

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N., dkk., 2021. Analisis pemetaan daerah rawan banjir di kota medan tahun 2020. *Jurnal Samudra Geografi*, 4(2), pp.27-33.
- Arsy, G.R. and Listyarini, A.D., 2021. Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), pp.21-29.
- Betan, M.O., Hamu, A.H., Kapitan, M. and Lepat, G.S., 2021. Efektifitas terapi musik klasik dan relaksasi otot pada tingkat kecemasan ibu hamil di masa pandemi covid-19. *Flobamora Nursing Journal*, 1(1), pp.12-18.
- Endriyani, S., Damanik, H.D.L. and Pastari, M., 2021. Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal pengabdian pada masyarakat membangun negeri*, 5(1), pp.172-183..
- Fajriyani, S. 2021. Aplikasi Teknik Terapi Musik Klasik untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Menyusui yang Pernah Terpapar Covid-19. (KTI). Universitas Muhammadiyah Magelang
- Ferdiansyah., dkk. 2020. Analisis Penanggulangan Bencana Banjir oleh Badan Penanggulangan Bencana Daerah. *Jurnal Ilmiah Administrasi Publik dan Pembangunan* 11 (2) : 67-78
- Ginting, S., 2014. Sistem peringatan dini banjir Jakarta. *Jurnal Sumber Daya Air*, 10(1), pp.71-84.
- Ispriantari, A., 2015. Pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja (13-18 tahun) yang dirawat inap. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 3(3), pp.6-11.
- Jovita, A.W., Santoso, O. and Wardani, N.D., 2016. *Pengaruh intervensi musik klasik mozart dibanding musik instrumental pop terhadap tingkat kecemasan dental pasien odontektomi* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Maisa, M.N., 2022. *Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Ocktaviani, L.P. and Mariyati, M., 2022, March. Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Depresi dan Stres di Masa Pandemi Covid-19. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference* (Vol. 2, No. 1).
- Pusat Krisis Kesehatan Kemenkes RI. (2016). *Mengetahui Jenis Jenis Banjir Dan Cara Menanggulangnya*. <https://pusat.krisis.kemkes.go.id/mengetahui-jenis-jenis-banjir-dan-cara-menanggulangnya>
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129.

- Sesrianty, V. and Wulandari, S., 2018, August. Terapi Musik klasik (alunan Piano) menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi. In *Prosiding seminar kesehatan perintis* (Vol. 1, No. 1).
- Silalahi, B., Harahap, M, E., 2021, *Penyebab Potensi Banjir di Daerah Aliran Sungai Deli Kota Medan*, Penerbit Adab, Jawa Barat
- Siyoto, S., Sodik, A., 2015, *Dasar Metodologi Penelitian*, Literasi Media Publishing, Yogyakarta.
- Wulandari. I. 2022. Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sectio Caesarea. (SKRIPSI). Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bernama Clarissa Triana Sirait, NIM P07520220058 adalah Mahasiswa Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Klasik terhadap Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir Di Perumahan De Flamboyan Medan”**

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan saudara untuk turut serta tanpa ada paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberikan dampak yang membahayakan. Jika bersedia, silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan saudara.

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang didapatkan dirahasiakan, hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini

Terimakasih atas kesediaan Saudara dalam penelitian ini.

Medan, November 2023

Responden

()

Lampiran 2

KUISIONER PENELITIAN
Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)
Hamilton Anxiety Rating Scale
(HARS)

Nama peserta :

Umur peserta :

Jenis kelamin :

Status perkawinan : ☐ belum menikah
☐ Menikah
☐ Duda/janda

Pekerjaan :

Pendapatan : ☐ 500.000-1000.000
☐ 1000.000-2000.000
☐ 2000.000-3000.000

Tanggal pemeriksaan :

Skor 0 = tidak ada (tidak ada gejala)

1 = ringan (kurang dari setengah gejala)

2 = sedang (setengah dari gejala)

3 = berat (lebih dari setengah gejala)

4 = sangat berat (semua gejala)

Total skor: kurang dari 14 = tidak mengalami
kecemasan

14-20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan sangat berat

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom pernyataan sesuai dengan jawaban yang diberikan!

No.	Pernyataan	Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas (cemas): ☐ Cemas ☐ Firasat buruk ☐ Takut akan pikiran sendiri ☐ Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan:					

No.	Pernyataan	Skor				
		0	1	2	3	4
	☐ Merasa tegang ☐ Lesu ☐ Tak bisa istirahat tenang ☐ Mudah terkejut ☐ Mudah menangis ☐ Gemetar ☐ Gelisah					
3.	Ketakutan: ☐ Takut pada gelap ☐ Takut pada orang asing ☐ Takut ditinggal sendiri ☐ Takut pada binatang besar ☐ Takut pada keramaian lalu lintas ☐ Takut pada kerumunan banyak orang					
4.	Gangguan tidur: ☐ Sulit tidur ☐ Terbangun malam hari ☐ Tidur tidak nyenyak ☐ Bangun dengan lesu ☐ Banyak mengalami mimpi-mimpi ☐ Mimpi buruk ☐ Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan kecerdasan: ☐ Sulit konsentrasi ☐ Daya ingat buruk					
6.	Perasaan depresi: ☐ Hilangnya minat ☐ Berkurangnya kesenangan pada hobi					

No.	Pernyataan	Skor				
		0	1	2	3	4
	☐ Sedih ☐ Bangun dini hari ☐ Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7.	Gejala somatic (otot): ☐ Sakit dan nyeri di otot-otot ☐ Kaku ☐ Kedutan otot ☐ Gigi gemerutuk ☐ Suara tidak stabil					
8.	Gejala somatic (sensorik): ☐ Tinnitus (Telinga Berdenging) ☐ Penglihatan kabur ☐ Muka merah atau pucat ☐ Merasa lemah ☐ Perasaan ditusuk-tusuk					
9.	Gejala kardiovaskular: ☐ Takhikardia (Jantung berdetak cepat) ☐ Berdebar ☐ Nyeri di dada ☐ Denyut nadi mengeras ☐ Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan ☐ Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10.	Gejala Respiratori: ☐ Merasa tertekan atau sempit di dada ☐ Perasaan tercekik ☐ Sering menarik napas ☐ Napas pendek atau sesak					

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
11.	Gejala Pencernaan ☐ Sulit menelan ☐ Perut meilit ☐ Ganguan pencernaan ☐ Nyeri sebelum dan sesudah makan ☐ Perasaan terbakar diperut ☐ Rasa penuh dan kembung ☐ Mual ☐ Muntah ☐ Buang air besar lembek ☐ Kehilangan berat badan ☐ Sukar buang air besar					
12.	Gejala urogenital: ☐ Sering buang air kecil ☐ Tidak dapat menahan air seni ☐ Amenorrhoea (tidak menstruasi pada perempuan) ☐ Menorrhagia (keluar darah banyak ketika menstruasi pada perempuan) ☐ Menjadi dingin (frigid) ☐ Ejakulasi praecoeks ☐ Ereksi hilang ☐ Impotensi					
13.	Gejala otonom: ☐ Mulut kering ☐ Muka merah ☐ Mudah berkeringat ☐ Pusing, sakit kepala					

No.	Pernyataan	Skor				
		0	1	2	3	4
	☐ Bulu-bulu berdiri					
14.	<i>Tingkah laku pada wawancara:</i> ☐ Gelisah ☐ Tidak tenang ☐ Jari gemetar ☐ Kerut kening ☐ Muka tegang ☐ Tonus otot meningkat (Kekuatan Otot meningkat) ☐ Napas pendek dan cepat ☐ Muka merah					
Total						
Grand total						

Lampiran 3

Standar Operasional Prosedur (SOP)
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

No	Prosedur Tindakan	Keterangan
A	Tahap Persiapan 1. Memberikan salam 2. Memkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan intervensi,	
B	Tahap Kerja Gerakan 1 : Ditunjukan untuk melatih otot tangan. a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. c) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik. d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. e) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan	 Gerakan 1: Mengepalkan jari-jari tangan
	Gerakan 2 : Ditunjukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. a) Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang. b) Jari-jari menghadap ke langit-langit.	 Gerakan 2: Menekuk pergelangan tangan ke atas

	Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. b) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.	 Gerakan 3: Menekuk siku
	Gerakan 4 : Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur. a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.	 Gerakan 4: Mengangkat kedua bahu
	Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut). a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput. b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.	 Gerakan 5: Mengerutkan dahi dan alis  Gerakan 6: Menutup mata sekencang-kencangnya

	Gerakan 7 : Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.	 Gerakan 7: Mengatupkan gigi bawah dan atas
	Gerakan 8 : Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut	 Gerakan 8: Memonyongkan bibir
	Gerakan 9 : Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang. a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.	 Gerakan 9: Menekankan kepala pada sandaran kursi
	Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan. a) Gerakan membawa kepala ke muka. b) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka	 Gerakan 10: Menekuk dagu ke arah dada
	Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung	

	a) Angkat tubuh dari sandaran kursi. b) Punggung dilengkungkan c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. d) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus	 Gerakan 11: Membusungkan dada
	Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada. a) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya. b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. c) Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks	 Gerakan 12: Menarik napas dalam-dalam sampai dada terasa penuh
	Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot perut a) Tarik dengan kuat perut ke dalam. b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. c) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.	 Gerakan 13: Menarik perut ke arah dalam
	Gerakan 14-15 : Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis). a) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang b) Lanjutkan dengan mengunci lutut	

	sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. d) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.	 Gerakan 14: Meluruskan telapak kaki ke depan  Gerakan 15: Mengunci otot betis
--	---	--

Lampiran 4



NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/1550.g/2023

Yth. : Kepala Perumahan De Flamboyan Medan
 Dari : Plh Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
 Hal : Permohonan Izin Survey Awal
 Tanggal : 20 Oktober 2023

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin survey awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Clarissa Triana Sirait	P07520220058	Pengaruh relaksasi otot progresif dengan musik klasik terhadap kecemasan pada masyarakat pasca bencana banjir di perumahan De Flamboyan Medan

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Plh Ketua Jurusan Keperawatan

 Solihuddin Harahap S.Kep.Ns,M.Kep
 NIP. 197407151998031002



Lampiran 5



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Gantung KM. 13,5 Kel. Laeuth Medan Tuntungan Kode Pos. 20136
Telepon : 061-8368531 - Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



NOTA DINAS

NOMOR KH.03.01/F.XXII.11/1951/2023

Yth : Kepala Desa Tanjung Selamat
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Permohonan Survey Awal
Tanggal : 06 Desember 2023

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin survey awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Clarissa Triana Sirait	P07520220058	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Klasik terhadap Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir di Perumahan De Flamboyan Medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Pih Ketua Jurusan Keperawatan

Solihuddin Harahap, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 197407151998031002

Lampiran 6



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
KECAMATAN SUNGGAL
DESA TANJUNG SELAMAT**

Alamat Kantor : Jl. Besar Tanjung Selamat Dusun III, Desa Tanjung Selamat, Kode Pos 20352

SURAT KETERANGAN
Nomor : 470/ 2019 /XII/TS/2023

Kepala Desa Tanjung Selamat Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : CLARISSA TRIANA SIRAIT
NIM : P07520220058
Fakultas : POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jurusan : Keperawatan

Nama tersebut di atas menurut Surat Permohonan Survey Awal No: KH.03.01/F.XXII.11/1755.C/2023 memang benar yang bersangkutan ada Melaksanakan Survey Awal di Dusun III Perumahan De Flamboyan Desa Tanjung Selamat Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang dengan Judul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Klasik terhadap Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir di Perumahan De Flamboyan Medan".

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan seperlunya dan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan maka kami akan perbaiki sebagaimana mestinya.

Dibuat di : Tanjung Selamat
Pada Tanggal : 14 Desember 2023



Wakil Kepala Desa (Kades)
Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang

SAKIR HADIWATI
Kades Desa



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.25 583 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

"Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dengan Musik Klasik Terhadap
Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir Di Perumahan De Flamboyan Medan"

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Clarissa Triana Sirait.**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai - nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian.
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 4 April 2024
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

✓Ketua,

dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 8



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting K.M. 13,5 Kel. Laucih Medan Tuntungan Kode Pos :20136
 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 162 /2024

Yth. : Kepala Desa Tanjung Selamat
 Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
 Hal : Izin Penelitian
 Tanggal : 25 Januari 2024

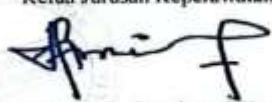
Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon izin penelitian di instansi anda pimpim untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Clarissa Triana Sirait	P07520220058	Pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik terhadap kecemasan masyarakat pasca bencana banjir di perumahan de flamboyan medan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr Amira Permata Sari Tarigan,S.Kep,Ns,M.Kes
 NIP. 197703162002122001



Lampiran 9



**PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
KECAMATAN SUNGGAL
DESA TANJUNG SELAMAT**

Alamat Kantor : Jl. Besar Tanjung Selamat Dusun III, Desa Tanjung Selamat, Kode Pos 20352

SURAT KETERANGAN

Nomor : 470/ 303 /VI/TS/2024

Kepala Desa Tanjung Selamat Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : CLARISSA TRIANA SIRAIT
NIM : P07520220058
Fakultas : POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jurusan : Keperawatan
Jenjang Studi : D4

Nama tersebut di atas menurut Surat Izin Penelitian No: KH.03.01/F.XXII.11/162/2024 memang benar yang bersangkutan ada Melaksanakan Penelitian di Dusun III Perum De Flamboyan Desa Tanjung Selamat Kec. Sunggal Kab. Deli Serdang dengan Judul Skripsi **"PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT PASCA BENCANA BANJIR DI PERUMAHAN DE FLAMBOYAN MEDAN"**.

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan seperlunya dan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan maka kami akan perbaiki sebagaimana mestinya.

Dibuat di : Tanjung Selamat
Pada Tanggal : 10 Juni 2024

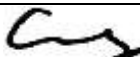
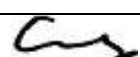
Kepala Desa Tanjung Selamat
Kecamatan Sunggal

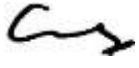
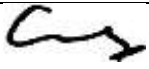


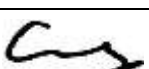
Lampiran 10

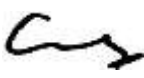
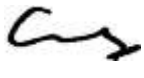
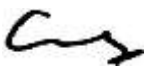
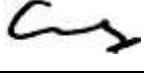
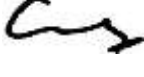
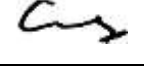
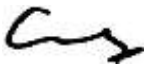
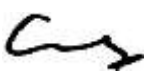
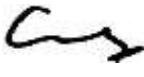
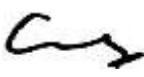
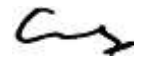
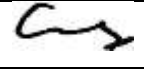
LEMBAR KEGIATAN PEMBIMBING

Nama Mahasiswa : Clarissa Triana Sirait
 Nim : P07520220058
 Pembimbing Utama : Agustina Boru Gultom, Skp., Ns., M.Kes
 Pembimbing Pendamping : Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep
 Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Klasik Terhadap Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir di Perumahan De Flamboyan Medan

NO	Hari/Tanggal	Materi Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	09-10-2023	Konsultasi Judul		
2	12-10-2023	Pengajuan Judul		
3	16-10-2023	Pengajuan Judul Baru		
4	17-10-2023	ACC Judul		
5	20-10-2023	Konsultasi Telaah Jurnal dan Konsultasi BAB I		
6	30-10-2023	Revisi BAB I, dan Konsultasi BAB II		
7	10-11-2023	Revisi BAB I dan Revisi BAB II, Konsultasi BAB III, Konsultasi Kuisisioner		
8	16-11-2023	Revisi BAB I, II, dan Kuisisioner		
9	20-11-2023	Pemeriksaan hasil revisi		
10	14-12-2023	ACC untuk seminar proposal		

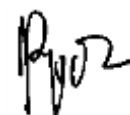
11	30-05-2024	Melakukan bimbingan Bab 4 dan Bab 5		
12	06-06-2024	Bimbingan revisi bab 4		
13	11-06-2024	Bimbingan hasil revisi bab 4, bab 5 dan master data		
14	14-06-2024	Bimbingan hasil revisi bab 4 dan master data		
15	21-06-2024	Bimbingan hasil revisi bab 4 dan bab 5, bimbingan abstrak		
16	25-06-2024	Bimbingan revisi abstrak		
17	26-06-2024	ACC untuk seminar hasil		
18	03-07-2024	Perbaikan Skripsi		

NO	Hari/Tanggal	Materi Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	09-10-2023	Konsultasi Judul		
2	12-10-2023	Pengajuan Judul		
3	16-10-2023	Pengajuan Judul Baru		
4	17-10-2023	ACC Judul		
5	20-10-2023	Konsultasi Telaah Jurnal dan Konsultasi BAB I		
6	30-10-2023	Revisi BAB I, dan Konsultasi BAB II		

7	10-11-2023	Revisi BAB I dan Revisi BAB II, Konsultasi BAB III, Konsultasi Kuisisioner		
8	16-11-2023	Revisi BAB I, II, dan Kuisisioner		
9	20-11-2023	Pemeriksaan hasil revisi		
10	14-12-2023	Acc Proposal		
11	30-05-2024	Melakukan bimbingan Bab 4 dan Bab 5		
12	06-06-2024	Bimbingan revisi bab 4		
13	11-06-2024	Bimbingan hasil revisi bab 4, bab 5 dan master data		
14	14-06-2024	Bimbingan hasil revisi bab 4 dan master data		
15	21-06-2024	Bimbingan hasil revisi bab 4 dan bab 5, bimbingan abstrak		
16	25-06-2024	Bimbingan revisi abstrak		
17	26-06-2024	ACC untuk seminar hasil		
18	03-07-2024	Perbaikan Skripsi		

Medan, Juni 2024

Ka. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



(Dr. Risma Dumiri Manurung, S.Kep., Ns., M.Biomed)

NIP : 196908111993032001

Lampiran 11

HASIL UJI STATISTIK

a. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

	Frekuensi	Persentase	Persentase valid	Persentase kumulatif
Laki-laki	5	12.5	12.5	12.5
perempuan	35	87.5	87.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

Umur

	Frekuensi	Persentase	Persentase valid	Persentase kumulatif
36-45	12	30.0	30.0	30.0
46-55	17	42.5	42.5	72.5
56-65	11	27.5	27.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

b. Intervensi HARS

Pre-Test

	Frekuensi	Persentase	Persentase valid	Persentase kumulatif
Kecemasan Sedang	14	70.0	70.0	70.0
Kecemasan Berat	6	30.0	30.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Posttest

	Frekuensi	Persentase	Persentase valid	Persentase kumulatif
Kecemasan Ringan	10	50.0	50.0	50.0
Kecemasan Sedang	10	50.0	50.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Uji Normalitas

	<i>Shapiro-Wilk</i>				
	statistik	Sig.	Statistic	n	Sig.
pretest	.170	.132	.931	20	.163
posttest	.185	.071	.926	20	.129

c. Kontrol HARS

Pretest

	Frekuensi	Persentase	Persentase valid	Persentase kumulatif
Kecemasan Sedang	17	85.0	85.0	85.0
Kecemasan Berat	3	15.0	15.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Posttest

	Frekuensi	Persentase	Persentase valid	Persentase kumulatif
Kecemasan Sedang	17	85.0	85.0	85.0
Kecemasan Berat	3	15.0	15.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

d. Uji Statistik HARS

Descriptive Statistics

	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar deviasi
pretest	20	21	30	25.20	2.726
posttest	20	17	26	21.30	2.697

Descriptive Statistics

	N	Minimal	Maksimal	Rata-rata	Standar deviasi
pretest	20	22	28	26.05	1.504
posttest	20	21	28	25.15	1.785

e. Uji *Paired Simple T Test* (Kelompok intervensi)

Paired Samples Test intervensi HARS

	Perbedaan berpasangan					t	df	Sig. (2-tailed)
	Rata-rata	Standar deviasi	Stand ar kesal ahan	Interval keyakinan 95%				
				lebih rendah	lebih tinggi			
pretest - posttest	.800	.410	.092	.608	.992	8.718	19	.000

Paired Samples Test control HARS

	Perbedaan berpasangan					t	df	Sig. (2-tailed)
	Rata-rata	Standar deviasi	Standar kesalahan	Interval keyakinan 95%				
				lebih rendah	lebih tinggi			
pretest - posttest	.900	.718	.161	.564	1.236	5.604	19	.111

Lampiran 12

MASTER DATA

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT
PASCA BENCANA BANJIR DI PERUMAHAN DE FLAMBOYAN MEDAN**

KARAKTERISTIK RESPONDEN

NO	NAMA	UMUR	Kode	JK	Kode	STATUS PERKAWINAN	Kode	PEKERJAAN	Kode	PENDAPATAN	Kode
1	Ny.S	47 tahun	3	perempuan	2	janda	3	pedagang	2	500.000-1000.000	1
2	Ny.D	46 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
3	Ny.N	37 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
4	Ny.H	37 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	pedagang	2	500.000-1000.000	1
5	Ny.T	36 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
6	Ny.H	37 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	pedagang	2	500.000-1000.000	1
7	Ny.E	40 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	pedagang	2	500.000-1000.000	1
8	Ny.S	43 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
9	Ny.S	43 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
10	Ny.I	50 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
11	Ny.F	57 tahun	4	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
12	Ny.D	40 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	pedagang	2	500.000-1000.000	1
13	Tn.R	45 tahun	2	Laki-Laki	1	belum menikah	1	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
14	Ny.S	46 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
15	Ny.D	55 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	pedagang	2	500.000-1000.000	1
16	Ny.R	53 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
17	Ny.J	53 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	pedagang	2	500.000-1000.000	1

18	Ny.N	56 tahun	4	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
19	Ny.S	56 tahun	4	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
20	Ny.E	58 tahun	4	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
21	Ny.M	36 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
22	Ny.D	47 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
23	Ny.P	47 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
24	Ny.D	60 tahun	4	perempuan	2	janda	3	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
25	Tn.T	55 tahun	3	Laki-Laki	1	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
26	Ny.L	49 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
27	Tn.S	57 tahun	4	Laki-Laki	1	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
28	Ny.E	46 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	pedagang	2	500.000-1000.000	1
29	Ny.W	48 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
30	Ny.V	56 tahun	4	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
31	Ny.S	36 tahun	2	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
32	Ny.S	46 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
33	Tn.P	46 tahun	3	Laki-Laki	1	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
34	Ny.L	64 tahun	4	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
35	Ny.F	56 tahun	4	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
36	Tn.P	46 tahun	3	Laki-Laki	1	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
37	Ny.R	56 tahun	4	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
38	Ny.P	56 tahun	4	perempuan	2	menikah	2	wiraswasta	1	500.000-1000.000	1
39	Ny.D	54 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	IRT	3	500.000-1000.000	1
40	Ny.S	47 tahun	3	perempuan	2	menikah	2	pedagang	2	500.000-1000.000	1

KETERANGAN :

USIA:

1. 26 TAHUN - 35 TAHUN
2. 36 TAHUN – 45 TAHUN
3. 46 TAHUN – 55 TAHUN
4. 56 TAHUN – 65 TAHUN

JENIS KELAMIN :

1. LAKI-LAKI
2. PEREMPUAN

STATUS PERNIKAHAN:

1. BELUM MENIKAH
2. MENIKAH
3. DUDA/JANDA

PENDAPATAN:

1. 500.000 – 1.000.000
2. 1.500.000 – 2.000.000
3. 2.500.000 – 3.000.000

PEKERJAAN :

1. Wiraswasta
2. Pedagang
3. IRT

MASTER DATA
KECEMASAN MENGGUNAKAN KUISIONER HARS (PRE-TEST)

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	TOTAL	KATERGORI	KODE
1	1	1	1	3	2	1	3	3	1	1	3	1	3	2	26	Sedang	2
2	2	3	2	1	1	3	1	3	1	1	2	1	3	2	26	Sedang	2
3	1	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	22	Sedang	2
4	1	1	1	3	2	1	3	1	3	2	3	1	3	2	27	Sedang	2
5	1	2	1	2	2	1	3	1	3	3	2	1	3	2	27	Sedang	2
6	2	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	3	2	23	Sedang	2
7	3	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Sedang	2
8	3	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	22	Sedang	2
9	3	3	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	3	25	Sedang	2
10	2	3	2	1	2	1	1	3	1	2	3	1	3	2	27	Sedang	2
11	3	4	2	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	2	30	Berat	3
12	1	3	2	1	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	23	Sedang	2
13	1	3	3	1	2	1	2	3	1	1	3	1	3	2	27	Sedang	2
14	2	1	1	1	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	26	Sedang	2
15	3	1	1	2	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	23	Sedang	2
16	1	3	1	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	3	25	Sedang	2
17	3	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	28	Berat	3
18	3	4	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	26	Sedang	2
19	3	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	25	Sedang	2
20	3	4	1	3	2	1	1	2	1	1	3	2	2	2	28	Berat	3
21	3	3	3	2	1	3	3	1	1	1	2	1	1	2	27	Sedang	2
22	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	25	Sedang	2
23	1	1	3	1	2	3	2	2	1	3	3	1	3	2	28	Berat	3
24	3	3	3	1	2	1	3	2	1	2	3	1	1	2	28	Berat	3

25	1	3	1	2	2	1	3	2	1	2	1	1	2	2	24	Sedang	2
26	3	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	3	2	24	Sedang	2
27	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	3	23	Sedang	2
28	1	2	1	3	2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	26	Sedang	2
29	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	3	3	22	Sedang	2
30	1	1	3	1	1	3	2	3	1	3	1	1	1	2	24	Sedang	2
31	3	3	3	3	2	2	3	1	1	1	2	1	2	3	30	Berat	3
32	3	2	1	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	2	25	Sedang	2
33	1	1	1	1	1	2	3	3	1	3	3	1	3	3	27	Sedang	2
34	1	3	1	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	28	Berat	3
35	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	3	1	2	3	28	Berat	3
36	1	2	1	2	2	3	1	1	2	2	3	1	1	2	24	Sedang	2
37	1	2	2	3	2	3	1	1	1	2	1	1	3	2	25	Sedang	2
38	1	3	1	3	1	1	3	3	1	3	2	1	3	2	28	Berat	3
39	2	2	1	1	2	2	3	3	1	3	2	1	2	2	27	Sedang	2
40	3	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	26	Sedang	2

KETERANGAN KATEGORI:

1. KECEMASAN RINGAN = 14-20
2. KECEMASAN SEDANG = 21-27
3. KECEMASAN BERAT = 28-41
4. KECEMASAN SANGAT BERAT = 42-56

MASTER DATA
KECEMASAN MENGGUNAKAN KUISIONER HARS (POST-TEST)

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	TOTAL	KATEGORI	KODE
1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	18	Ringan	1
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	19	Ringan	1
3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	19	Ringan	1
4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	17	Ringan	1
5	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	2	21	Sedang	2
6	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	28	Sedang	2
7	3	3	3	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	26	Sedang	2
8	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	25	Sedang	2
9	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	22	Sedang	2
10	2	3	2	1	2	1	2	3	1	3	2	1	3	2	28	Sedang	2
11	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	26	Sedang	2
12	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	25	Sedang	2
13	1	1	1	1	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	28	Berat	3
14	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	19	Ringan	1
15	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20	Ringan	1
16	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	24	Sedang	2
17	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	22	Sedang	2
18	1	2	1	3	2	2	1	3	1	2	1	1	3	3	26	Sedang	2
19	1	4	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	2	3	26	Sedang	2
20	3	4	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	24	Sedang	2
21	3	3	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	25	Sedang	2
22	1	1	3	1	2	2	1	1	1	2	3	1	3	2	24	Sedang	2

23	1	1	3	1	2	3	2	2	1	1	2	1	3	2	25	Sedang	2
24	3	3	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	23	Sedang	2
25	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	19	Ringan	1
26	3	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	1	3	2	24	Sedang	2
27	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	21	Sedang	2
28	1	2	1	3	2	1	3	3	1	2	2	1	2	2	26	Sedang	2
29	1	1	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	3	3	24	Sedang	2
30	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	25	Sedang	2
31	3	2	2	1	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	25	Sedang	2
32	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	19	Ringan	1
33	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	20	Ringan	1
34	3	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	25	Sedang	2
35	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	20	Ringan	1
36	1	1	2	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	3	26	Sedang	2
37	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	28	Berat	3
38	1	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	24	Sedang	2
39	1	3	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	2	22	Sedang	2
40	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	28	Berat	3

KETERANGAN KATEGORI:

- | | | | |
|---------------------|---------|---------------------------|---------|
| 1. KECEMASAN RINGAN | = 14-20 | 3. KECEMASAN BERAT | = 28-41 |
| 2. KECEMASAN SEDANG | = 21-27 | 4. KECEMASAN SANGAT BERAT | = 42-56 |

Lampiran 13

RIWAYAT HIDUP PENELITI



- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Nama | : Clarissa Triana Sirait |
| 2. NIM | : P07520220058 |
| 3. Pekerjaan | : Mahasiswa |
| 4. Program Studi | : Sarjana Terapan Keperawatan |
| 5. Institusi | : Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan |
| 6. Tempat/ Tanggal lahir | : Batam/ 21 Maret 2003 |
| 7. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 8. Anak Ke | : 3 |
| 9. Agama | : Kristen |
| 10. Alamat | : Tiban Palem Blok A6 No 03 RT 03 RW 08, Kec.
Sekupang, |
| | Kel. Tiban Baru, Kota Batam |
| 11. Alamat E-mail | : trianaclarissa@gmail.com |
| 12. No. Telp/ Hp | : 0895344978353 |
| 13. Ayah | : Drs. Berdikari Sirait |
| 14. Ibu | : Alm. Posmariana Karmalayanti Hutabarat |

Riwayat Pendidikan

- | | |
|----------------|---|
| 1. 2007 – 2008 | : TK. Teramia Batam |
| 2. 2008 – 2014 | : SDS. Teramia Batam |
| 3. 2014 – 2017 | : SMP Negeri 25 Batam |
| 4. 2017 – 2020 | : SMA Negeri 12 Batam |
| 5. 2020 – 2024 | : Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik
Kesehatan Medan |

