

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., Ikraman, R. A., & Harlina, H. (2021). Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 15(1), 17–23. <https://doi.org/10.36082/qjk.v15i1.199>
- Ana Ratnawati, A.Per.Pend., S.Kep., Ns, M. K. (2021). *Asuhan Keperawatan Maternitas*.
- Abdullah, V. I., Permadi, W., & Susiarno, H.(2019). *Differences Of Quality Of Live Between Men And Women Of Reproductive Age Suffering Human Immunodeficiency Virus Infection By Using The Instrumen Whoqol - Hiv Bref In Clinic Mawar Bandung City*. 3 (1), 1-7
- ACOG. (2018). Screening For Perinatal Depression. *Replaces Commite Opinion*, 132(757),208-212.
- Abegaz, M. Y., Muche, H. A., & Aynalem,G. L. (2022). Determinants Of Pregnancy-Related Anxiety Among Women Attending Antenatal Checkup At Public Health Institutions In Debre Markos Town, Ethiopia. *Depresseion Research And Treatmen*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6935609>
- Andriyani, P. D., Apriasari, M. L. and Putri, D. K. T. (2014) ‘Studi Deskripsi Kelainan Jaringan Periodontal Pada Wanita Hamil Trimester 3 Di Rsud Ulin Banjarmasin’, *Jurnal Kedokteran Gigi*, II(1), p. 96,99.
- Annisa, D.,. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93-99. Diunduh dari ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041
- Basuki, K. (2019) ‘Hiperkolesterol’, ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) *Jurnal Online Internasional & Nasional* Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), pp. 1689–1699.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. V(2), 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Fitriani, Yulia., dan Alsa, Asmadi. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology* Volume 1, No. 3, 149-162. ISSN: 2407-7801
- Hidayat, A. A. (2019). *Khazanah Terapi Komplementer Alternatif : Telusuri Intervensi Pengobatan Pelengkap Non-Medis*. Nuansa Cendekia.
- Hasim (2019). "Gambaran Kecemasan Ibu Hamil" Universitas Muhammadiyah Surakarta. https://epirints.umc.ac.id/63124/1/1/NASKAH_PUBLIKASI

ILMIAH.pdf.

- Hassanzadeh, R., Abbas-Alizadeh, F., Meedya, S., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Mirghafourvand, M. (2020). Fear of childbirth, anxiety and depression in three groups of primiparous pregnant women not attending, irregularly attending and regularly attending childbirth preparation classes. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–8.
- Hamdiyah and Tahir, W. (2018) 'Tingkat kecemasan ibu primigravida terhadap perubahan fisik selama hamil', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 6(1), pp. 10–15.
- Herdiati (2019) 'Karakteristik Kehamilan', *Jurnal Keperawatan Indonesia*. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- Induniasih., & Hendarsih, S. (2017). *Metodologi Keperawatan*. Jakarta: Pustaka Baru Press
- Kemenkes RI. (2022). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Baru*.
- Kemenkes RI. (2020) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Madhavanprabhakaran, G. K., D'souza, M. S., & Nairy, K. S (2015). Prevalance Og Pregnancy Anxiety And Assosiated Factors. *International Jurnal Of Africa Nursing Sciences*, 3, 1-7. <https://doi.org/10.1016/J.Ijans.2015.06.002>
- Muliani, R. H. (2022). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Dalam Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bina Cipa Husada*, 27, 56-66.
- Maternity, D., Ariska, P. and Sari, D. Y. (2017) 'Inhalasi Lemon Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester Satu', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(3), p. 12.
- Megasari, et al. (2015). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nazah, S., & Wulandari, P. (2022). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).
- Nani, D., & Setiyani, R. (2021). Autogenik Relaxation Therapy To Reduce Mother Anxiety. *Journal Community Health Development*, 2(1), 45-51
- Pinto ,T.M., Caldas,F., Nogueira-Silva, C., &Figueriredo, B. (2017). Depressao E Ansiedade Maternal E Crescimento Fetal Neonatal.*Journal De Pediatria*,

93(5),452-495. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.11.005>

Pieter, Janiwarti & Saragih. (2011). Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan. Jakarta: Kencana.

PPNI, (2016) *Pengkajian Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik*. EGC

Pusdinakes (2003), *Buku 2 Asuhan Antenatal*, Jakarta.

Provinsi Sumatera Utara. (2019). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2019. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Reny Yuli Aspiani, S. Kep., Ners (2021). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas : Jakarta TIM, 2021

Rahmawati Fauzyyah. (2017). *Lampiran standar operasional prosedur terapi relaksasi autogenik*.

Rina Andika Saputri Ikraman, (2021). Pengaruh penerapan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Jurnal Kesehatan. Vol 15(1) 2021: 17-23. Eissn : 2655-2434, Doi: 10.36082/Qjk.V15i1.199.

Retnowati, L.(2021). *Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunakn Kecemasan Pada Ibu Hamil*.13,20-23

Ranita, B. A. (2016). Pengaruh Belly Dance Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnal Ilmiah Bidan, 1(3), 26-35

Samita, L. (2018) *Asuhan Keperawatan Pada Ny. T Dengan Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tapan Kabupaten Pesisir Selatan*

Salgado, I V., Mendoza, J. L. M., & Zeron, H. M. (2020). Mexican Pregnant Women Show Higher Depression And Anxiety With Rising Age And In The Case Of Being Single. *Acta Medica Lituanica*,26(4), 2227-236.

Seniorita, D. (2024). Penyuluhan Teknik Relaksasi Autogenik Di Klinik Pratama Matahari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Disiplin Ilmu*, 4–8. <https://jurnal.itscience.org/index.php/jpmasdi/article/view/3676>

Siti Tyastuti, S.Kep., Ns., S.ST, M. K., & Heni Puji Wahyuningsih, S.SiT., M. K. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. 168.

Selamita, Afiyanti, Y.,& Faridah. I. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Nusantara Hasana Journal*,1(8),9-18. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/185>

SDKI (2017) *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1 EGC

Tim Pokja DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*, Edisi 1. Jakarta:DPP PPNI

World Health Organization (WHO). (2019) . *Maternal Mortality The Sustainable Development Goals And The Global Strategy For Women's Children's And Adolescent's Health*. <https://www.who.int/en/newsroom/factsheets/details/maternal-mortality>

Zummy. (2017). *Pathway Trimester 1*. Diakses melalui (online): <https://www.scribd.com/document/341731410/Pathway-Trimester-1>. Pada tanggal 20 Juli 2017

Lampiran 1


Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

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

Gunungsitoli, 07 Januari 2025

Nomor : PP.08.02/F.XXII.21 / 0002 / 2025

Kepada Yth.

Lampiran : -

Perihal : Izin Survey Pendahuluan
an. Wiranti Kariani ZendratoKepala Badan Perencanaan Pembangunan,
penelitian dan pengembangan daerah Kota
Gunungsitoli

Di

Tempat

Sehubungan dengan kegiatan mahasiswa Kemenkes Poltekkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli pada penyusunan karya tulis ilmiah Tahun Akademik 2024/2025, untuk itu dimohon kepada Bapak berkenan memberikan Ijin studi pendahuluan berupa informasi dan data yang dibutuhkan terhadap mahasiswa yang namanya tertera dibawah ini:

Nama : Wiranti Kariani Zendrato
NIM : P07520322040
Tempat Penelitian : UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli
Judul Penelitian : Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Gangguan Ansietas Pada Ibu Hamil Primigavida Di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli,

Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIP. 198704262015032004

Tembusan

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli
2. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli
3. Sub Koordinator Akademik & Laboratorium
4. Sub Koordinator Kemahasiswaan dan UPM
5. 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>.



Lampiran 2



PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN,
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH

JL. PANCASILA NO. 10 TELEPON/FAX (0639) 22574
 GUNUNGSITOLI-22814

Gunungsitoli, 09 Januari 2025

Nomor : 000.9.2/os6/Bappelitbang/2025
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Perihal : **Persetujuan Pelaksanaan**
Izin Survey Pendahuluan
Mahasiswi a.n Wiranti Kariani Zendrato

Yth. **Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli**
Politeknik Kesehatan KEMENKES RI Medan
 di-

Tempat

Sehubungan dengan Surat Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nomor: PP.08.02/F.XXII.21/0002/2025 tanggal 7 Januari 2025 perihal Izin Survey Pendahuluan Mahasiswa an. Wiranti Kariani Zendrato, dengan ini diberikan persetujuan kepada mahasiswa yang namanya tersebut di bawah ini :

NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENGAMBILAN DATA
Wiranti Kariani Zendrato	P07520322040	Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Gangguan Ansietas Pada Ibu Hamil Primigavida Di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli	UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli

untuk melaksanakan survey pendahuluan dalam rangka penyusunan proposal karya tulis ilmiah pada lokasi sebagaimana tersebut di atas.

Berkenaan dengan hal tersebut, diharapkan bantuan Saudara Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli untuk membantu dan memfasilitasi mahasiswa yang bersangkutan selama melaksanakan survey pendahuluan. Selanjutnya mahasiswa yang bersangkutan wajib melaporkan diri sebelum dan sesudah melaksanakan survey 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 INSAFRAN 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 Kecamatan Gunungsitoli;
4. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3



PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI
 Desa Hilina'a Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli; Kode Pos 22810
 ☎Telepon (SMS) : 0822 8981 3012
 ✉Email : puskesmasgunungsitoli01@gmail.com
 Fanpage (Facebook) : UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli



Nama : Wiranti Kariani Zendrato
 Judul penelitian : Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Ibu Hamil
 Primigravida di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Ibu hamil Primigravida yang dirawat di UPTD Puskesmas gunungsitoli	Jumlah ibu hamil Primigravida Desember 2024	Jumlah ibu hamil Primigravida Januari 2025
	10 Orang	6 Orang

Mengetahui :
 KEPALA UPTD PUSKESMAS
 KECAMATAN GUNUNGSITOLI


 M. ZEBUA, S.K.M
 Penata
 NIP. 19760502 200605 1 001

Gunungsitoli, 06 Januari 2025
 P.J. Klaster Ibu, Anak dan Remaja


 NELDA LINDA ACEH, SST
 Penata Tk. I
 NIP. 19920807 201503 2 002



PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI
 Desa Hilina'a Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli; Kode Pos 22810
 ☎ Telepon (SMS) : 0822 8981 3012
 ✉ Email : puskesmasgunungsitoli01@gmail.com
 Fanpage (Facebook) : UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli



SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.7.22.1/ 993 /PKM-GS/I/2025

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : **MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.**
 NIP : 19760502 200605 1 001
 Pangkat/Gol.Ruang : Penata / IIIc
 Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan
 Gunungsitoli

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **WIRANTI KARIANI ZENDRATO**
 NIM : PO7520322040
 Program Studi : D-III Keperawatan Gunungsitoli
 Universitas : Poltekkes Medan

Adalah benar telah melakukan Survey Pendahuluan di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli dengan judul penelitian “ Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Gangguan Ansietas Pada Ibu Hamil Primigavida di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli”
 Demikian surat keterangan ini disampaikan dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Dikeluarkan di : Gunungsitoli

Pada Tanggal : 31 Januari 2025

KEPALA UPTD PUSKESMAS
 KECAMATAN GUNUNGSITOLI,

MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.
 Penata
 NIP. 19760502 200605 1 001

Lampiran 5

**Kementerian Kesehatan**

Direktorat Jenderal

Sumber Daya Manusia Kesehatan

Poltekkes MedanJalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137

(061) 8368633

<https://poltekkes-medan.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXII.21/199/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Penelitian
 An. Apriliani Daeli, dkk

Gunungsitoli, 29 April 2025

Kepada Yth.

Kepala Badan Perencanaan

Pembangunan, Riset dan Inovasi

Daerah Kota Gunungsitoli

Di

Tempat

Sehubungan dengan kegiatan mahasiswa Kemenkes Poltekkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli pada Penyusunan karya tulis ilmiah Tahun Akademik 2024/2025, untuk itu dimohon kepada Bapak berkenan memberikan Ijin penelitian terhadap mahasiswa yang namanya tertera dibawah ini :

NO	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Apriliani Daeli	P07520322002	Penerapan Pemberian Pisang Ambon pada Ibu Hamil Emesis Gavidarum Trimester I dengan Gangguan Nausea di UPTD Puskemas Gunungsitoli	UPTD Puskesmas Gunungsitoli
2	Dewi Indah Susiani Hulu	P07520322006	Penerapan Prosedur Massage Effleurage pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Nyeri Punggung (Akut) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara	UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli utara
3	Dwi Darma Kasia Zebua	P07520322007	Penerapan Pemberian Air Rebusan Daun Sirih Merah pada Ibu Nifas yang Mengalami Luka Perineum dengan Gangguan Integritas Kulit/Jaringan di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara	UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli utara
4	Heti Sri Endang Hulu	P07520322012	Penerapan Prosedur Aromaterapi Lemon pada Ibu Hamil Emesis Gravidarum Trimester I dengan Nausea di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara	UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli utara

5	Lilis Kristiani Waruwu	P07520322021	Penerapan Pemberian Jus Bayam pada Ibu Hamil Anemia dengan Gangguan Perfusi Perifer Tidak Efektif di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
6	Merry Swastika Hulando Waya	P07520322023	Penerapan Prosedur Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campur Kencur pada Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III dengan Hipervolemia di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan.	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
7	Mutiara Ummah Mahardika Tanjung	P07520322027	Penerapan Manajemen Nyeri Relaksasi Aromaterapi Lavender pada Ibu Postpartum dengan Gangguan Nyeri di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
8	Safna Zega	P07520322034	Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Nyeri Akut di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
9	Siska Triani Harefa	P07520322037	Penerapan Terapi Uap Minyak Kayu Putih pada Anak Balita ISPA dengan Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
10	Susi Meliani Zega	P07520322038	Penerapan Pemberian Minuman Rebusan Jahe dan Madu pada Anak Penderita Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dengan Gangguan Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
11	Wiranti Kariani Zendrato	P07520322040	Penerapan Teknik Relaksasi Autogenic pada Ibu Hamil Primigravida dengan Gangguan Ansietas di UPTD Puskesmas Gunungsitoli	UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Poltekkes Kemenkes Medan,



CIPTA CITRA KARYANI GULO, S.Kep.Ns,M.Kep
NIP. 198704262015032004

Tembusan

1. Kepala Dinas KP2KB Kota Gunungsitoli
2. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli
3. Kepala UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli
4. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan
5. Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara
6. Sub Koordinator Akademik & Laboratorium
7. Sub Koordinator Kemahasiswaan dan UPM
8. 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>.





PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN,
RISET DAN INOVASI DAERAH

JL. PANCASILA NO. 10 TELEPON/FAX (0639) 22574
 GUNUNGSITOLI-22814

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/1.181 /Bapperida/2025

- 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 Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan Nomor : PP.06.02/F.XXII.21/199/2025 perihal Izin Penelitian.

MEMBERI IZIN:

KEPADA :	
NAMA :	WIRANTI KARIANI ZENDRATO
NIM :	P07520322040
UNIVERSITAS :	KEMENKES POLTEKKES MEDAN
PROGRAM STUDI :	D-3 KEPERAWATAN
UNTUK :	Melakukan penelitian lapangan untuk memperoleh data guna kepentingan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul proposal "Penerapan Teknik Relaksasi Autogenic Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli" Pada UPTD Puskesmas 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 05 Mei 2025

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

SONASA INSAFAN GULO, S.Sos
PENATA TK. I
NIP. 19870910 2011011003

Tembusan Yth.

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



PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN,
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN DAERAH

Jln. Pancasila No. 10 Telp/Fax (0639) 22574
 GUNUNGSITOLI - 22814

Gunungsitoli, 05 Mei 2025

Nomor : 000.9.2/1.170/Bapperida/2025
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Perihal : **Persetujuan Pelaksanaan Izin Penelitian Mahasiswa an. Apriliani Daeli dkk**

Kepada.
 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.21/199/2025 tanggal 29 April 2025 perihal Izin Penelitian an. Apriliani Daeli, dkk. Dengan ini diberikan persetujuan kepada mahasiswa yang namanya tersebut di bawah ini :

NO	NAMA MAHASISWA	NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	APRILIANI DAELI	P07520322002	Penerapan Pemberian Pisang Ambon Pada Ibu Hamil Emesis Gavidarum Trimester I Dengan Gangguan Nausea Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli	UPTD Puskesmas Gunungsitoli
2	DEWI INDAH SUSIANI HULU	P07520322006	Penerapan Prosedur Massage Effleurage Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Nyeri Punggung (Akut) Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara	UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara
3	DWI DARMA KASIA ZEBUA	P07520322007	Penerapan Pemberian Air Rebusan Daun Sirih Merah Pada Ibu Nifas Yang Mengalami Luka Perineum Dengan Gangguan Integritas Kulit/Jaringan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara	UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara
4	HETI SRI ENDANG HULU	P07520322012	Penerapan Prosedur Aromaterapi Lemon Pada Ibu Hamil Emesis Gravidarum Trimester I Dengan Nausea Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara	UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara
5	LILIS KRISTIANI WARUWU	P07520322021	Penerapan Pemberian Jus Bayam Pada Ibu Hamil Anemia Dengan Gangguan Perfusi Perifer Tidak Efektif Di Wilayah UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
6	MERRY SWASTIKA HULANDO WAYA	P07520322023	Penerapan Prosuder Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Campur Kencur Pada Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Dengan Hipervolemia Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
7	MUTIARA UMMAH MAHARDIKA	P07520322027	Penerapan Manajemen Nyeri Relaksasi Aromaterapi Lavender Pada Ibu Postpartum Dengan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan

	TANJUNG		Gangguan Nyeri Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan	
8	SAF NA ZEGA	P07520322034	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Gangguan Nyeri Akut Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
9	SISKA TRIANI HAREFA	P07520322037	Penerapan Terapi Uap Minyak Kayu Putih Pada Anak Balita ISPA Dengan Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
10	SUSI MELIANI ZEGA	P07520322038	Penerapan Pemberian Minuman Rebusan Jahe Dan Madu Pada Anak Penderita Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) Dengan Gangguan Bersihan Jalan Nafas Tidak Efektif Di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan	UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan
11	WIRANTI KARIANI ZENDRATO	P07520322040	Penerapan Teknik Relaksasi Autogenic Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli	UPTD Puskesmas Gunungsitoli

untuk melaksanakan penelitian lapangan dalam rangka penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah pada lokasi sebagaimana tersebut di atas.

Selanjutnya mahasiswa yang bersangkutan wajib menyampaikan hasilnya kepada Wali Kota Gunungsitoli melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah Kota Gunungsitoli sebanyak 2 (dua) rangkap.

Berkenaan dengan hal tersebut, diharapkan bantuan Saudara Kepala Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli, Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli, Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan, Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara, untuk membantu dan memfasilitasi mahasiswa yang bersangkutan selama melaksanakan penelitian.

Demikian disampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

a.n. KEPALA BAPPERIDA 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 Gunungsitoli;
3. Kepala UPTD Puskesmas Gunungsitoli;
4. Kepala UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara;
5. Kepala UPTD Puskesmas Gunungsitoli Selatan;
6. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 7



PEMERINTAH KOTA GUNUNGSITOLI
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNGSITOLI
 Desa Hilina'a Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli; Kode Pos 22810
 ☎ Telepon (SMS) : 0822 8981 3012
 ✉ Email : puskesmasgunungsitoli01@gmail.com
 Fanpage (Facebook) : UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli



SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.7.22.1/ ~~4070~~ /PKM-GS/V/2025

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : **MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.**
 NIP : 19760502 200605 1 001
 Pangkat/Gol.Ruang : Penata / IIIc
 Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **WIRANTI KARIANI ZENDRATO**
 NIM : P07520322040
 Program Studi : D-III Keperawatan Gunungsitoli
 Universitas : Poltekkes Kemenkes Medan

Adalah benar telah melakukan Penelitian di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli kepada sasaran Ibu hamil di Desa Onozitoli Sifaoroasi Kecamatan Gunungsitoli wilayah kerja pelayanan UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli dengan judul penelitian “ Penerapan Teknik Relaksasi Autogenic Pada Ibu Hamil Primigravida dengan Gangguan Ansietas di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di : Gunungsitoli

Pada Tanggal : 27 Mei 2025

KEPALA UPTD PUSKESMAS
KECAMATAN GUNUNGSITOLI,



MEI GENERASI ZEBUA, S.K.M.

Penata

NIP. 19760502 200605 1 001

Lampiran 8

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

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

Nama : Wiranti Kariani Zendrato

NIM : P07520322040

Alamat : Jln. Fondrako Desa Hilina'a

Adalah mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menyelesaikan penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Autogenic Terhadap Gangguan Ansietas Pada Ibu Hamil Primigravida di UPTD Puskesmas Gunungsitoli”. Dengan segala kerendahan hati, peneliti memohon dengan hormat untuk ketersediaannya meluangkan waktu mengisi lembar kuesioner yang akan saya bagikan kepada Ibu. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi Ibu dalam membantu kelancaran penelitian ini, saya ucapkan terima kasih.

Gunungsitoli, 17 Mei 2025

Peneliti,



Wiranti Kariani Zendrato

Lampiran 9

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PERTAMA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. A

Umur : 34 Tahun

Alamat : Desa Onozitoli Sifaoroasi

Jenis Kelamin : Perempuan

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* terhadap Gangguan Ansietas Pada Ibu Hamil Primigravida di UPTD Puskesmas Gunungsitoli”.

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

Responden



(Ny. A)

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN KEDUA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ny. J

Umur : 23 Tahun

Alamat : Desa Onozitoli Sifaoroasi

Jenis Kelamin : Perempuan

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* terhadap Gangguan Ansietas Pada Ibu Hamil Primigravida di UPTD Puskesmas Gunungsitoli”.

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

Responden



(Ny. J)

Format Pengkajian

Pengkajian pada Ny. A

1. Identitas

Identitas	Istri	Suami
Nama	Ny. A	Tn. G
Umur	34 Tahun	35 Tahun
Agama	Kristen Protestan	Kristen Protestan
Suku/ Bangsa	Indonesia	Indonesia
Pendidikan	SMA	SMA
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Wiraswasta
Alamat	Onozitoli Sifaoroasi	Onozitoli Sifaoroasi

2. Anamnesa

- a. Keluhan utama : Ny. A mengatakan cemas pada kehamilan saat ini merasa pusing dan kadang kurang enak badan karena ini merupakan kehamilan pertama bagi klien.

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 (kehamilan pertama)
- 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 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 Scale for Anxiety*) Total skor *HRS-A*: 25 (Kecemasan sedang)

- 2) 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 ada
 - 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 istirahat dan tidur : tidur seperti biasa tapi kadang terbangun pada malam hari
- 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) Penggunaan alcohol/ obat-obatan sejenis : tidak
 - b) Pengkonsumsi 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,
detak jantung berdenyut kuat
 - d. Cara mengatasi kecemasan : istirahat, minum air
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 pekerjaan : 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 : composmentis
 - b. Tekanan darah : 100/70 mmhg
 - c. Ttv
 - a) Suhu : 36°C
 - b) Pernafasan : 22 x/ menit
 - c) Nadi : 86 x/ menit
 - d. TB : 146 cm
 - e. Lila : 31 cm
- 4. Pemeriksaan Fisik
 - a. Kepala : Bersih tidak ada lesi
 - b. Muka : Sedikit pucat
 - c. Mulut dan gigi : Bersih
 - d. Dada
 - a) Payudara
 - 1. Puting susu : menonjol
 - 2. Benjolan : tidak ada
 - 3. Rasa nyeri : sedikit

Pengkajian pada Ny. J

1. Identitas

Identitas	Istri	Suami
Nama	Ny. J	Tn. A
Umur	23 Tahun	25 Tahun
Agama	Kristen Protestan	Kristen Protestan
Suku/ Bangsa	Indonesia	Indonesia
Pendidikan	SMA	SMA
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Wiraswasta
Alamat	Onozitoli Sifaoroasi	Onozitoli Sifaoroasi

2. Anamnesa

c. Keluhan utama : Ny. J mengeluh sering cemas, khawatir, gelisah susah tidur pada malam hari dan bingung bagaimana kondisi janin kedepannya.

d. Riwayat kehamilan saat ini

3) Riwayat Menstruasi

- f) Menarche : 14 Tahun
- g) Sikuls : 28 hari
- h) Lama : 3-5 hari
- i) Dismenore : Jarang
- j) Banyaknya : 3-4 pembalut / hari

3) Riwayat kehamilan sebelumnya :

- e) Riwayat kecemasan pada kehamilan sebelumnya : Tidak ada (kehamilan pertama)
- f) Riwayat penyakit sistemik : tidak ada
- g) Penggunaan obat-obatan : tidak ada
- h) Riwayat alergi : tidak ada

2) Kehamilan Saat Ini :

- f) Usia kehamilan : 19 minggu
- g) Jumlah janin : 1
- h) Hasil pemeriksaan USG jika ada :
- i) Komplikasi yang menyertai : tidak ada
- j) Tingkat Keparahan : Menggunakan skor *HRS-A* (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*) Total skor *HRS-A*: 23 (Kecemasan sedang)

4) Tanda-tanda kehamilan

- b) Amenorea , mual muntah : Ya

- 4) Keluhan yang dirasakan
 - k) Rasa lelah : ya
 - l) Mual-mual : ya
 - m) Pegal pada kaki dan pinggang : ya
 - n) Malas beraktivitas : ya
 - o) Panas menggigil : tidak
 - p) Sakit kepala : ya
 - q) Penglihatan kabur : tidak
 - r) Rasa nyari/ panas waktu BAK : tidak
 - s) Rasa gatal pada vulva, vagina : tidak
 - t) Nyeri kemerahan pada tingkat : tidak
- 6) Diet / makanan
 - d) Sebelum hamil : tidak ada
 - e) Pola makan dalam sehari : 3 kali sehari
 - f) Jenis makanan sehari – hari : Makanan pokok beras, lauk hewani dan nabati, sayur dan buah-buahan
- 7) Pola eliminasi
 - c. BAK : 4-6 kali/ hari
 - d. BAB : 2 kali/ hari
- 8) Aktivitas sehari – hari
 - b) Pola istirahat dan tidur : tidur seperti biasa tapi kadang terbangun pada malam hari
- b. Riwayat kesehatan
 - 3) Riwayat penyakit yang pernah diderita/ sedang diderita
 - h) Jantung : tidak ada
 - i) Hipertensi : tidak ada
 - j) Dm : tidak ada
 - k) Asma : tidak ada
 - l) Hepar : tidak ada
 - m) Anemia berat : tidak ada
 - n) HIV/AIDS : tidak ada
 - 4) Perilaku kesehatan
 - d) Penggunaan alcohol/ obat-obatan sejenis : tidak
 - e) Pengkonsumsi jamu : tidak
 - f) Merokok : tidak
- e. Pengkajian Psikologis
 - e. Perasaan ibu terhadap kehamilan : cemas dengan kondisi kehamilan saat ini
 - f. Tingkat kecemasan : kecemasan sedang
 - g. Gejala yang muncul : khawatir, gelisah, detak jantung berdenyut kuat

- h. Cara mengatasi kecemasan : istirahat, minum air putih
- f. Factor pemicu ansietas
 - f. Takut terhadap proses persalinan : ya
 - g. Takut terhadap kondisi janin : ya
 - h. Tekanan dari lingkungan : ya
 - i. Factor ekonomi atau pekerjaan : ya
 - j. Kurangnya informasi tentang kehamilan dan persalinan : ya
- g. Riwayat kesehatan keluarga
 - e. Hipertensi : tidak ada
 - f. Dm : tidak ada
 - g. Asma : tidak ada
 - h. jantung : tidak ada
- 4. Pemeriksaan umum
 - f. Kesadaran : composmentis
 - g. Tekanan darah : 100/80 mmhg
 - h. Ttv
 - d) Suhu : 36°c
 - e) Pernafasan : 20 x/ menit
 - f) Nadi : 88 x/ menit
 - i. TB : 146 cm
 - j. Lila : 31 cm
- 5. Pemeriksaan Fisik
 - d. Kepala : Bersih tidak ada lesi
 - e. Muka : Sedikit pucat
 - f. Mulut dan gigi : Bersih
 - e. Dada
 - b) Payudara
 - 4. Puting susu : menonjol
 - 5. Benjolan : tidak ada
 - 6. Rasa nyeri : sedikit

Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil Responden Pertama
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	
	Firasat buruk	√
	Takut akan pikiran sendiri	√
	Mudah tersinggung	
2	Ketegangan	
	Merasa tegang	√
	Lesu	√
	Tidak bisa istirahat 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	
	Sukar memulai tidur	√
	Tidur tidak nyenyak	√
	Bangun dengan lesu	√
	Banyak bermimpi	
	Mimpi buruk	
	Mimpi menakutkan	
5	Gangguan kecerdasan	
	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)		2
	Sakit dan nyeri pada otot – otot	√	
	Kaku	√	
	Kedutan otot	√	
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	Gejala somatic (sensorik)		1
	Tinnitus (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 autonom		2
	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 (Sebelum)	25 (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	1
	Firasat buruk	
	Takut akan pikiran sendiri	
	Mudah tersinggung	
2	Ketegangan	1
	Merasa tegang	
	Lesu	
	Tidak bisa istirahat 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		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)		0
	Tinnitus (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		
10	Gejala respiration		0
	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		

**Lembar Kuesioner Kecemasan Ibu Hamil Responden Kedua
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		3
	Merasa tegang	√	
	Lesu	√	
	Tidak bisa istirahat 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		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)		2
	Sakit dan nyeri pada otot – otot	√	
	Kaku	√	
	Kedutan otot	√	
	Gigi gemeretuk		
	Suara tidak stabil		
8	Gejala somatic (sensorik)		1
	Tinnitus (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		
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 autonom		2
	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 (Sebelum)	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	1
	Firasat buruk	
	Takut akan pikiran sendiri	
	Mudah tersinggung	
2	Ketegangan	1
	Merasa tegang	
	Lesu	
	Tidak bisa istirahat 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		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)		0
	Tinnitus (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		
10	Gejala respiration		0
	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		

Lampiran 12

Lembar Observasi

Keterangan :

Skor HARS sebelum diisi sebelum melaksanakan relaksasi autogenik

Skor HARS sesudah diisi sesudah melaksanakan relaksasi autogenik

No	Inisial Responden	Hari/Tanggal/Jam	Skor HARS	
			Sebelum	Sesudah
1	Ny. A	Sabtu /17 mei 2025/ wib	25	23
		Minggu/ 18 mei 2025/ wib	23	18
		Senin/ 19 mei 2025/ wib	18	10
2	Ny. J	Sabtu /17 mei 2025/ wib	23	18
		Minggu/ 18 mei 2025/ wib	18	14
		Senin/ 19 mei 2025/ wib	14	10

Lampiran 13

Lembar Wawancara Ny. A

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan Ibu saat menghadapi masa kehamilan ini?	Saya sering cemas, khawatir akan kehamilan saya ini.
2.	Apakah ada hal yang mengganggu Ibu di masa kehamilan ini? Coba ibu jelaskan.	Ya, saya kadang mual, pusing, kurang nafsu makan dan kadang tidak enak badan.
3.	Apakah Ibu merasakan cemas saat menghadapi kehamilan?	Ya, saya sangat cemas.
4.	Apa yang membuat Ibu merasakan cemas?	Yang membuat saya cemas karna saya memikirkan kehamilan saya ini dan jika saya sedang berkerja takut jatuh.
5.	Apa yang Ibu lakukan saat sedang cemas?	Kadang saya istirahat sebentar dan minum air putih.
6.	Upaya apa yang Ibu lakukan agar tidak kembali cemas?	Saya melakukan kegiatan- kegiatan positif yang membuat kecemasan saya hilang.
7.	Apakah keinginan Ibu di masa kehamilan saat ini?	Saya menginginkan agar kehamilan saya normal, tidak secara operasi.
8.	Bagaimana dengan cara apa Ibu mewujudkannya?	Saya datang ke puskesmas untuk control kesehatan maupun ke posyandu ibu hamil.
9.	Apakah harapan ke depan Ibu di masa kehamilan ini?	Semoga pada saat saya melahirkan saya dan bayi saya sehat,selamat dan tidak premature.

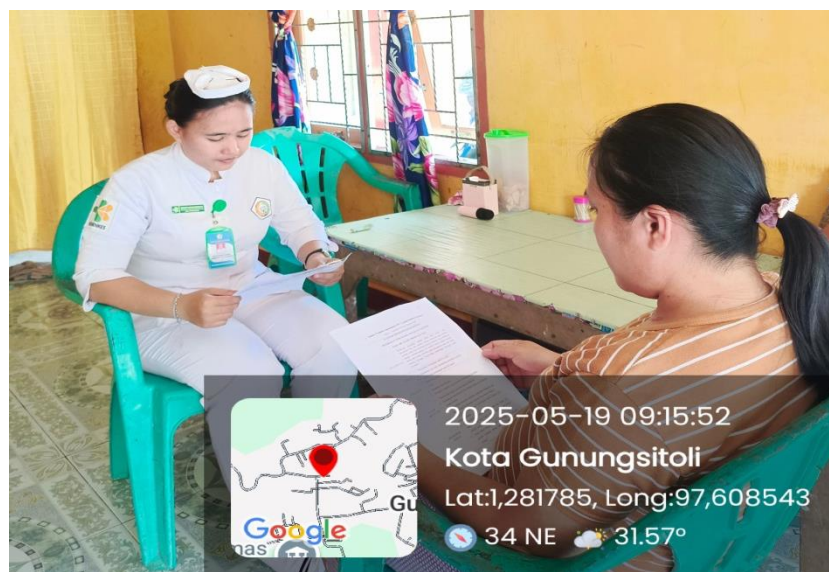
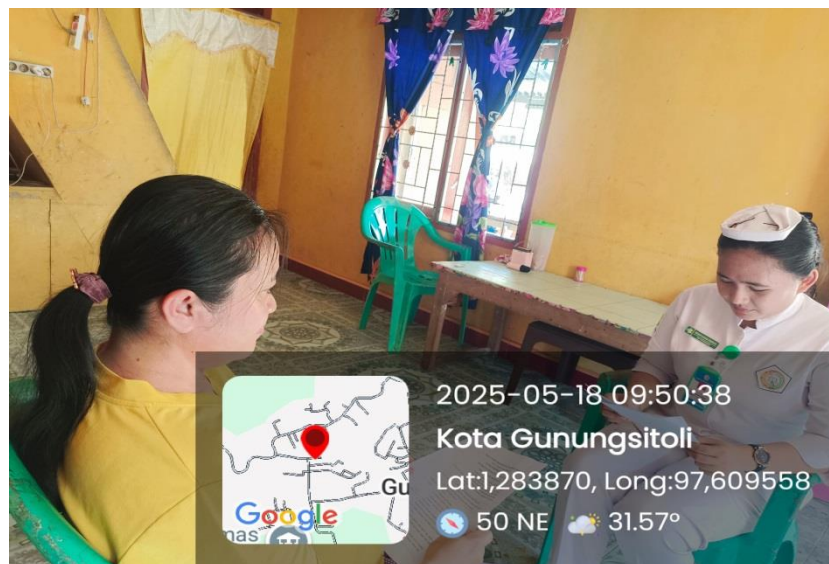
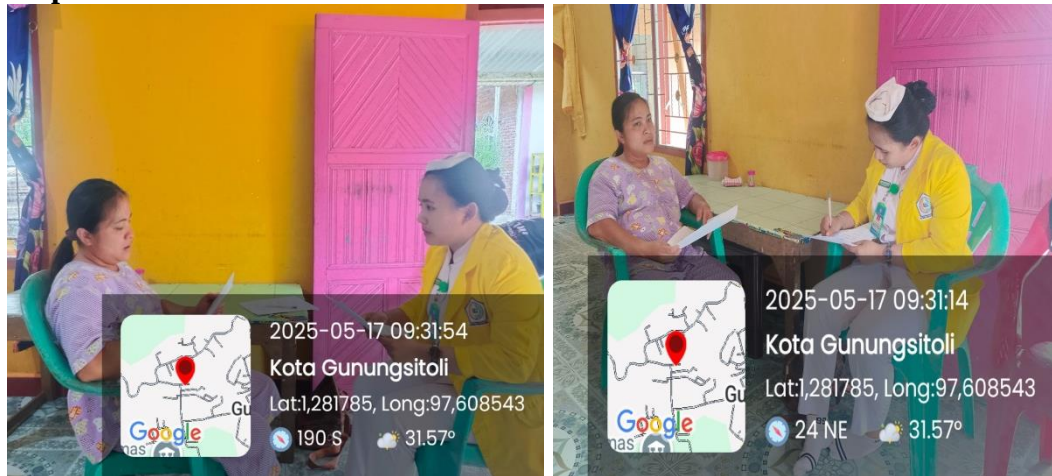
Lembar Wawancara Ny. J

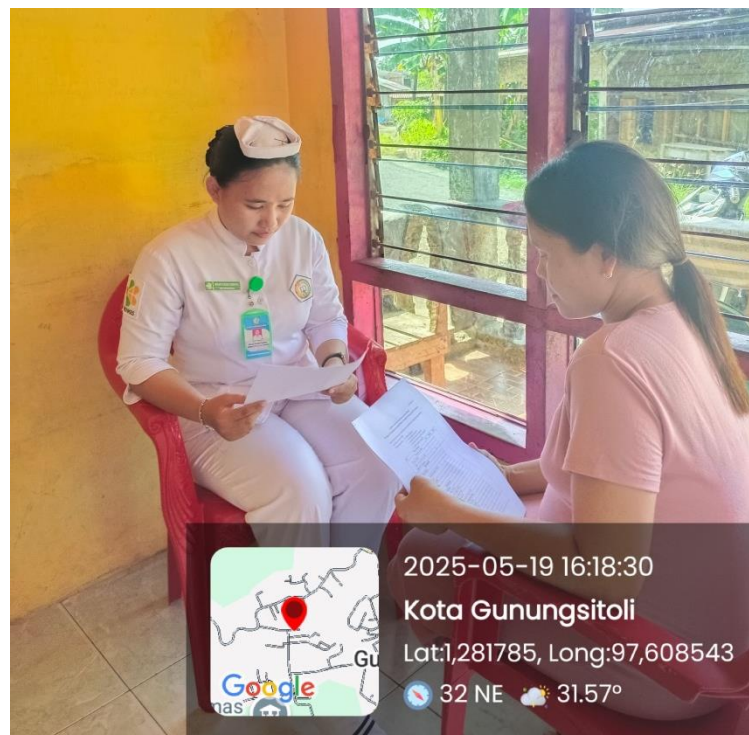
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana perasaan Ibu saat menghadapi masa kehamilan ini?	Saya sering gelisah dan mudah marah, apalagi kalau ditinggal sendirian.
2.	Apakah ada hal yang mengganggu Ibu di masa kehamilan ini? Coba ibu jelaskan.	Saya susah tidur malam dan mudah kelelahan.
3.	Apakah Ibu merasakan cemas saat menghadapi kehamilan?	Ya, saya sangat cemas.
4.	Apa yang membuat Ibu merasakan cemas?	Saya takut bayi saya lahir tidak normal atau mengalami sesuatu, kadang saya juga takut saat periksa ke dokter.
5.	Apa yang Ibu lakukan saat sedang cemas?	Saya susah tidur malam dan mudah kelelahan.
6.	Upaya apa yang Ibu lakukan agar tidak kembali cemas?	Saya mencoba mengalihkan perhatian saya dengan membersihkan rumah atau saya menonton TV.
7.	Apakah keinginan Ibu di masa kehamilan saat ini?	Saya menginginkan agar tetap sehat sampai melahirkan nanti.
8.	Bagaimana dengan cara apa Ibu mewujudkannya?	Saya datang ke posyandu ibu hamil untuk mengontrol setiap bulan.
9.	Apakah harapan ke depan Ibu di masa kehamilan ini?	Semoga saya dan bayi selamat dan diberi kemudahan dalam persalinan nanti.

Lampiran 14

DOKUMENTASI

Responden Pertama



Responden Kedua

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL**

Judul Proposal : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zendrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Pembimbing Utama : Hadirat Candra Laoli, S.Kep., Ns.MKM

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	Selasa, 17 Des 2024	- Ace Judul - lengkapi Gp, Jurnal & buku - lakukan Runey Penelitian		
2.	Kamis 2 Jan 2025	- konsul lokasi Penelitian - lakukan Survey lokasi Penelitian		
3.	Kamis, 16 Jan 2025	- data disetujui dan fokus pada Penelitian, Jurnal, lakukan Runey. - Berbanyak buku dan urutan Penulisan		
4.	Kamis, 3 Feb 2025	- konsul Bab I & II - Berikan Penulisan lengkap data Primigravida, lakukan Runey		

5.	Jumat 7 Feb 2025	- lanjutkan Riwuy - Perbanyak Meleni Autogenik		
6.	Selasa, 11 Feb 2025	- lengkapi Proposal - lengkapi Hasil Riwuy - Perbanyak Meleni Pelaksan Autogenik - Bab III		
7.	Senin, 17 Feb 2025	- lengkapi Halaman - lengkapi lampiran - format Pengkajirin Armatok		
8.	Jumat 21 Feb 2025	Acc Riwuy Proposal		

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL**

Judul Proposal : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zandrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Pembimbing II : Evi Martalinda Harefa, SST, M.Kes

No	TGL	MATERI DIKONSULIKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing II
1.	Rabu, 10 Des. 2015	- Pakarimi Ream Mendalam Tg teknik relaksasi autogenik p dampaknya terhadap tingkat kecemasan - Siapkan Sop		
2.	Senin, 6-1- 2016	- Survey lokasi penelitian - Persiapkan Penguasaan dengan Eyo dan Pedoman		
3.	Kumat 21/2/ 2016	- Pembaiter Pengambilan - Rkap teknik usg yg ada Puniter - Rkap laktap dr kuisikan dr DP		
4.	26/1/16	Aic Seminar Proposal KTI		

**LEMBAR KONSULTASI
REVISI PROPOSAL**

Judul Proposal : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zandrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Penguji I : Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.,Ns,M.kep

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Penguji I
1.	Kamis, 10 April 2025	- Perbaiki Manfaat Penelitian. - Perbaiki Pengetikan. - Perbaiki Lembar Permohonan Menjadi Responden.		
2.	Jumat, 11 April 2025	ACC		

**LEMBAR KONSULTASI
REVISI PROPOSAL**

Judul Proposal : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zandrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Penguji II : Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ns,M.kep

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Penguji II
1.	14/04/20	Revisi kembali Penulisan dgn Revisi		
2.	16/04/20	Acc		

**LEMBAR KONSULTASI
REVISI PROPOSAL**

Judul Proposal : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zentrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Pembimbing II : Evi Martalinda Harefa, SST, M.Kes

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing II
1.	Rabu, 16/4/25	- konsisten Pengusunan Judul - dgn in - Perbaiki Penulisan - Perbaiki Rumusan kalimat pd rumusan Masalah, tujuan - sehap korr cek sumber		
2.	Rabu, 21/4/25	Acc Jلد		

**LEMBAR KONSULTASI
REVISI PROPOSAL**

Judul Proposal : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zendrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Pembimbing Utama : Hadirat Candra Laoli, S.Kep., Ns. MKM

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	24/04/20	- lengkapi halaman + lampiran - jurnal ditambahkan - lengkapi Daftar Pustaka		
2.	22/04/20	Acc Proposal		

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zendrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Pembimbing Utama : Hadirat Candra Laoli, S.Kep., Ns.MKM

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	Rabu 21/Mer 2022	- Konsul bab da r - Perbaiki Penulisan - Perbaiki Pengkajian		
2.	Rabu, 21/6 2022	- Tambahkan Asumsi Peneliti - Tambahkan Jurnal Pendukung - Tambahkan Abstrak, Hal lampiran.		
3.	Setoran, 5/6/22	- Ace Henti Penulisan		

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zendrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Pembimbing II : Evi Martalinda Harefa, SST, M.Kes

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing II
1.	5/6 _{bx}	- Pengulatan wajah dilakukan - Hal ini wajib sama dgn daftar - kr - Setiap teknik yg dilakukan wajah - ada pumber penerapan - Pumber dilakukan dalam dp.		
2.	12/6 _{bx}	Acc Seminar Hasil		

**LEMBAR KONSULTASI
REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zendrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Penguji I : Cipta Citra Karyani Gulo,S.Kep.,Ns,M.kep

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Penguji I
1.	Senin, 23 Juni 2025	- Perbaiki lembar pengesahan, persetujuan dan abstrak. - Perbaiki intervensi pada BAB IV. - Perbaiki spasi hal 61. - Tambahkan faktor usia di pembahasan.		
2.	Selasa, 24 Juni 2025	- Perbaiki abstrak, lembar persetujuan, lembar pengesahan. - Perbaiki intervensi pada responden 1 dan 2.		
3.	Kamis, 26 Juni 2025	Acc untuk lux KTI		

**LEMBAR KONSULTASI
REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zendrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Penguji II : Lisnawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ns,M.kep

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Penguji II
1.	26/6/21	- lengkap & Perbanyak Babar Pedoman - Penggunaan huruf kapital & kecil diperhatikan		
2.	02/07/2021	- Perbaiki Penulisan abstrak - keterbacaan disampingnya - lengkap KTI Babar		
3.	03/7/2021	Acc		

**LEMBAR KONSULTASI
REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zandrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Pembimbing II : Evi Martalinda Harefa, SST, M.Kes

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing II
1.	komit 03 Juli 2021	- Perbaiki penulisan Spasi - Perbaiki Daftar Isi - Perbaiki Diagnosa Pasien 102 - Perbaiki kesimpulan - Perbaiki Pengaturan Referensi - Perbaiki abstrak	<i>WZ</i>	<i>Evi</i>
2.	dunat, 4 Juli 2021	- Perbaiki Diagram & kesimpulan Acc Jilid KTI	<i>WZ</i>	<i>Evi</i>

**LEMBAR KONSULTASI
REVISI KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi *Autogenic* Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas Di UPTD Puskesmas Gunungsitoli

Nama Mahasiswa : Wiranti Kariani Zendrato

Nomor Induk Mahasiswa : P07520322040

Nama Pembimbing Utama : Hadirat Candra Laoli, S.Kep., Ns. MKM

No	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1.	Kamis 3 Juli 2025	- Perbaiki Penulisan Abstrak - Perbaiki Penulisan lampiran - Tambahkan Jurnal di Pembahasan		
2.	Jumat 4 Juli 2025	Acc KTI		

ETHICAL CLEARANCE



Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Alamat: Jalan Lintas Kota No. 1
Medan, Sumatera Utara 20137
Telp. 061 4507000
Email: etik@kemenkes.go.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1004/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : Wiranti Kariani Zendrato
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Penerapan Teknik Relaksasi Autogenic Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Gangguan Ansietas di UPTD
Puskesmas Gunungsitoli"**

*"Application of Autogenic Relaxation Techniques in Primigravida Pregnant Women with Anxiety Disorders at the
Gunungsitoli Health Center UPTD"*

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

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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 13 Mei 2025 sampai dengan tanggal 13 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 13, 2025 until May 13, 2026.



May 13, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 17

Hasil Uji Turnitine

Page 1 of 67 - Cover Page

Submission ID trn:oid::1:3293280477

Wiranti Kariani Zendrato

WIRANTI KARIANI ZENDRATO

 Tugas Uji Turnitin KTI Hadirat Candra Laoli
 BIMBINGAN KTI HADIRAT CANDRA LAOLI
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Document Details

Submission ID	63 Pages
trn:oid::1:3293280477	
Submission Date	
Jul 10, 2025, 2:43 PM GMT+7	13,645 Words
Download Date	85,587 Characters
Jul 10, 2025, 2:47 PM GMT+7	
File Name	
BAB 1-5_wiranti_uji_fiks_pas.pdf	
File Size	
795.3 KB	

30% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

- 28%  Internet sources
- 10%  Publications
- 27%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.



Top Sources

28% Internet sources
 10% Publications
 27% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	
	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	7%
2	Internet	
	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id	3%
3	Internet	
	eprints.umpo.ac.id	3%
4	Internet	
	www.researchgate.net	3%
5	Internet	
	www.scribd.com	2%
6	Internet	
	eprints.aiska-university.ac.id	2%
7	Internet	
	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	2%
8	Internet	
	repository.poltekkeskupang.ac.id	1%
9	Internet	
	www.coursehero.com	<1%
10	Internet	
	repo.poltekkesbandung.ac.id	<1%
11	Internet	
	repository.unhas.ac.id	<1%



12	Internet	jurnal.itscience.org	<1%
13	Internet	journal.uwhs.ac.id	<1%
14	Internet	publish.ojs-indonesia.com	<1%
15	Internet	eprintslib.ummgl.ac.id	<1%
16	Internet	pdfcoffee.com	<1%
17	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	<1%
18	Internet	jurnal.unimor.ac.id	<1%
19	Internet	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	<1%