

LAMPIRAN

lampiran 1 kuesioner stress kerja

Kuesioner Stres Kerja Pada Perawat

Petunjuk : Berilah tanda centang (✓) pada kolom angka yang ada di sebelah kanan pada masing – masing butir pernyataan sesuai dengan yang anda alami.

Kode :

4 = selalu

3 = sering

2 = kadang – kadang

1 = Tidak Pernah

No	PERNYATAAN	Jawaban			
		1	2	3	4
Stres fisik					
1	Saya merasa otot kaku (kaku leher) setelah bekerja.				
2	Saya merasa denyut nadi meningkat saat bekerja.				
3	Saya kehilangan nafsu makan.				
4	Saya merasa tangan terasa capek saat bekerja.				
5	Saya kesulitan tidur pada <i>shift</i> malam.				
6	Tangan saya berkeringat saat bekerja.				
7	Betis saya terasa pegal saat bekerja.				
Stres psikologis					
Pada saat bekerja, saya:					
8	Merasa cemas dan tegang				

9	Mudah kehilangan konsentrasi atau konsentrasi menurun.				
10	Mudah lupa.				
11	Merasa waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tidak cukup.				
12	Berpikir hal-hal kecil terlalu detail.				
13	Merasa jenuh dan tidak bersemangat.				
14	Merasa bingung.				
15	Merasa tidak puas.				
16	Menghindari pekerjaan yang sulit.				
17	Sensitif dan mudah marah tanpa sebab yang berarti.				
18	Merasa tidak efektif dalam berkomunikasi dengan teman kerja.				
Stres Prilaku / social					
19	Saya menghindar dari masalah saat bekerja.				
20	Saya menunda pekerjaan yang sulit.				
21	Napsu makan saya menurun.				
22	Saya tidak menghiraukan pasien yang sedang merintih.				

Kisi kisi kuesioner stres kerja

Aspek	Stres Fisik	Stres Psikologis	Stres Sosial
Stress Kerja	1,2,3,4,5,6,7	8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18	19,20,21,22
Jumlah indikator			22

Indikator penilaian

Ringan : 0 - 29
Sedang : 30 - 58
Berat : 59 - 88

lampiran 2 SOP Eye Movement Desensitization And Reprocessing Butterfly Hugs

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR BUTTERFLY HUG
PENGERTIAN	Butterfly Hug merupakan cara penerimaan diri dengan memberikan sugesti pada diri sendiri agar merasa lebih baik bertujuan mengatasi trauma secara individu tanpa bantuan orang lain.
TUJUAN	1. Meredakan perasaan cemas 2. Menurunkan Tingkat stress sedang 3. Meningkatkan kadar oksigen dalam darah sehingga membuat lebih tenang
INDIKASI	Segala kategori usia dan dimana saja
KONTRA INDIKASI	-
KEBIJAKAN	-
REFERENSI	Jarero, L. A. A. I. 2014. The Butterfly Hug Method Bilateral Stimulation Artigas, N. R., Striebel, V. L. W., Hibih, A. & Reder, C. R. D. M. 2015. Evaluation of quality of life and psychological aspect of Parkinson's disease patients who participate in a support group. <i>Dementia & neuropsychologia</i>, 9, 295-300. Jarero, I. N. & Artigas, L. 2022. The EMDR Therapy Hug Method for Self-Administer Bilateral Stimulation.
PROSEDUR	A. Persiapan Alat 1. Lembar <i>Informed Consent</i>. 2. Lembar Observasi. B. Tahap Kerja 1. Duduklah dengan posisi nyaman, kemudian pejamkan mata.

	2. Silangkan kedua lengan dan letakkan di depan dada menyerupai kupu-kupu (bagi yang merasa lebih nyaman mengaitkan kedua ibu jari, dapat dilakukan) 3. Fokus pada nafas yang keluar masuk, Tarik nafas melalui hidung, tahan selama 4 detik kemudian hembuskan melalui mulut selama 4 detik pula. Lakukan sampai merasa nyaman 4. Tepukan telapak tangan secara perlahan dan bergantian sebanyak 6-8 kali 5. Hentikan saat sudah merasa tenang. C. Terminasi Evaluasi respon responden a. Mengobservasi tekanan darah responden setelah dilakukan Teknik Butterfly hug b. Menanyakan perasaan Responden c. Memberikan <i>reinforcement</i> positif terhadap Responden d. Rencana tindak lanjut Menganjurkan Responden melakukan Teknik butterfly hug saat mengalami kondisi stress, dilakukan sebanyak 2 x sehari atau hingga tubuh terasa tenang.
--	---

Lampiran 3 Dokumentasi

Responden 1	Responden 2
  	  

Lampiran 4 Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Dela Lorenza
 NIM : 231FK04038
 Judul KIAN : Analisis Stress Kerja Pada Perawat Pelaksana Dan Intervensi
Eye Movement Desensitization And Reprocessing Butterfly Hugs
 Sebagai *Self Healing* Pada Perawat Diruang Hemodialisa Rsud
 Sumedang
 Pembimbing : Raihany Sholihatul Mukarromah, S.Kep., M.Kep

No	Hari, Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	10 Juli 2024	BAB 1 - Fenomena stress kerja perawat (teori/hasil penelitian) - Hasil kajian situasi stress kerja perawat di ranap - Dampak stress kerja perawat - Penanganan stress kerja ? - Masukan penjelasan intervensi	 Rai. Sholihany S.Kep., M.Kep NIM 22234022173 N22M1422342173
2	15 Juli 2024	BAB 2 Teori dan jurnal pendukung itervensi (definisi, kelebihan dan kekurangan, tahapan dll) Kajian situasi : - Profil RS dan profil ranap 6 M lengkapi data pendukung stress kerja - Manajemen asuhan : fokus dengan data kajian yang menjadi problem	 Rai. Sholihany S.Kep., M.Kep NIM 22234022173 N22M1422342173
3	18 Juli 2024	Analisa SWOT Buat diagram cartesius, POA (waktu, metode, frekuensi dll)	

4	19 Juli 2024	Implementasi : Jelaskan secara rinci sesuai dengan tahapan SOP, pengukuran Pre-post dll	
5	22 Juli 2024	Pembahasan : Aplikatif dari teori dan jurnal, analisis pre-post intervensi. Sejauhmana intervensi yang diberikan bisa mengurangi stress kerja, analisis dari kuesioner stress kerja pre-post (sesuaikan dengan indikator stress kerja) - Kesimpulan dan saran : Aplikatif untuk RS dan perawat pelaksana	 Dr. Rahayu S.M., S.Kep., M.Kep. NID. 620940220170 NIDN 6420000102
6	24 Juli 2024	Abstrak : IMRAD Cek kembali penulisan dan format sesuai dengan panduan	
7	25 Juli 2024	Lengkapi lampiran : • Informed consent • Kisi-kisi instrument • Instruments stress kerja • SOP intervensi • Dokumentasi	 Dr. Rahayu S.M., S.Kep., M.Kep. NID. 620940220170 NIDN 6420000102
8	26 Juli 2024	ACC sidang KIAN Lengkapi draft Buat PPT maks 10 slide : • Judul • Latar belakang • Tujuan • Metode • Kajian situasi (data fokus 6M) – SWOT • POA • Implementasi • Pembahasan (Analisa : teori-jurnal-hasil intervensi) dan saran	 Dr. Rahayu S.M., S.Kep., M.Kep. NID. 620940220170 NIDN 6420000102

Lampiran 5 Lembar Inform Consent

LEMBAR INFORM CONCENT

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud, tujuan dan manfaat penelitian ini, maka saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Usia : tahun
Lama Kerja : tahun
Jenis Kelamin : P/L

Dengan ini menyatakan saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Dela Lorenza
Jurusan : Program Studi Keperawatan dan Profesi NERS
Judul : Analisis Stress Kerja Pada Perawat Pelaksana Dan Intervensi *Eye Movement Desensitization And Reprocessing Butterfly Hugs* Sebagai *Self Healing* Pada Perawat Diruang Hemodialisa Rsud Sumedang

Demikian secara sukarela dan tanpa adanya paksaan dari siapapun serta jawaban yang saya berikan adalah sebenar-benarnya. demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Sumedang, 2024

(.....)

Lampiran 6 Hasil Analisis

Ruangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dahlia	4	15,4	15,4	15,4
	Tanjung	10	38,5	38,5	53,8
	Tulip	3	11,5	11,5	65,4
	Anggrek	9	34,6	34,6	100,0
	Total	26	100,0	100,0	

Sebelum

Kategori_stress * Ruangan Crosstabulation
Count

	Ruangan		Total
	Hemodialisa	Kenanga	
Kategori_stress Sedang	4	0	4
Berat	0	5	5
Total	4	5	9

Setelah

Kategori_stress * Ruangan Crosstabulation
Count

	Ruangan		Total
	Hemodialisa	Kenanga	
Kategori_stress Ringan	4	0	4
Ringan	0	5	5
Total	4	5	9

Lampiran 7 Lembar Matriks



Jl. Transkora Sakti Blok 1 & 2, 70114
 0812 7204 7000 / 0812 7040 7000
 Email: info@bhaktikencana.ac.id

MATRIKS EVALUASI KIAN PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Nama Mahasiswa : **Dela Lorenza**
 NIM : **231FK04038**
 Pembimbing : **R Raihany Sholihatul Mukarromah, S.Kep., Ners., M.Kep**
 Penguji : **Dedep Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep**

No	Perbaikan / Masukan (disi pada saat ujian oleh Penguji)	Hasil Revisi (disi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/masukan Penguji)
1	Jabarkan ciri stres yang dialami responden	Sudah direvisi di halaman 59
2	Cantumkan hasil before dan after	Sudah direvisi di halaman 63
3	Fokus poin 6M ke stres kerja	Sudah direvisi di halaman 43 - 48
4	Buat prioritas masalah	Sudah direvisi di halaman
5	Mengapa bisa mengalami penurunan tingkat stres pada responden	Sudah direvisi di halaman 40

Mengetahui,

Sebelum Revisi		Setelah Revisi	
1. Mahasiswa		1. Mahasiswa	
2. Pembimbing :		2. Pembimbing :	
3. Penguji :		3. Penguji :	

Lembar Penguji

MATRIKS EVALUASI KIAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
TAHUN AKADEMIK 2023/2024

Nama Mahasiswa : **Dela Lorenza**
NIM : **231FK04038**
Pembimbing : **Rahany Shulihatul Mukarramah, S.Kep., Ners., M.Kep**
Penguji : **Roganda Situmorang, S.Kep., Ners., M.Kep**

No	Perbaikan / Masukan (diisi pada saat ujian oleh Penguji)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/masukan Penguji)
1	Penjelasan stupen kepada berapa sampel, berapa skornya, tanda gejala fisik, psikis dan perilaku seperti apa yang dialami.	Sudah direvisi di halaman 6
2	Teori yang menjelaskan tentang intervensi yang dilakukan dapat mengurangi stres kurang dibahas	Sudah direvisi di halaman 40
3	Kajian situasi fokuskan pada pada judul atau tema	Sudah direvisi di halaman 43 - 48
4	Hasil dan pembahasan ukuran skor stres before dan after tidak ada	Sudah direvisi di halaman 59 dan 63
5	Dokumentasi tidak ada	Terdapat di lampiran 3

Mengetahui,

Sebelum Revisi	Setelah Revisi
1. Mahasiswa : 	1. Mahasiswa : 
2. Pembimbing : 	2. Pembimbing : 
3. Penguji : 	3. Penguji : 

Lembar Penguji

Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



Nama : Dela Lorenza
NIM : 231K04038
Tempat/Tanggal Lahir : Bandung, 02 April 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Kp. Nyalindung rt.03 rw.17 Des. Nagrog Kec. Cicalengka
Kab.Bandung
Nomor HP/WA : 081572419267
Alamat e-mail : delalorenza00@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Al-Jawabir : 2006 - 2007
2. SDN Nyalindung : 2007 - 2013
3. SMP Negeri 1 Cicalengka : 2013 – 2016
4. SMA Negeri 1 Cicalengka : 2016 - 2019
5. Program Studi Sarjana Keperawatan,
Universitas Bhakti Kencana : 2019 - 2023
6. Program Pendidikan Profesi Ners,
Universitas Bhakti Kencana : 2023-sekarang

UP Draft KIAN Dela Lorenza 231 FK04038_FIX REVISI.pdf

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.walisongo.ac.id

Internet Source

5%

2

journal2.stikeskendal.ac.id

Internet Source

5%

3

digilib.uinsa.ac.id

Internet Source

3%

Exclude quotes On

Exclude matches < 3%

Exclude bibliography On