DAFTAR PUSTAKA

Abegaz, T., et al. (2022). Anxiety and its associated factors among pregnant women in developing countries. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(45), 1-12.

Anggeraeni, D., & Lubis, R. (2022). Pengaruh afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*,11(2), 45-52

Andriyani, L., Apriasari, D., & Putri, S. (2014). Epulis pada kehamilan. *Jurnal Kedokteran Gigi*, 7(1), 20-35.

Annisa, N. (2016). *Psikologi Kesehatan: Teori dan Aplikasi***.** Rajawali Pers.

Ainiyah, A., Sulistiyah, & Maulina, R. (2026). Teknik relaksasi musik instrumental dengan afirmasi positif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Nutrix Journal*, *10*(1), 145–154.

Aqila, R., & Muthia Dinni, S. (2022). Perubahan psikologis pada ibu hamil primigravida. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(3), 50-65.

Beddoe, A. E., & Lee, K. A. (2018). Mind-body interventions during pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 37(2), 165–175.

Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2017). *Maternity and Women's Health Care* (12th ed.). Elsevier.

Chrisnawati, E., & Aldino, R. (2019). *Penggunaan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) dalam Penelitian Kecemasan*

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.

Edward, N. J., dkk. (2024). Efektivitas teknik relaksasi afirmasi positif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil. *Jurnal Terapi Psikologis*, 8(1), 20-35.

Farasari, P., dkk. (2024). Dampak kecemasan prenatal terhadap komplikasi kehamilan dan neonatal. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Indonesia*, 12(2), 100-115.

Glover, V. (2014). *Prenatal Stress and Child Development*. Springer.

Gusti, N. K. (2018). Dampak stres kronis pada kehamilan. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi*, 10(1), 40-55.

Guyton, A. C. (2016). *Textbook of medical physiology*. Elsevier.

Halman, S. (2022). Kecemasan pada multigravida: Pengalaman buruk persalinan. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 15(4), 200-215.

Harianto, R., dkk. (2020). Pengaruh kecemasan terhadap gangguan tidur pada ibu hamil primigravida. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 123-135.

Hassanzadeh, R., et al. (2020). The relationship between prenatal anxiety and maternal and neonatal outcomes. *Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 46(5), 678-685. https://doi.org/10.1111/jog.14234

Hay, L. (2014). *You Can Heal Your Life*. Hay House.

Herdiati, N. (2019). *Buku ajar kebidanan: Klasifikasi kehamilan*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.

Induniasih, S., & Hendarsih, S. (2017). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC.

Kemenkes. (2020). *Laporan kesehatan nasional tahun 2020: Kesehatan ibu dan anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan kesehatan nasional tahun 2020: Kesehatan ibu dan anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kozier, B., Erb, G., Berman, A., Snyder, S., Buck, M., Yiu, L., & Leeseberg Stamler, L. (2018). *Fundamentals of Canadian Nursing: Concepts, Process, and Practice* (4th ed.). Pearson.

Kozier, B., Erb, G., Berman, A., Snyder, S., Buck, M., Yiu, L., & Leeseberg Stamler, L. (2018). *Fundamentals of Canadian Nursing: Concepts, Process, and Practice* (4th ed.). Pearson.

Lilis, S., dkk. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil di wilayah urban dan rural. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(2), 45-56.

Magasari, R., et al. (2015). *Strategi Mengatasi Kecemasan: Pendekatan Psikologi Kesehatan*. Edisi 1. Penerbit Akademik.

Martini, S., Putri, A., & Sari, D. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.

Maternity, N., Ariska, D., & Sari, R. (2017). *Buku ajar asuhan kebidanan maternitas*. Jakarta: EGC.

Matvienko-Sikar, K., & Dockray, S. (2017). Effects of prenatal stress and anxiety on pregnancy outcomes. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 35(3), 223–234.

Mukhadiono, A., et al. (2015). Patofisiologi kecemasan pada kehamilan. *Jurnal Patofisiologi*, 8(2), 100-115.

Muliani, A. (2022). Prevalensi dan risiko kecemasan prenatal di negara berkembang: Studi meta-analisis. *International Journal of Reproductive Health*, 5(3), 200-215.

Nazah, U. S., & Wulandari, L. A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil di wilayah pedesaan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(1), 20-30.

Pinto, T. M., et al. (2017). Prenatal anxiety and its impact on fetal and neonatal outcomes. *Journal of Affective Disorders*, 209, 234-241.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing* **(**9th ed.). Elsevier.

Pusporini, D. P., Sumarni, S., dan Latifah, L. (2025). *Combination of Progressive Muscle Relaxation (PMR) and Positive Affirmation on Mental Health Disorders in Pregnant Women*.

Rahmawati, S., dkk. (2024). Teknik relaksasi afirmasi untuk mengatasi kecemasan prenatal. *Jurnal Kesehatan Mental*, 11(3), 80-95.

Ranita, U. (2016). *Psikologi Keluarga: Dukungan dan Intervensi Pencegahan***.** Edisi 1. Penerbit Akademik.

Reny, S. (2021). Fisiologi kehamilan: Tahapan pembentukan gamet. *Jurnal Fisiologi Kesehatan*, 12(3), 150-165.

Romalasari, D., & Astuti, W. (2020). Status kehamilan primigravida: Perubahan fisik dan psikologis. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 30-45.

Samita, R. (2018). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.

Selamita, A., et al. (2022). Prevalensi kecemasan pada ibu hamil di Asia: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi Asia*, 9(3), 150-165.

Setiawati, R., et al. (2023). Prevalensi kecemasan prenatal di Indonesia: Analisis data WHO dan lokal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 12(1), 45-58.

Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (11th ed.). Elsevier.

Stuart, G. W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (11th ed.). Elsevier.

Sulistiyaningsih, E., & Rofika, A. (2020). *Buku Ajar Kebidanan*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.

Stuart, G. W. (2023). *Stuart's Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (11th ed.). St. Louis: Elsevier.

Suristyawati, E., et al. (2019). Meditasi pernapasan dan afirmasi positif untuk mengurangi kecemasan ibu hamil. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(2), 40-55.

Townsend, M. C., & Morgan,K.I. (2018). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice* (9th ed.).

Tim Pokja SDKI PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia***.** Perhimpunan Perawat Nasional Indonesia (PPNI).

Tyastuti, N. L. P., & Wahyuningsih, S. (2016). *Buku ajar asuhan kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2018). *Varney's Midwifery* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Wicaksana, A. (2024). Tingkat kecemasan pada ibu primigravida vs multigravida: Studi komparatif. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 15(1), 50-65.

Yulizawati, L., et al. (2020). Konsep kehamilan dan perkembangannya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 10-25.

Lampiran 1

LAMPIRAN

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

NOTA DINAS
NOMOR : PP.06.02/F.XXII.21/527/2025

Yth.	:	Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, Riset dan Inovasi Daerah Kota Gunungsitoli
Dari	:	Ketua Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Hal	:	Izin Survey Pendahuluan Mahasiswa an. Aryono Rival Jaya Telaumbanua
Tanggal	:	30 Desember 2025

Sehubungan dengan kegiatan mahasiswa Kemenkes Poltekkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Tahun Akademik 2025/2026, untuk itu dimohon kepada Bapak berkenan memberikan Izin Survey Pendahuluan berupa informasi dan data yang dibutuhkan terhadap mahasiswa yang namanya tertera dibawah ini :

Nama	:	Aryono Rival Jaya Telaumbanua
NIM	:	P07520323002
Tempat Penelitian	:	UPTD Puskesmas Kaoko Gunungsitoli
Judul Penelitian	:	Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif pada Ibu Hamil Primigravida dengan Gangguan Ansietas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kaoko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Demikian disampaikan atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

CIPTA CITRA KARYANI GULO

Tembusan
1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli
2. Kepala UPTD Puskesmas Kaoko Gunungsitoli

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://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.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 2

PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH
Jln. Pancasila No. 10 Telpon/Fax (0639) 22574
GUNUNGSITOLI – 22814

Gunungsitoli, 31 Desember 2025

Nomor : 000.9.2/3235/Bapperida/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : **Persetujuan Pelaksanaan Izin Survey Pendahuluan Mahasiswi a.n Aryono Rival Jaya Telaumbanua**

Kepada.
Yth. Ketua Prodi D-III Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementrian
Kesehatan Medan
Di
Tempat

Sehubungan dengan Surat Kaprodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan Nomor: PP.06.02/F.XXII.21/527/2015 tanggal 30 Desember 2025 perihal Izin Survey Pendahuluan Mahasiswa an. Aryono Rival Jaya Telaumbanua, dengan ini diberikan persetujuan kepada mahasiswa yang namanya tersebut di bawah ini :

NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENGAMBILAN DATA
Aryono Rival Jaya Telaumbanua	P07520323002	Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida dengan Gangguan Ansietas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kaoko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli	UPTD Puskesmas Kaoko Kecamatan Gunungsitoli

untuk melaksanakan studi pendahuluan dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah pada lokasi sebagaimana tersebut di atas.

Berkenaan dengan hal tersebut, diharapkan bantuan Saudara Kepala UPTD Puskesmas Kaoko Kecamatan Gunungsitoli untuk membantu dan memfasilitasi mahasiswa yang bersangkutan selama melaksanakan studi pendahuluan. Selanjutnya mahasiswa yang bersangkutan wajib melaporkan diri sebelum dan sesudah melaksanakan studi pendahuluan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli.

Demikian disampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

a.n KEPALA BAPPELITBANG KOTA GUNUNGSITOLI
KEPALA BIDANG PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN,

SONASA INSAFAN GULO, S.Sos
PENATA TK.I
NIP. 19870910 201101 1 003

Tembusan Yth.
1. Bapak Wali Kota Gunungsitoli (sebagai laporan);
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli;
3. Kepala UPTD Puskesmas Kaoko Kecamatan Gunungsitoli;
4. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3

PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KAUKO
KECAMATAN GUNUNGSITOLI
Desa Hilihao Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli– 22811,
HP. 081362736467 ,E-Email: upldpuskesmaskauko20@gmail.com ,Fanpage (Facebook) : Puskesmas Kauko

Gunungsitoli, 02 Januari 2026

Nomor : 445/008/PKM.Kauko-GST/I/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Persetujuan Pelaksanaan Izin Survey Pendahuluan Mahasiswa an. Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Yth. Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Poltekkes Kemenkes Medan

di
Tempat

Sehubungan dengan surat Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan Nomor : PP.06.02/F.XXII.21/527/2025, perihal izin Survey Pendahuluan Mahasiswa an. Aryono Rival Jaya Telaumbanua. dengan ini disampaikan bahwa kami menyetujui dan memberikan izin kepada mahasiswa untuk melaksanakan survey pendahuluan di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli dengan Judul Penelitan : **Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif pada Ibu Hamil Primigravida dengan Gangguan Ansietas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli** dan diharapkan hasil survey pendahuluan tersebut dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Kepala UPTD Puskesmas Kauko
Kecamatan Gunungsitoli,

NICE ASRINI MENDROFA, S.Farm.,Apt
PENATA/IIIc
NIP.19930315 201903 2 003

Lampiran 4

PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KAUKO
KECAMATAN GUNUNGSITOLI
Desa Hilihao Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli-22811,
HP. 081362736467 / Email: puskesmaskauko20@gmail.com ,Fanpage (Facebook) : Puskesmas Kauko

Nama : **ARYONO RIVAL JAYA TELAUMBANUA**

Judul Penelitian : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko

NO.	IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA JANUARI-DESEMBER 2025	JUMLAH	KET
1	Januari 2025	18	
2	Februari 2025	4	
3	Maret 2025	3	
4	April 2025	2	
5	Mei 2025	2	
6	Juni 2025	6	
7	Juli 2025	1	
8	Agustus 2025	4	
9	September 2025	1	
10	Oktober 2025	5	
11	November 2025	6	
12	Desember 2025	3	
	Kumulatif	**55**	

Mengetahui :
Kepala UPTD Puskesmas Kauko
Kecamatan Gunungsitoli,

NICE ASRINI MENDROFA, S.Farm.,Apt
Penata/IIIc
NIP. 19930315 201903 2 003

Gunungsitoli, 02 Januari 2025

PJ. Klaster Ibu, Anak dan Remaja,

DESILIMA TELAUMBANUA, AMd. Keb
NIPPPK. 19891205 202421 2 003

Lampiran 5

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

NOTA DINAS

NOMOR : PP.06.02/F.XXII.21/194/2026

Yth. : Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, Riset dan Inovasi Daerah Kota Gunungsitoli
Dari : Ketua Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Hal : Izin Penelitian Mahasiswa an. Aryono Rival Jaya Telaumbanua
Tanggal : 6 Mei 2026

Sehubungan dengan kegiatan mahasiswa Kemenkes Poltekkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Tahun Akademik 2025/2026, untuk itu dimohon kepada Bapak berkenan memberikan Izin penelitian terhadap mahasiswa yang namanya tertera dibawah ini:

Nama	:	Aryono Rival Jaya Telaumbanua
NIM	:	P07520323002
Tempat Penelitian	:	UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli
Judul Penelitian	:	Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif pada Ibu Hamil Primigravida dengan Gangguan Ansietas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Demikian disampaikan atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

CIPTA CITRA KARYANI GULO

Tembusan
1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli
2. Kepala UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli
3. Arsip

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://wbs.kemkes.go.id. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.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).

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6

PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN, RISET DAN INOVASI DAERAH
Jalan Pancasila No. 10 Telp/Fax. (0639) 22574
GUNUNGSITOLI-22814

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/ 1369 /Bapperida/2026

Dasar : a. Peraturan Daerah Kota Gunungsitoli Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Gunungsitoli sebagaimana telah diubah beberapa kali terakhir dengan Peraturan Daerah Kota Gunungsitoli Nomor 6 Tahun 2024 tentang Perubahan Ketiga Atas Peraturan Daerah Kota Gunungsitoli Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Gunungsitoli;

b. Surat Kaprodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan Nomor: PP.06.02/F.XXII.21/194/2026 perihal Izin Penelitian Mahasiswa

MEMBERI IZIN:

KEPADA	:	
NAMA	:	**ARYONO RIVAL JAYA TELAUMBANUA**
NIM	:	P07520323002
UNIVERSITAS	:	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN MEDAN
PROGRAM STUDI	:	D-III KEPERAWATAN
UNTUK	:	Melakukan penelitian lapangan untuk memperoleh data guna kepentingan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif pada Ibu Hamil Primigravida dengan Gangguan Ansietas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli" Pada UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli dan Setelah menyelesaikan penelitian lapangan agar menyampaikan hasilnya kepada Wali Kota Gunungsitoli melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan, Riset dan Inovasi Daerah Kota Gunungsitoli.

Ditetapkan di Gunungsitoli
Pada Tanggal 11 Mei 2026

a.n KEPALA BAPPERIDA KOTA GUNUNGSITOLI
KEPALA BIDANG RISET DAN INOVASI

Ir. ANALISMAN HAREFA, ST
PEMBINA
NIP. 197708132010011016

Tembusan Yth.
1. Bapak Wali Kota Gunungsitoli;
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli;
3. Kepala UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli;
4. Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan;
5. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 7

PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KAUKO
KECAMATAN GUNUNGSITOLI

Desa Hilihao Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli– 22811, HP. 081362736467
Email: uptdpuskesmaskauko20@gmail.com ,Fanpage (Facebook) : Puskesmas Kauko

Gunungsitoli, 12 Mei 2026

Nomor : 445/2673 /PKM.Kauko-GST/V/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian di UPTD Puskesmas Kauko Kec. Gunungsitoli

Yth. Dekan Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan
di
Tempat

Sehubungan dengan surat Dekan Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan Nomor : PP.06.02/F.XXII.21/194/2026, perihal izin Penelitian, dengan ini disampaikan bahwa kami menyetujui dan memberikan izin kepada mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan **an. Aryono Rival Jaya Telaumbanua** untuk melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli dan diharapkan hasil penelitian tersebut disampaikan kepada Kepala UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terima kasih.

Kepala UPTD Puskesmas Kauko
Kecamatan Gunungsitoli,

NICE ASRINI MENDROFA, S.Farm.,Apt
PENATA/IIIc
NIP.19930315 201903 2 003

Lampiran 8

PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KAUKO
KECAMATAN GUNUNGSITOLI
Desa Hilihao Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli– 22811,
HP. 081362736467 Email: uptdpuskesmaskauko20@gmail.com ,Fanpage (Facebook) : Puskesmas Kauko

Gunungsitoli, 25 Mei 2026

Nomor : 445/2977/PKM.Kauko-GST/V/2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Pelaksanaan Penelitian
an. Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Yth. Dekan Program Studi D-III Keperawatan
Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan
di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat Dekan Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan Nomor : PP.06.02/F.XXII.21/194/2026, perihal izin Penelitian, an. Aryono Rival Jaya Telaumbanua, maka dengan ini disampaikan bahwa Mahasiswa an. Aryono Rival Jaya Telaumbanua NIM : P07520323002 telah melaksanakan Penelitian untuk penyusunan Karya Tulis Ilmiah di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli.

Demikian disampaikan, atas perhatian diucapkan terimakasih.

Kepala UPTD Puskesmas Kauko
Kecamatan Gunungsitoli,

NICE ASRINI MENDROFA, S.Farm.,Apt
PENATA/IIIc
NIP.19930315 201903 2 003

Lampiran 9

Lampiran 9

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saudara/i yang saya hormati, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

NIM : P07520323002

Alamat : Dusun I Desa Lelewonu Nikootano

Adalah mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menyelesaikan penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif pada Ibu Hamil dengan Gangguan Asietas di Wilyah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli". Dengan segala kerendahan hati, peneliti memohon dengan hormat untuk ketersediaannya meluangkan waktu mengisi lembar kuesioner yang akan saya bagikan kepada Bapak/Ibu. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu dalam membantu kelancaran penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Gunungsitoli, 15 Juni 2026
Penulis

Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 10

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PERTAMA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Orang tua : Ny. Y

Umur : 25 Tahun

Alamat : Desa Sifalaete ulu

Jenis Kelamin : Perempuan

_Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif pada Ibu Hamil dengan Gangguan Asietas di Wilyah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli".

Demikian surat pernyataan persetujuan ini saya sampaikan dengan sadar tanpa unsur paksaan dari pihak lain.

Responden

(Ny. Y)

Dipindai dengan CamScanner

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN KEDUA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Orang tua : Ny. N

Umur : 27 Tahun

Alamat : Desa Sifalaete ulu

Jenis Kelamin : Perempuan

_Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif pada Ibu Hamil dengan Gangguan Asietas di Wilyah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli".

Demikian surat pernyataan persetujuan ini saya sampaikan dengan sadar tanpa unsur paksaan dari pihak lain.

Responden

(Ny. N)

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 11

Format Pengkajian

Pengkajian pada : Ny. Y

1. Identitas

Identitas	Istri	Suami
Nama	Ny. Y	Tn. Y
Umur	25	27
Agama	Kristen	Kristen
Suku/ Bangsa	Indonesia	Indonesia
Pendidikan	SMP	SMK
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Petani
Alamat	Jl. Beo Desa Sifalaete Ulu	Jl. Beo Desa Sifalaete Ulu

2. Anamnesa
   a. Keluhan utama : Ny. Y mengatakan sering merasa tidak tenang, cemas, dan khawatir terhadap kondisi kehamilan serta proses persalinan yang akan di hadapi. Ny. Y juga mengatakan mengalami kesulitan tidur pada malam hari karena sering memikirkan kondisi janin, takut terjadi masalah pada kehamilannya, dan merasa khawatir menghadapi proses persalian dan mengatakan sulit tidur berkonsentrasi saat melakukan aktifitas sehari-hari.
   b. Riwayat kehamilan saat ini
      1) Riwayat Menstruasi
         a) Menarche : 15 Tahun
         b) Sikuls : 28 Hari
         c) Lama : 4-5 Hari
         d) Dismenore : Jarang
         e) Banyaknya : 3-4 Pembalut/Hari
      2) Riwayat kehamilan sebelumnya :
         a) Riwayat kecemasan pada kehamilan sebelumnya : Tidak ada
         b) Riwayat penyakit sistemik : Tidak ada
         c) Penggunaan obat-obatan : Tidak ada
         d) Riwayat alergi : Tidak ada
      1) Kehamilan Saat Ini :
         a) Usia kehamilan : 24
         b) Jumlah janin : 1
         c) Hasil pemeriksaan USG jika ada :
         d) Komplikasi yang menyertai : Tidak ada

e) Tingkat Keparahan : Menggunakan skor HRS-A (Hamilton Rating Scsale For Anxiety) Total Skor HRS-A: 26 (kecemasan sedang)

Tanda-tanda kehamilan

a) Amenorea , mual muntah : Ya

3) Keluhan yang dirasakan
   a) Rasa lelah : Ya
   b) Mual-mual : Ya
   c) Pegal pada kaki dan pinggang : Ya
   d) Malas beraktivitas : Ya
   e) Panas menggigil : Tidak
   f) Sakit kepala : Ya
   g) Penglihatan kabur : Tidak
   h) Rasa nyari/ panas waktu BAK : Tidak
   i) Rasa gatal pada vulva, vagina : Tidak
   j) Nyeri kemerahan pada tingkat : Tidak
5) Diet / makanan
   a) Sebelum hamil : Tidak
   b) Pola makan dalam sehari : 3 kali sehari
   c) Jenis makanan sehari – hari : Makanan pokok beras,lauk hewani dan nabati, sayur dan buah-buahan
6) Pola eliminasi
   a. BAK : 4-6 kali/hari
   b. BAB : 2 kali/hari
7) Aktivitas sehari – hari
   a) Pola istrahat dan tidur : tidur seperti biasa tapi kadang terbangun pada malah hari karna merasa cemas dan khawatir terhadap kondisi kehamilan serta proses persalinan

a. Riwayat kesehatan

1) Riwayat penyakit yang pernah diderita/ sedang diderita
   a) Jantung : Tidak Ada
   b) Hipertensi : Tidak Ada
   c) Dm : Tidak Ada
   d) Asma : Tidak Ada
   e) Hepar : Tidak Ada
   f) Anemia berat : Tidak Ada
   g) HIV/AIDS : Tidak Ada
2) Perilaku kesehatan
   a) Penggunan alcohol/ obat-obatan sejenis : Tidak
   b) Pengkonsumi jamu : Tidak
   c) Merokok : Tidak

d. Pengkajian Psikologis
   a. Perasaan ibu terhadap kehamilan : cemas dengan kondisi kehamilan saat ini
   b. Tingkat kecemasan : kecemasan sedang
   c. Gejala yang muncul : khawatir, gelisah, frekuensi nadi meningkat, frekuensi napas meningkat, tegang, sulit berkonsentrasi, sulit tidur.
   d. Cara mengatasi kecemasan : Istrahat, minum air putih
e. Factor pemicu ansietas
   a. Takut terhadap proses persalinan : Ya
   b. Takut terhadap kondisi janin : Ya
   c. Tekanan dari lingkungan : Ya
   d. Factor ekonomi atau perkerjaan : Ya
   e. Kurangnya informasi tentang kehamilan dan persalinan : Ya
f. Riwayat kesehatan keluarga
   a. Hipertensi : Tidak ada
   b. Dm : Tidak ada
   c. Asma : Tidak ada
   d. jantung : Tidak ada

3. Pemeriksaan umum
   a. Kesadaran : Compesmentis
   b. Tekanan darah : 135/80
   c. Ttv
      a) Suhu : 36°c
      b) Pernafasan : 24x/menit
      c) Nadi : 96/menit
   d. TB : 158 cm
   e. BB : 60 kg
   f. Lila : 32 cm
4. Pemeriksaan Fisik
   a. Kepala : Bersih tidak ada lesi
   b. Muka : Tampak pucat
   c. Mulut dan gigi : Bersih
   d. Dada
      a) Payudara
         1. Puting susu : Menonjol
         2. Benjolan : Tidak ada
         3. Rasa nyeri : sedikit

Format Pengkajian

Pengkajian pada : Ny. N

2. Identitas

Identitas	Istri	Suami
Nama	Ny. N	Tn. A
Umur	27	27
Agama	Kristen	Kristen
Suku/ Bangsa	Indonesia	Indonesia
Pendidikan	SMA	SMK
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Petani
Alamat	Jl. Beo Desa Sifalaete Ulu	Jl. Beo Desa Sifalaete Ulu

3. Anamnesa
   a. Keluhan utama : Ny. N mengeluh sering cemas dan khawatir pada kehamilan pertamanya pusing dan kurangnya nafsu makan, khawatir,gelisah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur dan merasa bingung
   b. Riwayat kehamilan saat ini
      b) Riwayat Menstruasi
         a. Menarche : 14 Tahun
         b. Sikuls : 28 Hari
         c. Lama : 3-5 Hari
         d. Dismenore : Jarang
         e. Banyaknya : 3-4 Pembalut/Hari
      c) Riwayat kehamilan sebelumnya :
         a. Riwayat kecemasan pada kehamilan sebelumnya : Tidak ada
         b. Riwayat penyakit sistemik : Tidak ada
         c. Penggunaan obat-obatan : Tidak ada
         d. Riwayat alergi : Tidak ada
      d) Kehamilan Saat Ini :
         a. Usia kehamilan : 21 minggu
         b. Jumlah janin : 1
         c. Hasil pemeriksaan USG jika ada :
         d. Komplikasi yang menyertai : Tidak ada
         e. Tingkat Keparahan : Menggunakan skor HRS-A (Hamilton Rating Scsale For Anxiety) Total Skor HRS-A: 25 (kecemasan sedang)

         Tanda-tanda kehamilan

b) Amenorea , mual muntah : Ya

4) Keluhan yang dirasakan
   a. Rasa lelah : Ya
   b. Mual-mual : Ya
   c. Pegal pada kaki dan pinggang : Ya
   d. Malas beraktivitas : Ya
   e. Panas menggigil : Tidak
   f. Sakit kepala : Ya
   g. Penglihatan kabur : Tidak
   h. Rasa nyari/ panas waktu BAK : Tidak
   i. Rasa gatal pada vulva, vagina : Tidak
   j. Nyeri kemerahan pada tingkat : Tidak

5) Diet / makanan
   a. Sebelum hamil : Tidak
   b. Pola makan dalam sehari : 3 kali sehari dengan porsi sedikit
   c. Jenis makanan sehari – hari : Makanan pokok beras,lauk hewani dan nabati, sayur dan buah-buahan

6) Pola eliminasi
   a. BAK : 4-6 kali/hari
   b. BAB : 2 kali/hari

7) Aktivitas sehari – hari

a. Pola istrahat dan tidur : tidur seperti biasa tapi kadang terbangun pada malah hari karna merasa cemas dan khawatir terhadap kondisi kehamilan serta proses persalinan Riwayat kesehatan

ii. Riwayat penyakit yang pernah diderita/ sedang diderita
   a. Jantung : Tidak Ada
   b. Hipertensi : Tidak Ada
   c. Dm : Tidak Ada
   d. Asma : Tidak Ada
   e. Hepar : Tidak Ada
   f. Anemia berat : Tidak Ada
   g. HIV/AIDS : Tidak Ada

iii. Perilaku kesehatan
   a. Penggunan alcohol/ obat-obatan sejenis : Tidak
   b. Pengkonsumi jamu : Tidak
   c. Merokok : Tidak

b. Pengkajian Psikologis
   a. Perasaan ibu terhadap kehamilan : cemas dengan kondisi kehamilan saat ini
   b. Tingkat kecemasan : kecemasan sedang

c. Gejala yang muncul : khawatir,gelisah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur dan merasa bingung kurang nafsu makan
d. Cara mengatasi kecemasan : Istrahat, minum air putih

c. Factor pemicu ansietas
a. Takut terhadap proses persalinan : Ya
b. Takut terhadap kondisi janin : Ya
c. Tekanan dari lingkungan : Ya
d. Factor ekonomi atau perkerjaan : Ya
e. Kurangnya informasi tentang kehamilan dan persalinan : Ya

d) Riwayat kesehatan keluarga
a. Hipertensi : Tidak ada
b. Dm : Tidak ada
c. Asma : Tidak ada
d. jantung : Tidak ada

4. Pemeriksaan umum
a. Kesadaran : Compesmentis
b. Tekanan darah : 110/80
c. Suhu : 36°c
d. Pernafasan : 24 x/menit
e. Nadi : 88x/menit
f. TB : 150 cm
g. BB : 55 kg
h. Lila : 31 cm

5. Pemeriksaan Fisik
a. Kepala : Bersih tidak ada lesi
b. Muka : tampak pucat
c. Mulut dan gigi : Bersih
d. Dada
b) Payudara
a. Puting susu : Menonjol
b. Benjolan : Tidak ada
c. Rasa nyeri : sedikit

Lampiran 12

Tabel 2. 2 Standar Prosedur Operasional Teknik Relaksasi Afirmasi Positif

Pengertian	Teknik relaksasi yang diawali dengan latihan napas dalam dan dilanjutkan dengan afirmasi positif, yaitu pernyataan positif yang dibuat atau di ucapkan oleh klien sendiri secara berulang.
Tujuan	1. Menurunkan kecemasan (ansietas) pada ibu hamil primigravida 2. Meningkatkan rasa kepercayaan diri 3. Membantu kesiapan menjelang persalinan
Indikasi	Ibu hamil yang mengalami ansietas/kecemasan
Persiapan Lingkungan dan Alat	1. Bolpoin 2. Kertas HVS/buku 3. Kursi dengan sandaran kepala/matras 4. Ruangan yang tenang dan nyaman disesuaikan dengan kesepakatan klien
Persiapan Pasien	1. Anjurkan klien untuk bab dan bak terlebih duhulu 2. Anjurkan klien untuk rileks 3. Anjurkan klien dalam keadaan duduk santai
Cara Kerja	Orientasi 1. Berikan salam, dan memperkenalkan diri 2. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan di lakukan 3. Tanyakan persetujuan dan kesiapan klien 4. Kaji perasaan klien dengan pernyataan a. Bagaimana perasaan ibu saat ini d. Apakah ibu merasa cemas atau khawatir e. Apa yang membuat ibu merasa cemas Tahap Kerja 1. Berikan kesempatan klien untuk bertanya 2. Anjurkan klien mengambil posisi yang nyaman (berada di posisi duduk atau berbaring) 3. Bimbimg klien menyusun atau memlih kalimat afirmasi positif berdasarkan perasaan dan harapannya 4. Anjurkan klien menutup mata dan merilekskan tubuh 5. Latih teknik nafas dalam, tarik napas melalui hidung selama 3 detik tahan selama 2-3 detik hembuskan perlahan melalui mulut secara perlahan-lahan sambil merasakan tubuh dalam kondisi relaks dan melepaskan ketegangan yang ada pada dirinya 6. Tutup mata apabila memungkinkan, lalu lakukan tarik nafas 2-3 kali 7. Hembuskan nafas dan anjurkan klien merasakan bahwa dia merasakan lebih rileks

	8. Anjurkan klien untuk mengucapkan kalimat afirmasi positif yang telah ditentukan Tahap Terminasi 1. Anjurkan klien membuka mata secara perlahan 2. Tanyakan kembali perasaan klien setelah intervensi 3. Berikan penguatan positif 4. Anjurkan klien melakukan latiihan secara mandiri dirumah (2-3 kali sehari) 5. Dokumentasikan hasil tindakan
Evaluasi dan Dokumentasi	1. Evaluasi respon klien setelah perawatan 2. Kaji tingkat kecemasan 3. Dokumentasikan tentang catatan

Lampiran 13

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		3
	Firasat buruk	√	
	Takut akan pikiran sendiri	√	
	Mudah tersinggung	√	
2	**Ketegangan**		2
	Merasa tegang	√	
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang	√	
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah	√	
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		2
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri	√	
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian	√	
	Takut kerumunan orang banyak		
4	**Gangguan tidur**		2
	Sukar memulai tidur	√	
	Tidur tidak nyenyak	√	
	Bangun dengan lesu	√	
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		2
	Sukar konsentrasi	√	

	Penurunan daya ingat	√	
	Daya ingat buruk		
6	**Perasaan depresi**		1
	Hilangnya minat		
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih	√	
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		2
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku	√	
	Kedutan otot	√	
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		1
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas	√	
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		2
	Takikardia (denyut jantung cepat)	√	
	Berdebar- debar	√	
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan		
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		2
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan	√	
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		

	Rasa penuh atau kembung		
	Mual	√	
	Muntah		
	Buang air besar lembek		
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		1
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		1
	Mulut kering		
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala	√	
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		1
	Gelisah	√	
	Tidak tenang		
	Jari – jari gemetar		
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang		
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	24 (Kecemasan sedang)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		2
	Firasat buruk	√	
	Takut akan pikiran sendiri		
	Mudah tersinggung	√	
2	**Ketegangan**		2
	Merasa tegang	√	
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang		
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah	√	
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		1
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri		
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian	√	
	Takut kerumunan orang banyak		
4	**Gangguan tidur**		2
	Sukar memulai tidur	√	
	Tidur tidak nyenyak	√	
	Bangun dengan lesu		
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		2
	Sukar konsentrasi	√	

	Penurunan daya ingat		
	Daya ingat buruk		
6	**Perasaan depresi**		2
	Hilangnya minat		
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih	√	
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		1
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku	√	
	Kedutan otot		
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		1
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas	√	
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		1
	Takikardia (denyut jantung cepat)		
	Berdebar- debar	√	
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan	√	
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		1
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan		
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		

	Rasa penuh atau kembung		
	Mual	√	
	Muntah		
	Buang air besar lembek		
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		1
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		1
	Mulut kering		
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala	√	
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		2
	Gelisah	√	
	Tidak tenang		
	Jari – jari gemetar		
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang	√	
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	18 (Kecemasan ringan)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		1
	Firasat buruk		
	Takut akan pikiran sendiri		
	Mudah tersinggung	√	
2	**Ketegangan**		1
	Merasa tegang	√	
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang		
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah		
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri		
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian	√	
	Takut kerumunan orang banyak		
4	**Gangguan tidur**		1
	Sukar memulai tidur		
	Tidur tidak nyenyak	√	
	Bangun dengan lesu		
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		1
	Sukar konsentrasi	√	
	Penurunan daya ingat		
	Daya ingat buruk		

6	**Perasaan depresi**		1
	Hilangnya minat		
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih	√	
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		1
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku	√	
	Kedutan otot		
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		1
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas	√	
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		1
	Takikardia (denyut jantung cepat)		
	Berdebar- debar	√	
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan		
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		2
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan		
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		
	Rasa penuh atau kembung		
	Mual	√	

	Muntah		
	Buang air besar lembek		
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		1
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		1
	Mulut kering		
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala	√	
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		1
	Gelisah		
	Tidak tenang		
	Jari – jari gemetar		
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang	√	
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	14(Kecemasan ringan)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		1
	Firasat buruk		
	Takut akan pikiran sendiri		
	Mudah tersinggung	√	
2	**Ketegangan**		1
	Merasa tegang	√	
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang		
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah		
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		1
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri		
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian	√	
	Takut kerumunan orang banyak		
4	**Gangguan tidur**		1
	Sukar memulai tidur		
	Tidur tidak nyenyak	√	
	Bangun dengan lesu		
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		0
	Sukar konsentrasi		
	Penurunan daya ingat		

	Daya ingat buruk		
6	**Perasaan depresi**		0
	Hilangnya minat		
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih		
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		1
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku	√	
	Kedutan otot		
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		0
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas		
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		1
	Takikardia (denyut jantung cepat)		
	Berdebar- debar	√	
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan		
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		1
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan		
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		
	Rasa penuh atau kembung		

	Mual	√	
	Muntah		
	Buang air besar lembek		
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		1
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		1
	Mulut kering	√	
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala		
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		0
	Gelisah		
	Tidak tenang		
	Jari – jari gemetar		
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang		
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	10 (Tidak ada kecemasan)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		1
	Firasat buruk		
	Takut akan pikiran sendiri		
	Mudah tersinggung	√	
2	**Ketegangan**		1
	Merasa tegang	√	
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang		
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah		
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		1
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri		
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian	√	
	Takut kerumunan orang banyak		
4	**Gangguan tidur**		1
	Sukar memulai tidur		
	Tidur tidak nyenyak	√	
	Bangun dengan lesu		
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		0
	Sukar konsentrasi		
	Penurunan daya ingat		
	Daya ingat buruk		

6	**Perasaan depresi**		0
	Hilangnya minat		
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih		
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		1
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku	√	
	Kedutan otot		
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		0
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas		
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		1
	Takikardia (denyut jantung cepat)		
	Berdebar- debar	√	
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan		
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		1
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan		
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		
	Rasa penuh atau kembung		
	Mual	√	

	Muntah		
	Buang air besar lembek		
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		1
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		1
	Mulut kering	√	
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala		
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		0
	Gelisah		
	Tidak tenang		
	Jari – jari gemetar		
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang		
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	10 (Tidak ada kecemasan)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		3
	Firasat buruk	√	
	Takut akan pikiran sendiri	√	
	Mudah tersinggung	√	
2	**Ketegangan**		3
	Merasa tegang	√	
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang	√	
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah	√	
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		2
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri	√	
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian		
	Takut kerumunan orang banyak	√	
4	**Gangguan tidur**		2
	Sukar memulai tidur	√	
	Tidur tidak nyenyak	√	
	Bangun dengan lesu		
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		2
	Sukar konsentrasi	√	
	Penurunan daya ingat	√	
	Daya ingat buruk		

6	**Perasaan depresi**		1
	Hilangnya minat		
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih	√	
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		2
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku	√	
	Kedutan otot	√	
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		1
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas	√	
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		1
	Takikardia (denyut jantung cepat)		
	Berdebar- debar	√	
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan		
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan	√	
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		
	Rasa penuh atau kembung		
	Mual	√	

	Muntah	√	
	Buang air besar lembek	√	
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		
	Mulut kering	√	
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala		
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		
	Gelisah	√	
	Tidak tenang		
	Jari – jari gemetar		1
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang		
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	23 (Kecemasan sedang)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		2
	Firasat buruk		
	Takut akan pikiran sendiri	√	
	Mudah tersinggung	√	
2	**Ketegangan**		2
	Merasa tegang	√	
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang		
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah	√	
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		1
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri		
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian		
	Takut kerumunan orang banyak	√	
4	**Gangguan tidur**		1
	Sukar memulai tidur	√	
	Tidur tidak nyenyak	√	
	Bangun dengan lesu		
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		1
	Sukar konsentrasi	√	
	Penurunan daya ingat		
	Daya ingat buruk		

6	**Perasaan depresi**		1
	Hilangnya minat	√	
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih		
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		1
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku	√	
	Kedutan otot		
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		1
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas	√	
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		1
	Takikardia (denyut jantung cepat)		
	Berdebar- debar	√	
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan		
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		1
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan		
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		
	Rasa penuh atau kembung		
	Mual	√	

	Muntah		
	Buang air besar lembek		
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		1
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		1
	Mulut kering	√	
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala		
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		2
	Gelisah	1	
	Tidak tenang		
	Jari – jari gemetar		
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang	√	
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	18 (Tidak ada kecemasan)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		1
	Firasat buruk		
	Takut akan pikiran sendiri	√	
	Mudah tersinggung		
2	**Ketegangan**		1
	Merasa tegang	√	
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang		
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah		
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		1
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri		
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian		
	Takut kerumunan orang banyak	√	
4	**Gangguan tidur**		1
	Sukar memulai tidur		
	Tidur tidak nyenyak	√	
	Bangun dengan lesu		
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		1
	Sukar konsentrasi	√	
	Penurunan daya ingat		
	Daya ingat buruk		

6	**Perasaan depresi**		1
	Hilangnya minat		
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih	√	
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		1
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku	√	
	Kedutan otot		
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		1
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas	√	
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		1
	Takikardia (denyut jantung cepat)		
	Berdebar- debar	√	
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan		
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		1
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan		
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		
	Rasa penuh atau kembung		
	Mual	√	

	Muntah		
	Buang air besar lembek		
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		1
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		1
	Mulut kering	√	
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala		
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		2
	Gelisah		
	Tidak tenang	√	
	Jari – jari gemetar		
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang	√	
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	15 (kecemasan ringan)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		1
	Firasat buruk		
	Takut akan pikiran sendiri		
	Mudah tersinggung	√	
2	**Ketegangan**		1
	Merasa tegang	√	
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang		
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah		
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		1
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri		
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian	√	
	Takut kerumunan orang banyak		
4	**Gangguan tidur**		1
	Sukar memulai tidur		
	Tidur tidak nyenyak	√	
	Bangun dengan lesu		
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		1
	Sukar konsentrasi		
	Penurunan daya ingat		
	Daya ingat buruk		

6	**Perasaan depresi**		1
	Hilangnya minat		
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih		
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		1
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku	√	
	Kedutan otot		
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas		
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		1
	Takikardia (denyut jantung cepat)		
	Berdebar- debar	√	
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan		
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		1
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan		
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		
	Rasa penuh atau kembung		
	Mual	√	

	Muntah		
	Buang air besar lembek		
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		1
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		1
	Mulut kering	√	
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala		
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		0
	Gelisah		
	Tidak tenang		
	Jari – jari gemetar		
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang		
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	10 (tidak ada kecemasan)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil
Dengan Menggunakan Skala HRS-A *(Hamilton Rating Scale for Anxiety)*

Beri tanda centang (√) pada pernyataan dibawah ini yang menggambarkan perasaan yang di alami.

Keterangan skor: 0 = tidak ada gejala
1 = 1 dari gejala yang ada
2 = separuh dari gejala yang ada
3 = lebih dari separuh gejala yang ada
4 = semua gejala yang ada

No	Pemeriksaan	Skor	
1	**Perasaan Cemas**		1
	Firasat buruk	√	
	Takut akan pikiran sendiri		
	Mudah tersinggung		
2	**Ketegangan**		1
	Merasa tegang		
	Lesu		
	Tidak bisa istrahat dengan tenang	√	
	Mudah terkejut		
	Mudah menangis		
	Gelisah		
	Gemetar		
3	**Ketakutan**		1
	Takut kegelapan		
	Takut orang asing		
	Takut bila tinggal sendiri	√	
	Takut binatang besar		
	Takut keramaian		
	Takut kerumunan orang banyak		
4	**Gangguan tidur**		1
	Sukar memulai tidur		
	Tidur tidak nyenyak		
	Bangun dengan lesu	√	
	Banyak bermimpi		
	Mimpi buruk		
	Mimpi menakutkan		
5	**Gangguan kecerdasan**		0
	Sukar konsentrasi		
	Penurunan daya ingat		
	Daya ingat buruk		

6	**Perasaan depresi**		
	Hilangnya minat		
	Berkurangnya kesenangan pada hobby		
	Sedih		
	Bangun dini hari		
	Perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari		
7	**Gejala somatic (otot)**		1
	Sakit dan nyeri pada otot – otot		
	Kaku		
	Kedutan otot	√	
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	**Gejala somatic (sensorik)**		
	Tinutus (telinga berdenging)		
	Penglihatan kabur		
	Muka merah atau pucat		
	Merasa cemas		
	Perasaan ditusuk – tusuk		
9	**Gejala kardiovaskuler**		1
	Takikardia (denyut jantung cepat)	√	
	Berdebar- debar		
	Nyeri di dada		
	Denyut nadi mengeras		
	Rasa lesu / lemas seperti mau pingsan		
	Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)		
10	**Gejala respiration**		1
	Rasa tertekan atau sempit didada		
	Rasa tercekik		
	Sering menarik nafas	√	
	Nafas pendek/ sesak		
11	**Gejala gastriotestinal (pencernaan)**		1
	Sulit menelan		
	Perut melilit		
	Gangguan pencernaan		
	Nyeri sebelum dan sesudah makan		
	Perasaan terbakar diperut		
	Rasa penuh atau kembung	√	
	Mual		

	Muntah		
	Buang air besar lembek		
	Sukar buang air besar (konstipasi)		
	Kehilangan berat badan		
12	**Gejala urogenital**		1
	Sering BAK	√	
	Tidak dapat menahan kencing		
	Aminorea (tidak datang bulan)		
	Darah haid berlebihan		
	Darah haid amat sedikit		
	Masa haid berkepanjangan		
	Ejakulasi dini		
	Ereksi hilang		
	Impotensi		
13	**Gejala autonum**		1
	Mulut kering		
	Mudah berkeringat		
	Muka merah		
	Pusing atau sakit kepala	√	
	Kepala terasa berat		
	Bulu – bulu berdiri		
14	**Perilaku sewaktu wawancara**		0
	Gelisah		
	Tidak tenang		
	Jari – jari gemetar		
	Mengkerutkan dahi atau kening		
	Wajah tegang		
	Tonus otot meningkat		
	Napas pendek dan cepat		
	Jumlah Skor (Sesudah)	10 (tidak ada kecemasan)	

Jumlah skor : < 14 : Tidak ada kecemasan

14-20 : Kecemasan ringan

21-27 : Kecemasan sedang

28-41 : Kecemasan Berat

Lampiran 14

No	Kalimat afirmasi positif
1	Saya tenang dan mampu menjalani kehamilan ini dengan baik.
2	Tubuh saya sehat dan mampu menjaga pertumbuhan janin saya.
3	Janin saya tumbuh sehat, kuat, dan berkembang dengan baik.
4	Saya percaya bahwa kehamilan ini adalah proses yang normal dan membahagiakan.
5	Saya mampu mengendalikan rasa cemas dan menggantinya dengan pikiran positif.
6	Saya merasa aman dan nyaman selama kehamilan ini.
7	Saya percaya diri menghadapi proses persalinan.
8	Saya memiliki dukungan dari keluarga dan suami saya
9	Setiap hari saya menjadi lebih kuat dan lebih siap menjadi seorang ibu.
10	Saya percaya tubuh saya mampu melahirkan dengan baik.
11	Saya mencintai diri saya dan janin saya.
12	Saya bersyukur atas kehamilan yang saya jalani.
13	Saya rileks, tenang, dan bahagia.
14	Saya siap menyambut kelahiran bayi saya.
15	Saya yakin segala sesuatu akan berjalan dengan baik bagi saya dan janin saya.

Sumber Edward, N. J., dkk.(2024)

Lampiran 15

Lembar Observasi

Keterangan :

Skor HARS sebelum diisi sebelum melaksanakan relaksasi afirmasi positf
Skor HARS sesudah diisi sesudah melaksanakan relaksasi afirmasi afirmasi positif

No	Inisial Responden	Hari/Tanggal/Jam	Skor HARS	
			Sebelum	sesudah
1.	Ny. Y	Selasa/19 mei 2026/ wib	26	24
		Selasa/20 mei 2026/ wib	24	18
		Selasa/21 mei 2026/ wib	18	14
		Selasa/22 mei 2026/ wib	14	10
		Selasa/23 mei 2026/ wib	10	10
2.	Ny. N	Selasa/19 mei 2026/ wib	25	23
		Selasa/20 mei 2026/ wib	23	18
		Selasa/21 mei 2026/ wib	18	15
		Selasa/22 mei 2026/ wib	15	10
		Selasa/23 mei 2026/ wib	10	10

Lampiran 16

DOKUMENTASI

Responden pertama

Hari 1



Hari 2



Hari 3



Hari 4



Hari 5



Responden ke 2

Hari 1



Hari 2



Hari 3



Hari 4



Hari 5



Lampiran 17

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kanko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Pembimbing I : Ibu Lismawati Pertiwi Waruwu,S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tgl	Materi di konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing I
1	11/12/2025	- Search jurnal - Survai Lokasi		
2	15/12/2025	- Acc Judul		
3	17/12/2025	- tambahkan angka kejadian prevalensi dari umum ke lokasi - lengkapi latar belakang		

CS Dipindai dengan CamScanner

4	15/01/2016	- Perbaiki Bab I - Lanjut Bab II dan III		
5	19/01/2016	- Perbaiki Bab 2,3		
6	27/02/2016	- Lengkapi proposal - pemuran diperbaiki		
7	03/03/2016	- Lengkapi proposal - perbaiki pemuran instrumen dan teknik pengumpulan data		
8	04/03/2016	- Acc		

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Pembimbing 2 : Ibu Wahyu Ningsih Lase,S.Kep.,Ners.,M.Kep

No	TGL	Materi Di Konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing 2
1	19/02/2026	- Search jurnal - Survei lokasi - Perbaiki penyajian latar belakang		
2	23/02/2026	- Acc judul		
3	27/02/2026	- Perbaiki penulisan daftar pustaka - Perbaikan spasi - Sesuaikan huruf besar dan kecil		
4	03/03/2026	- Acc ujian proposal		

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI
REVISI PROPOSAL PENELITIAN

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Penguji 1 : Bpk Hadirat Candra Laoli,S.Kep.,Ns.,MKM

No	TGL	Materi Di Konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Penguji 1
1	08/04/2026	- Memperbaiki penulisan - perbaikan kalimat hasil - lebih lengkapi isi	[signature]	[signature]
2	13/04/2026	- perbaiki latar belakang - perbaiki sop - lengkapi kuesioner	[signature]	[signature]
3	24/04/2026	- lengkapi penentuan kata-kata afirmasi positif - perbaiki sesuai prevalensi	[signature]	[signature]
4	27/04/2026	- Acc proposal	[signature]	[signature]

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI
REVISI PROPOSAL PENELITIAN

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Penguji 2 : Ibu Evi Martalinda Harefa,SST.,M.Kes

No	TGL	Materi Di Konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Penguji 2
1	28/04/2026	- perbaiki sistematika penulisan		
2	29/04/2026	- Acc Sidang		

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI REVISI
BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Pembimbing 2 : Ibu Wahyu Ningsih Lase,S.Kep.,Ners.,M.Kep

No	TGL	Materi Di Konsulkan	Paraf	
			Mahasiwa	Pembimbing 2
1	28/04/2016	- Perbaiki penggunaan huruf besar dan kecil	[signature]	[signature]
2	29/04/2016	- Acc Jenisi Jilid	[signature]	[signature]

CS Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI REVISI
BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Pembimbing I : Ibu Lismawati Pertiwi Waruwu,S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tgl	Materi di konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing I
1	29/04/2026	- Perbaiki penulisan abstrak sesuaikan pedoman - perbaiki daftar pustaka		
2	30/04/2026	- perbaiki penulisan huruf besar dan kecil - perbaiki teori afirmasi		
3	01/05/2026	- Tambahkan teori afirmasi positif - tambahkan teori pendukung		
4	04/05/2026	- perbaiki penulisan daftar isi / daftar pustaka sesuaikan pedoman		

Dipindai dengan CamScanner

5	05/05/2016	- Perbaiki abstrak Sesuaikan - Lengkapi proposal		
6	06/05/2016	- Acc		

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN HASIL KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Pembimbing 1 : Ibu Lismawati Pertiwi Waruwu,S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tgl	Materi di konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing 1
1	06/04/2026	- Lengkapi penyajian - Sinkronkan dengan analisa data - perjelas SDKI untuk menegakkan diagnosa		
2	11/04/2026	- Lengkapi SIKI dan tatalaksana pelaksanaan - tambahkan teori		
3	17/05/2026	- perbaiki format dan spasi - Lengkapi abstrak - sesuaikan pedoman		
4	14/05/2026	- perbaiki penulisan - perbaikan pembahasan		

Dipindai dengan CamScanner

5	4/05/2026	- perbaiki penulisan huruf kecil dan besar - perbaiki tambahan - lengkapi KTI		1
6	18/06/2026	- Acc		1

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN HASIL KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Pembimbing 2 : Ibu Wahyu Ningsih Lase,S.Kep.,Ners.,M.Kep

No	TGL	Materi Di Konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing 2
1	25/05/2026	- perbaiki penulisan kata besar dan kecil - perbaiki penulisan daftar pustaka		
2	27/05/2026	- perbaiki kesimpulan dan saran - selesaikan perbaikan - Acc		

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI
REVISI KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Penguji 1 : Bpk Hadirat Candra Laoli,S.Kep.,Ns.,MKM

No	TGL	Materi Di Konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Penguji 1
1	18/06/2026	- perbaiki penulisan - lengkapi pembahasan - teori kalimat afirmasi positif		
2	19/06/2026	- perbaiki hasil abstrak - tambahkan pelaksanaan penyusunan kalimat afirmasi		
3	22/06/2026	- Acc KTI		

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI
REVISI KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520523002

Nama Penguji 2 : Ibu Evi Martalinda Harefa,SST.,M.Kes

No	TGL	Materi Di Konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Penguji 2
1	22/6/2016	- Lengkapi abstrak / lembaran pengesahan - perbaiki prosedur - perbaiki lembar persetujuan		
2	29/6/2016	- Acc perbaikan KTI		

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI REVISI
KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Pembimbing 2 : Ibu Wahyu Ningsih Lase,S.Kep.,Ners.,M.Kep

No	TGL	Materi Di Konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing 2
1	24/06/2026	- perbaikan abstrak penulisan pedoman - perbaikan penulisan huruf besar dan kecil		
2	25/06/2026	- perbaikan lembar persetujuan - lengkapi KTI		
3	26/06/2026	- Acc perbaikan KTI		

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR KONSULTASI REVISI
KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Nomor Induk : P07520323002

Nama Pembimbing 1 : Ibu Lismawati Pertiwi Waruwu,S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tgl	Materi di konsulkan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing 1
1	26/06/2026	- perbaiki penulisan daftar pustaka - perbaiki pembahasan - perbaikan penyajian	[signature]	[signature]
2	29/06/2026	- perbaiki penulisan pada tabel implementasi	[signature]	[signature]
3	30/06/2026	- perbaiki abstrak sesuaikan sebanyak - perbaiki penyajian	[signature]	[signature]
4	01/07/2026	- perbaiki pembahasan - perbaiki Bab IV	[signature]	[signature]

CS Dipindai dengan CamScanner

5	02/07/2018	- Perbaiki daftar isi - Lengkapi lampiran		1
6	03/07/2018	- Acc		1

Dipindai dengan CamScanner

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 01.26.3110/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Aryono Rival Jaya Telaumbanua
Principal In Investigator

Nama Institusi : DIREKTORAT POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DENGAN GANGGUAN ANSIETAS DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI"

"APPLICATION OF POSITIVE AFFIRMATION RELAXATION TECHNIQUES IN PRIMIGRAVID PREGNANT WOMEN WITH ANXIETY DISORDERS IN THE WORKING AREA OF THE KAUKO GUNUNGSITOLI COMMUNITY HEALTH CENTER, GUNUNGSITOLI CITY"

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 Concent, 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 08 Juli 2026 sampai dengan tanggal 08 Juli 2027.
This declaration of ethics applies during the period July 08, 2026 until July 08, 2027.

Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Dipindai dengan CamScanner

turnitin Page 1 of 107 - Cover Page Submission ID trn:oid:::1:3605614793

Aryono Rival Jaya Telaumbanua

Penerapan Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunungsitoli

KTI 2026

KTI 2026

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID
trn:oid:::1:3605614793

Submission Date
Jul 3, 2026, 4:17 PM GMT+7

Download Date
Jul 3, 2026, 4:26 PM GMT+7

File Name
bab_1-5_Aryono_parafase_ke_1.docx

File Size
274.7 KB

97 Pages

16,208 Words

105,900 Characters

turnitin Page 1 of 107 - Cover Page Submission ID trn:oid:::1:3605614793

29% Overall Similarity

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

Top Sources

26% Internet sources
7% Publications
17% Submitted works (Student Papers)