✓	✓
	- Denyut nadi mengeras						
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)						
Skor		2	2	2	2	2	2
10	Gejala pernapasan						
	- Rasa tertekan di dada	✓		✓		✓	✓
	- Perasaan tercekik						
	- Merasa nafas pendek/ sesak						
	- Sering menarik nafas panjang						
Skor		1	1	1	1	1	1
11	Gejala gastrointestinal						
	- Sulit menelan						
	- Mual	✓		✓		✓	✓

	- Muntah	✓		✓		✓		✓	
	- Perut terasa penuh dan kembung								
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan								
	- Perut melilit								
	- Gangguan pencernaan								
	- Perasaan terbakar diperut								
	- Buang air besar lembek								
	- Konstipasi								
	- Kehilangan berat badan								
	Skor	1		1		1		1	
12	Gejala urigenitalia								
	- Sering Kencing								
	- Tidak dapat menahan kencing								
	- Tidak datang bulan								
	- Darah haid berlebihan								
	- Darah haid amat sedikit								
	- Masa haid berkepanjangan								
	- Masa haid amat pendek								
	- Haid beberapa kali sebulan								
	- Menjadi dingin								
	- Ejakulasi dini								
	- Ereksi lemah								
	- Ereksi hilang								
	- Impotensi								
	Skor	0		0		0		0	
13	Gejala otonom								
	- Mulut kering								
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat	✓		✓		✓		✓	
	- Sakit kepala	✓		✓		✓		✓	
	- Bulu roma berdiri								
	- Kepala terasa berat	✓		✓		✓		✓	
	Skor	2		2		2		2	
14	Tingkah laku saat wawancara								
	- Gelisah	✓		✓		✓			
	- Tidak tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mengerutkan dahi	✓		✓		✓		✓	
	- Muka tegang								
	- Nafas pendek dan cepat								
	- Muka merah								
	- Jadi gemetar								
	- Otot tegang/ mengeras								
	Skor	1		1		1		1	
TOTAL		23		23		23		22	

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : N-1 N

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 32 Tahun

Pendapatan : -

Pendidikan : SD

Tanggal : 31 Februari 2026

Pekerjaan : Petani

Alamat : Penimahan Oxford

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 2							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (anxietas)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung								
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓		✓		✓			
Skor		2		2		2		1	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu								
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar								
	- Gelisah	✓				✓			
Skor		2		1		2		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur						
	- Sukar memulai tidur	✓		✓		✓	✓
	- Terbangun di malam hari	✓		✓		✓	✓
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓	✓
	- Tidur tidak nyenyak	✓		✓		✓	✓
	- Bangun dengan lesu						
	- Banyak bermimpi						
	- Mimpi menakutkan						
Skor		3		3		3	3
5	Gangguan Kecerdasan						
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓	✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓	✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓	✓
Skor		4		4		4	4
6	Perasaan Depresi						
	- Kehilangan Minat			✓		✓	✓
	- Sedih	✓					
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi						
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓	✓
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓	✓
Skor		2		3		3	3
7	Gejala Somatik (otot-otot)						
	- Nyeri otot	✓		✓		✓	✓
	- Kaku	✓		✓		✓	✓
	- Kedutan otot						
	- Gigi gemertak						
	- Suara tak stabil						
Skor		1		1		1	1
8	Gejala sensorik						
	- Telinga berdengung						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah dan pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
Skor		0		0		0	0
9	Gejala Kardiovaskuler						
	- Denyut nadi cepat	✓		✓		✓	✓
	- Berdebar-debar						
	- Nyeri dada	✓		✓		✓	✓
	- Rasa lemas seperti mau pingsan	✓		✓		✓	✓
	- Denyut nadi mengeras						
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)						
Skor		2		2		2	2
10	Gejala pernapasan						
	- Rasa tertekan di dada	✓		✓		✓	✓
	- Perasaan tercekik						
	- Merasa nafas pendek/ sesak						
	- Sering menarik nafas panjang						
Skor		1		1		1	1
11	Gejala gastrointestinal						
	- Sulit menelan						
	- Mual	✓		✓		✓	✓

	- Muntah								
	- Perut terasa penuh dan kembung								
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan								
	- Perut melilit								
	- Gangguan pencernaan								
	- Perasaan terbakar diperut								
	- Buang air besar lembek								
	- Konstipasi								
	- Kehilangan berat badan								
	Skor	1	1	1	1				
12	Gejala urigenitalia								
	- Sering Kencing								
	- Tidak dapat menahan kencing								
	- Tidak datang bulan								
	- Darah haid berlebihan								
	- Darah haid amat sedikit								
	- Masa haid berkepanjangan								
	- Masa haid amat pendek								
	- Haid beberapa kali sebulan								
	- Menjadi dingin								
	- Ejakulasi dini								
	- Ereksi lemah								
	- Ereksi hilang								
	- Impotensi								
	Skor	0	0	0	0				
13	Gejala otorecem								
	- Mulut kering								
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓				
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓				
	- Bulu roma berdiri								
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓				
	Skor	2	2	2	2				
14	Tingkah laku saat wawancara								
	- Gelisah	✓		✓					
	- Tidak tenang								
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓				
	- Muka tegang								
	- Nafas pendek dan cepat								
	- Muka merah								
	- Jari gemetar								
	- Otot tegang/ mengeras								
	Skor	1	1	1	1				
TOTAL		23	22	23	21				

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38-41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42-56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : N1 N

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 72 Tahun

Pendapatan : -

Pendidikan : SD

Tanggal : 22 Februari 2026

Pekerjaan : bertani

Alamat : perumahan oxford

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 3							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung								
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓				✓			
Skor		2		1		2		1	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu								
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar								
	- Gelisah								
Skor		1		1		1		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur						
	- Sukar memulai tidur	✓		✓		✓	
	- Terbangun di malam hari	✓		✓		✓	
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓	
	- Tidur tidak nyenyak	✓		✓		✓	
	- Bangun dengan lesu						
	- Banyak bermimpi						
	- Mimpi menakutkan						
Skor		3		3		3	
5	Gangguan Kecerdasan						
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓	
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓	
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓	
Skor		4		4		4	
6	Perasaan Depresi						
	- Kehilangan Minat						
	- Sedih	✓		✓		✓	
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi						
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓	
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓	
Skor		3		3		3	
7	Gejala Somatik (otot-otot)						
	- Nyeri otot						
	- Kaku	✓		✓		✓	
	- Kedutan otot						
	- Gigi gemetak						
	- Suara tak stabil						
	Skor	1		1		1	
8	Gejala sensorik						
	- Telinga berdengung						
	- Penglihatan kabur						
	- Muka merah dan pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
Skor		0		0		0	
9	Gejala Kardiovaskuler						
	- Denyut nadi cepat	✓		✓		✓	
	- Berdebar – debar						
	- Nyeri dada	✓		✓		✓	
	- Rasa lemah seperti mau pingsan	✓		✓		✓	
	- Denyut nadi mengeras						
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)						
Skor		2		2		2	
10	Gejala pernapasan						
	- Rasa tertekan di dada	✓		✓		✓	
	- Perasaan tercekik						
	- Merasa nafas pendek/ sesak						
	- Sering menarik nafas panjang						
Skor		1		1		1	
11	Gejala gastrointestinal						
	- Sulit menelan						
	- Mual						

	- Muntah							
	- Perut terasa penuh dan kembung							
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan							
	- Perut melilit							
	- Gangguan pencernaan							
	- Perasaan terbakar diperut							
	- Buang air besar lembek							
	- Konstipasi							
	- Kehilangan berat badan							
	Skor	0	0	0	0	0	0	0
12	Gejala urigenitalia							
	- Sering Kencing							
	- Tidak dapat menahan kencing							
	- Tidak datang bulan							
	- Darah haid berlebihan							
	- Darah haid amat sedikit							
	- Masa haid berkepanjangan							
	- Masa haid amat pendek							
	- Haid beberapa kali sebulan							
	- Menjadi dingin							
	- Ejakulasi dini							
	- Ereksi lemah							
	- Ereksi hilang							
	- Impotensi							
	Skor	0	0	0	0	0	0	0
13	Gejala otonom							
	- Mulut kering							
	- Muka merah							
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Bulu roma berdiri							
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Skor	2	2	2	2	2	2	2
14	Tingkah laku saat wawancara							
	- Gelisah	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Tidak tenang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Muka tegang	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	- Nafas pendek dan cepat							
	- Muka merah							
	- Jari gemetar							
	- Otot tegang/ mengeras							
	Skor	2	2	1	1	1	1	1
TOTAL		23	21	21	21	21	20	20

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Nt N

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 72 Tahun

Pendapatan : -

Pendidikan : SD

Tanggal : 20 Februari 2026

Pekerjaan : Petani

Alamat : Perumahan Oxford

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 1)							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung								
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓		✓		✓		✓	
Skor		2		2		2		1	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu								
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar								
	- Gelisah	✓		✓		✓			
Skor		2		2		2		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada Orang Asing								
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur						
	- Sukar memulai tidur	✓		✓		✓	✓
	- Terbangun di malam hari	✓		✓		✓	✓
	- Mimpi buruk						
	- Tidur tidak nyenyak	✓		✓		✓	✓
	- Bangun dengan lesu						
	- Banyak bermimpi						
	- Mimpi menakutkan						
Skor		1	1	1	1	1	1
5	Gangguan Kecerdasan						
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓	✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓	✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓	✓
Skor		4	4	4	4	4	4
6	Perasaan Depresi						
	- Kehilangan Minat						
	- Sedih	✓		✓		✓	✓
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi						
	- Perasaan Benubah-ubah	✓		✓		✓	✓
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓	✓
Skor		3	3	3	3	3	3
7	Gejala Somatik (otot-otot)						
	- Nyeri otot						
	- Kaku	✓		✓		✓	✓
	- Kedutan otot						
	- Gigi gemertak						
	- Suara tak stabil						
Skor		1	1	1	1	1	1
8	Gejala sensorik						
	- Telinga berdengung						
	- Penglihatan kabur						✓
	- Muka merah dan pucat						
	- Merasa lemah						
	- Perasaan ditusuk-tusuk						
Skor		0	0	0	0	0	0
9	Gejala Kardiovaskuler						
	- Denyut nadi cepat	✓		✓		✓	✓
	- Berdebar – debar						
	- Nyeri dada	✓		✓		✓	✓
	- Rasa lemah seperti mau pingsan	✓		✓		✓	✓
	- Denyut nadi melemas						
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)						
Skor		2	2	2	2	2	2
10	Gejala pernapasan						
	- Rasa tertekan di dada	✓		✓		✓	✓
	- Perasaan tercekik						
	- Merasa nafas pendek/ sesak						
	- Sering menarik nafas panjang						
Skor		1	1	1	1	1	1
11	Gejala gastrointestinal						
	- Sulit menelan						
	- Mual						

	- Muntah						
	- Perut terasa penuh dan kembung						
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan						
	- Perut melilit						
	- Gangguan pencernaan						
	- Perasaan terbakar diperut						
	- Buang air besar lembek						
	- Konstipasi						
	- Kehilangan berat badan						
	Skor	0	0	0	0		
12	Gejala urigenitalia						
	- Sering Kencing						
	- Tidak dapat menahan kencing						
	- Tidak datang bulan						
	- Darah haid berlebihan						
	- Darah haid amat sedikit						
	- Masa haid berkepanjangan						
	- Masa haid amat pendek						
	- Haid beberapa kali sebulan						
	- Menjadi dingin						
	- Ejakulasi dini						
	- Ereksi lemah						
	- Ereksi hilang						
	- Impotensi						
	Skor	0	0	0	0		
13	Gejala otonom						
	- Mulut kering						
	- Muka merah						
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓		
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓		
	- Bulu roma berdiri						
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓			
	Skor	2	2	2	2		
14	Tingkah laku saat wawancara						
	- Gelisah	✓	✓				
	- Tidak tenang	✓					
	- Mengeringkan dahi	✓	✓	✓	✓		
	- Muka tegang	✓					
	- Nafas pendek dan cepat						
	- Muka merah						
	- Jari gemetar						
	- Otot tegang/ mengeras						
	Skor	2	1	1	1		
TOTAL		21	20	20	18		

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

(5)

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : Ny. N

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 72 Tahun

Pendapatan : -

Pendidikan : SD

Tanggal : 24 Februari 2026

Pekerjaan : bertani

Alamat : Perumahan Oxford

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 5							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung								
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓		✓		✓			
	Skor	2		2		2		1	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu								
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar								
	- Gelisah	✓		✓		✓			
	Skor	2		2		2		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada Orang Asing								
	Skor	1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur							
	- Sukar memulai tidur							
	- Terbangun di malam hari	✓		✓		✓		✓
	- Mimpi buruk							
	- Tidur tidak nyenyak	✓		✓		✓		✓
	- Bangun dengan lesu							
	- Banyak bermimpi							
	- Mimpi menakutkan							
Skor		1		1		1		1
5	Gangguan Kecerdasan							
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓		✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓		✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓		✓
Skor		4		4		4		4
6	Perasaan Depresi							
	- Kehilangan Minat							
	- Sedih	✓		✓		✓		✓
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi							
	- Perasaan Berubah-ubah	✓		✓		✓		✓
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓		✓
Skor		3		3		3		3
7	Gejala Somatik (otot-otot)							
	- Nyeri otot							
	- Kaku	✓		✓		✓		✓
	- Kedutan otot							
	- Gigi gemertak							
	- Suara tak stabil							
Skor		1		1		1		1
8	Gejala sensorik							
	- Telinga berdengung							
	- Penglihatan kabur							
	- Muka merah dan pucat							
	- Merasa lemah							
	- Perasaan ditusuk-tusuk							
Skor								
9	Gejala Kardiovaskuler							
	- Denyut nadi cepat	✓		✓		✓		✓
	- Berdebar – debar							
	- Nyeri dada	✓		✓		✓		✓
	- Rasa lemas seperti mau pingsan	✓		✓		✓		✓
	- Denyut nadi mengeras							
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)							
Skor		2		2		2		2
10	Gejala pernapasan							
	- Rasa tertekan di dada	✓		✓		✓		✓
	- Perasaan tercekik							
	- Merasa nafas pendek/ sesak							
	- Sering menarik nafas panjang							
Skor		1		1		1		1
11	Gejala gastrointestinal							
	- Sulit menelan							
	- Mual							

	- Muntah							
	- Perut terasa penuh dan kembung							
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan							
	- Perut melilit							
	- Gangguan pencernaan							
	- Perasaan terbakar diperut							
	- Buang air besar lembek							
	- Konstipasi							
	- Kehilangan berat badan							
	Skor	0	0	0	0			
12	Gejala urigenitalia							
	- Sering Kencing							
	- Tidak dapat menahan kencing							
	- Tidak datang bulan							
	- Darah haid berlebihan							
	- Darah haid amat sedikit							
	- Masa haid berkepanjangan							
	- Masa haid amat pendek							
	- Haid beberapa kali sebulan							
	- Menjadi dingin							
	- Ejakulasi dini							
	- Ereksi lemah							
	- Ereksi hilang							
	- Impotensi							
	Skor	0	0	0	0			
13	Gejala otonom							
	- Mulut kering							
	- Muka merah							
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓			
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓			
	- Bulu roma berdiri							
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓			
	Skor	2	2	2	2			
14	Tingkah laku saat wawancara							
	- Gelisah	✓	✓	✓	✓			
	- Tidak tenang	✓	✓	✓	✓			
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓			
	- Muka tegang	✓						
	- Nafas pendek dan cepat							
	- Muka merah							
	- Jari gemetar							
	- Otot tegang/ mengeras							
	Skor	2	1	1	1			
TOTAL		21	20	20	18			

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38- 41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42- 56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : N-N

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 72 Tahun

Pendapatan : -

Pendidikan : SD

Tanggal : 25 februari 2026

Pekerjaan : bertani

Alamat : Perumahan Oxford

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (√) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali

3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada

1 = Satu dari gejala yang ada

4 = Sangat berat semua gejala ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 6							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung								
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓		✓		✓			
Skor		1		2		2		1	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu								
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah menangis								
	- Gemetar								
	- Gelisah	✓		✓		✓		✓	
Skor		1		2		2		2	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada Orang Asing								
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur							
	- Sukar memulai tidur							
	- Terbangun di malam hari	✓		✓		✓		✓
	- Mimpi buruk							
	- Tidur tidak nyenyak							
	- Bangun dengan lesu							
	- Banyak bermimpi							
	- Mimpi menakutkan							
Skor		1		1		1		1
5	Gangguan Kecerdasan							
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓		✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓		✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓		✓
Skor		1		1		1		1
6	Perasaan Depresi							
	- Kehilangan Minat							
	- Sedih	✓						
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi							
	- Perasaan Berubah-ubah	✓						
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓		✓
Skor		3		1		1		1
7	Gejala Somatik (otot-otot)							
	- Nyeri otot							
	- Kaku	✓		✓		✓		✓
	- Kedutan otot							
	- Gigi gemertak							
	- Suara tak stabil							
Skor		1		1		1		1
8	Gejala sensorik							
	- Telinga berdengung							
	- Penglihatan kabur							
	- Muka merah dan pucat							
	- Merasa lemah							
	- Perasaan ditusuk-tusuk							
Skor		0		0		0		0
9	Gejala Kardiovaskuler							
	- Denyut nadi cepat	✓		✓		✓		✓
	- Berdebar – debar							
	- Nyeri dada	✓		✓		✓		✓
	- Rasa lemah seperti mau pingsan	✓		✓		✓		✓
	- Denyut nadi melemas							
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)							
Skor		2		2		2		2
10	Gejala pernapasan							
	- Rasa tertekan di dada	✓		✓		✓		✓
	- Perasaan tercekik							
	- Merasa nafas pendek/ sesak							
	- Sering menarik nafas panjang							
Skor		1		1		1		1
11	Gejala gastrointestinal							
	- Sulit menelan							
	- Mual							

	- Muntah						
	- Perut terasa penuh dan kembung						
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan						
	- Perut melilit						
	- Gangguan pencernaan						
	- Perasaan terbakar diperut						
	- Buang air besar lembek						
	- Konstipasi						
	- Kebutuhan berat badan						
	Skor	0	0	0	0		
12	Gejala urigenitalis						
	- Sering Kencing						
	- Tidak dapat menahan kencing						
	- Tidak datang bulan						
	- Darah haid berlebihan						
	- Darah haid amat sedikit						
	- Masa haid berkepanjangan						
	- Masa haid amat pendek						
	- Haid beberapa kali sebulan						
	- Menjadi dingin						
	- Ejakulasi dini						
	- Ereksi lemah						
	- Ereksi hilang						
	- Impotensi						
	Skor	0	0	0	0		
13	Gejala otonom						
	- Mulut kering						
	- Muka merah						
	- Mudah berkeringat	✓	✓	✓	✓		
	- Sakit kepala	✓	✓	✓	✓		
	- Bulu roma berdiri						
	- Kepala terasa berat	✓	✓	✓	✓		
	Skor	2	2	2	2		
14	Tingkah laku saat wawancara						
	- Gelisah	✓					
	- Tidak tenang	✓					
	- Mengerutkan dahi	✓	✓	✓	✓		
	- Muka tegang						
	- Nafas pendek dan cepat						
	- Muka merah						
	- Jari gemetar						
	- Otot tegang/ mengeras						
	Skor	1	1	1	1		
TOTAL		20	18	18	17		

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38-41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42-56

LEMBAR KUESIONER TINGKAT KECEMASAN LANSIA

1. Data Demografi

Nama : H. S Jenis Kelamin : Perempuan
 Umur : 68 Tahun Pendapatan : -
 Pendidikan : SMA Tanggal : 29 Januari 2026
 Pekerjaan : Tidak bekerja
 Alamat : Panji bako

2. Kuesioner Kecemasan Pada Lansia

Pada lembar ini terdapat pertanyaan. Pengisian dengan memberi tanda (✓) pada kolom yang tersedia. Penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0 = Tidak ada gejala sama sekali
 1 = Satu dari gejala yang ada
 2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada
 3 = Berat/lebih dari ½ gejala yang ada
 4 = Sangat berat semua gejala ada

No	Gejala Kecemasan	Hari ke 7							
		Pre		Post		Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)								
	- Firasat buruk	✓		✓		✓		✓	
	- Mudah tersinggung								
	- Takut akan pikiran sendiri								
	- Cemas	✓							
Skor		2		1		1		1	
2	Ketegangan								
	- Merasa tegang Lesu								
	- Mudah terkejut	✓		✓		✓		✓	
	- Tidak dapat istirahat dengan tenang	✓							
	- Mudah menangis								
	- Gemetar								
	- Gelisah	✓							
Skor		2		1		1		1	
3	Ketakutan								
	- Pada gelap								
	- Ditinggal sendiri	✓		✓		✓		✓	
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada kerumunan banyak orang								
	- Pada keramaian lalu lintas								
	- Pada Binatang besar								
	- Pada Orang Asing								
Skor		1		1		1		1	

4	Gangguan Tidur							
	- Sukar memulai tidur							
	- Terbangun di malam hari							
	- Mimpi buruk	✓		✓		✓		✓
	- Tidur tidak nyenyak							
	- Bangun dengan feses							
	- Banyak bermimpi							
	- Mimpi menakutkan							
Skor		1		1		1		1
5	Gangguan Kecerdasan							
	- Daya ingat buruk	✓		✓		✓		✓
	- Sulit berkonsentrasi	✓		✓		✓		✓
	- Daya ingat menurun	✓		✓		✓		✓
Skor		4		4		4		4
6	Perasaan Depresi							
	- Kehilangan Minat							
	- Sedih							
	- Berkurangnya kesukaan pada hobi							
	- Perasaan Berubah-ubah							
	- Bangun dini hari	✓		✓		✓		✓
Skor		1		1		1		1
7	Gejala Somatik (otot-otot)							
	- Nyeri otot							
	- Kaku	✓		✓		✓		✓
	- Kedutan otot							
	- Gigi gemeretak							
	- Suara tak stabil							
Skor		1		1		1		1
8	Gejala sensorik							
	- Telinga berdengung							
	- Penglihatan kabur							
	- Muka merah dan pucat							
	- Merasa lemah							
	- Perasaan ditusuk-tusuk							
Skor		0		0		0		0
9	Gejala Kardiovaskuler							
	- Denyut nadi cepat	✓		✓		✓		✓
	- Berdebar – debar							
	- Nyeri dada	✓		✓		✓		
	- Rasa lemah seperti mau pingsan	✓		✓		✓		
	- Denyut nadi mengeras							
	- Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)							
Skor		2		2		2		1
10	Gejala pernapasan							
	- Rasa tertekan di dada	✓		✓		✓		✓
	- Perasaan tercekik							
	- Merasa nafas pendek/ sesak							
	- Sering menarik nafas panjang							
Skor		1		1		1		0
11	Gejala gastrointestinal							
	- Sulit menelan							
	- Mual							

	- Muntah								
	- Perut terasa penuh dan kembung								
	- Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan								
	- Perut melilit								
	- Gangguan pencernaan								
	- Perasaan terbakar diperut								
	- Buang air besar lembek								
	- Konstipasi								
	- Kehilangan berat badan								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Gejala urigenitalia								
	- Sering Kencing								
	- Tidak dapat menahan kencing								
	- Tidak datang bulan								
	- Darah haid berlebihan								
	- Darah haid amat sedikit								
	- Masa haid berkepanjangan								
	- Masa haid amat pendek								
	- Haid beberapa kali sebulan								
	- Menjadi dingin								
	- Ejakulasi dini								
	- Ereksi lemah								
	- Ereksi hilang								
	- Impotensi								
	Skor	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Gejala otonom								
	- Mulut kering								
	- Muka merah								
	- Mudah berkeringat	✓							
	- Sakit kepala	✓	✓		✓		✓		✓
	- Bulu roma berdiri								
	- Kepala terasa berat	✓							
	Skor	1	1	1	1	1	1	1	1
14	Tingkah laku saat wawancara								
	- Gelisah								
	- Tidak tenang								
	- Mengerutkan dahi	✓	✓		✓		✓		✓
	- Muka tegang								
	- Nafas pendek dan cepat								
	- Muka merah								
	- Jari gemetar								
	- Otot tegang/ mengeras								
	Skor	1	1	1	1	1	1	1	1
TOTAL		18	15	16	17	18	19	20	21

Tidak ada kecemasan : Skor 0-14
 Kecemasan ringan : Skor 15-20
 Kecemasan sedang : Skor 21-37
 Kecemasan berat : Skor 38-41
 Kecemasan sangat berat : Skor 42-56

Lampiran 7 Lembar Bimbingan KTI

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : "Penerapan *Emotional Freedom Technique* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Lansia di Desa Sitinjo II Wilayah Kerja Puskesmas Sitinjo Kabupaten Dairi pada Tahun 2026"

Nama Mahasiswa : Aderani Trianita Purba

Nomor Induk Mahasiswa : P07520423001

Pembimbing 1 : Dr. Dame Evalina Simangunsong, SKM. M.Kes

Pembimbing 2 : Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes

No	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing utama/Pendamping
1	Senin 02 Maret 2026	Bimbingan Bab II menyusun gambaran Studi kasus, karakteristik dan hasil dari pengumpulan data.	 Aderani Trianita Purba	 Dr. Dame Evalina Simangunsong
2	Selasa 03 Maret 2026	Bimbingan lanjutan (menyusun hasil data dan pembahasan sesuai dengan definisi operasional.	 Aderani Trianita Purba	 Risdiana Melinda Naibaho
3	Jumat 06 Maret 2026	Bimbingan Bab IV (Acc) Bimbingan menyelesaikan hasil dan perbandingan berdasarkan teori HS Jurnal.	 Aderani Trianita Purba	 Dr. Dame Evalina Simangunsong
4	Senin 09 Maret 2026	Bimbingan Bab V Menyusun dan membuat saran dan kesimpulan dari hasil pengumpulan data.	 Aderani Trianita Purba	 Risdiana Melinda Naibaho

5	Kamis 12 Maret 2026	Bimbingan Bab V menyeruaikan hasil dari seluruh Bab untuk melaksana- kan finalisasi Karya Tulis Ilmiah	 Aderani Trianita Purba	 Dr. Dame Evalina Simangunsong
6	Senin 16 Maret 2026	Bimbingan Bab I, II, III, IV dan V (Acc) dan persiapan untuk ujian Seminar hasil.	 Aderani Trianita Purba	 Risdiana Melinda Naibaho

Sidikalang, 16 Maret 2026

Ketua Program Studi D-III Keperawatan Dairi
Poltekkes Kemenkes Medan



Jojor Silaban, SST, S.Kep, M.Kes
NIP. 197304182003122001

Lampiran 8 Dokumentasi penelitian Subjek 1



Subjek 2



Lampiran 9 Hasil Turnitin

aderani trianita

PENERAPAN EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA ...

 Cek Turnitin 07/05/2026
 Proposal KTI 20 25/2026
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID
 trn:oid::1:3562883032

Submission Date
 May 7, 2026, 4:34 PM GMT+7

Download Date
 May 7, 2026, 4:36 PM GMT+7

File Name
 KTI_AderaniI_.pdf

File Size
 3.5 MB

160 Pages
 24,456 Words
 159,831 Characters



Page 1 of 173 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3562883032



Page 2 of 173 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::1:3562883032

22% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Exclusions

- 3 Excluded Sources

Top Sources

- 15%  Internet sources
- 7%  Publications
- 14%  Submitted works (Student Papers)