

Lampiran 1

SOP Senam *Qigong*

No	Keterangan	SOP	Waktu
1.	Pengertian	Senam <i>Qigong</i> adalah suatu olahraga yang tidak hanya dengan posisi, gerakan dan aturan, namun dengan mementingkan teknik pernafasan. <i>Qigong</i> mempunyai 3 prinsip, yaitu olah tubuh, olah pernafasan, dan olah pikiran.	-
2.	Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam2. Memperkenalkan diri3. Menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur Tindakan dan lamanya Tindakan4. Menanyakan kesediaan klien untuk dilakukan tindakan	5 menit
3.	Pra interaksi	Persiapan lingkungan yang tenang dan nyaman. Senam dilakukan diruangan kamar pasien, tempat yang digunakan adalah tempat yang bebas dari gangguan untuk memudahkan lansia berkonsentrasi dalam mengikuti latihan.	5 menit
4.	Pengkajian	<ol style="list-style-type: none">1. kaji keluhan utama, kaji adakah ada nyeri atau tanda dan gejala lain2. kaji kemampuan mobilitas3. kaji adanya pembatasan aktivitas4. kaji adanya trauma / kelainan ekstremitas5. kaji kesiapan pasien	5 menit
5.	Tahap Kerja	Atur posisi pasien, senam bisa dilakukan dengan berdiri maupun sambil duduk.	10 menit

1. ketuk titik di tengah dada secara bergantian, Lakukan gerakan tersebut dengan mengambil nafas dalam dalam dari hidung dan hembuskan melalui mulut.



2. Kaitkan jari jari dan tarik nafas dalam dalam secara perlahan, saat menarik nafas angkat tangan ke atas kepala, kemudian turunkan lengan kebawah sekaligus menghembuskan nafas. Saat lengan diturunkan remas dengan siku dan bayangkan siku menekan ke tulang rusuk. Dilakukan 6 kali gerakan.





3. Jari jari tangan saling berkaitan lalu ambil nafas dalam dan tarik tangan sampai kedagu, kemudian turunkan tangan seperti menekan/mendorong lakukan dengan posisi kepala menengadah keatas sekaligus menghembuskan nafas. Dilakukan 5 kali gerakan.



4. Jari tangan masih saling berkaitan, lalu gerakan siku dan bahu kemudian buka persendian melalui seluruh tubuh bagian atas. Ambil nafas dalam dalam kemudian bahu dan siku digerakan ke arah depan lalu hembuskan nafas. Lee Holden menyebut gerakan ini ayam jago melebarkan bulunya. Dilakukan 6 kali setiap sisi.



5. Ambil tangan kiri dan buat lingkaran besar ke arah yang berlawanan, seperti meraup energi dan menuangkannya kedalam kepalan tangan yang ringan dan longgar. Buat lingkaran dengan Siku kemudian membubarkan energi lama/stagnasi dengan cara seperti di goyangkan. Lakukan gerakan dengan ambil nafas dalam dalam saat siku melingkar kemudian hembuskan pada saat membubarkan energi. Dilakukan 6 kali gerakan pada setiap sisi.



6. Ambil tangan kanan dan posisikan dibawah perut, lalu buat setengah lingkaran menggunakan tangan kiri dengan cara mengayunkan kesamping lalu pusatkan ke garis tengah tubuh. Lakukan bergantian dengan tangan kanan. Dilakukan 8 gerakan setiap sisi.



6. Ambil nafas dalam dalam dengan menggerakkan tangan kebawah, lalu ayunkan keatas, kemudian turunkan tangan kearah depan dengan menghembuskan nafas. Dilakukan 5 kali gerakan.

			
6.	Tahap Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi respon pasien/klien 2. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya 3. Mengakhiri kegiatan dengan baik 	5 menit
7.	Dokumentasi	Mencatat hasil kegiatan yang dilakukan	5 menit

Lampiran 2

Kuesioner Penelitian

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN HARS (HAMILTON ANXIETY RATING SCALE)

Pre-test/post-tes

NAMA :

JENIS KELAMIN :

UMUR :

HARI/TANGGAL :

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan Cemas					
	a. Firasat buruk					
	b. Takut Akan Pikiran Sendiri					
	c. Mudah Tersinggung					
	d. Mudah Emosi					
2.	Ketegangan					
	a. Merasa Tegang					
	b. Gelisah					
	c. Gemetar					
	d. Mudah Menangis					
	e. Lesu					
	f. tidak dapat istirahat dengan tenang					
	g. mudah terkejut					
3.	Ketakutan					
	a. takut terhadap gelap					
	b. terhadap orang asing					
	c. bila ditinggal sendiri					
	d. pada Binatang besar					
	e. pada keramaian lalu lintas					
	f. pada kerumunan orang banyak/ risih					
4.	Gangguan tidur					
	a. sukar memulai tidur					
	b. terbangun pada malam hari					
	c. tidur tidak pulas					
	d. bangun dengan lesu					
	e. banyak mimpi-mimpi					
	f. mimpi buruk					
	g. mimpi menakutkan					
5.	Gangguan Kecerdasan					

	a. daya ingat buruk					
	b. susah berkonsentrasi					
6.	Perasaan depresi					
	a. hilangnya minat					
	b. berkurangnya kesenangan pada hobi					
	c. sedih					
	d. bangun dini hari					
	e. perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7.	Gejala somatic					
	a. sakit dan nyeri otot					
	b. kaku					
	c. kedutan otot					
	d. gigi gemurutuk					
	e. suara tidak stabil					
8.	Gejala sensorik					
	a. tinitus					
	b. penglihatan kabur					
	c. muka merah atau pucat					
	d. merasa lemas					
	e. perasaan ditusuk-tusuk					
9.	Gejala kardiovaskuler					
	a. berdebar					
	b. nyeri di dada					
	c. denyut nadi mengeras					
	d. perasaan lesu lemas seperti mau pingsan					
	e. detak jantung hilang sekejap					
10.	Gejala pernapasan					
	a. rasa tertekan di dada					
	b. perasaan tercekik					
	c. sering menarik napas					
	d. napas pendek/sesak					
11.	Gejala gastrointestinal					
	a. sulit menelan					
	b. perut melilit					
	c. gangguan pencernaan					
	d. nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e. perasaan terbakar diperut					
	f. kembung					
	g. mual					
	h. muntah					
	i. buang air besar lembek					
	j. berat badan turun					
	k. susah buang air besar					
12.	Gejala urogenital					
	a. sering kencing					
	b. tidak dapat menahan air seni					

	c. amenorrhoe					
	d. menorrhagia					
	e. frigid					
	f. ejakulasi praecoeks					
	g. ereksi lemah					
	h. impotensi					
13.	Gejala otonom					
	a. mulut kering					
	b. muka merah					
	c. mudah berkeringat					
	d. pusing					
	e. bulu roma berdiri					
14.	Perilaku sewaktu wawancara					
	a. gelisah					
	b. tidak tenang					
	c. jari gemetar					
	d. kerut kening					
	e. muka tegang					
	f. tonus otot meningkat					
	g. napas pendek cepat					
	h. muka merah					

Penilaian :

0 : Tidak ada (Tidak ada gejala sama sekali)

1 : Ringan (Satu gejala dari pilihan yang ada)

2 : Sedang (Separuh dari gejala yang ada)

3 : Berat (Lebih dari separuh dari gejala yang ada)

4 : Sangat berat/panik (Semua gejala ada)

Penilaian derajat kecemasan

Skor < (Tidak ada kecemasan)

14-20 (Kecemasan ringan)

21-27 (Kecemasan sedang)

28-41 (Kecemasan berat)

42-56 (Kecemasan berat sekali/panik)

Jumlah skor :

Kesimpulan :

Kecemasan Ringan

Kecemasan Sedang

Kecemasan Berat

Kecemasan Berat/Panik

Lampiran 3

Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama/inisial :

Usia :

Alamat :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden penelitian Universitas Galuh Program Studi S1 Keperawatan atas nama Anggun Dewi Apipah dengan judul : **“PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WELAS ASIH TASIKMALAYA 2024”**

Saya sudah diberi informasi dan memutuskan untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian ini secara sukarela.

Ciamis, 22 Juli 2024

Responden,

(.....)

Lampiran 4

MASTER TABEL

No	Nama Inisial	Jk	Tingkat Kecemasan Pre-Test	Kode	Klasifikasi	Tingkat Kecemasan Post-Test	Kode	Klasifikasi
1	Tn. M	1	14	1	kecemasan Ringan	13	0	Tidak ada Kecemasan
2	Tn. S	1	14	1	kecemasan Ringan	13	0	Tidak ada Kecemasan
3	Tn. D	1	14	1	kecemasan Ringan	13	0	Tidak ada Kecemasan
4	Ny. E	2	14	1	kecemasan Ringan	13	0	Tidak ada Kecemasan
5	Ny. S	2	14	1	kecemasan Ringan	13	0	Tidak ada Kecemasan
6	Ny. C	2	14	1	kecemasan Ringan	13	0	Tidak ada Kecemasan
7	Ny. S	2	14	1	kecemasan Ringan	13	0	Tidak ada Kecemasan
8	Ny. K	2	15	1	kecemasan Ringan	13	0	Tidak ada Kecemasan
9	Ny. A	2	17	1	kecemasan Ringan	15	1	kecemasan Ringan
10	Ny. E	2	18	1	kecemasan Ringan	16	1	kecemasan Ringan
11	Ny. E	2	18	1	kecemasan Ringan	17	1	kecemasan Ringan
12	Ny. I	2	20	1	kecemasan Ringan	18	1	kecemasan Ringan
13	Ny. H	2	21	2	Kecemasan Sedang	19	1	kecemasan Ringan
14	Ny. N	2	28	3	Kecemasan Berat	26	2	Kecemasan Sedang
15	Ny. J	2	37	3	Kecemasan Berat	35	3	Kecemasan Berat

Lampiran 5

Hasil Penelitian dengan SPSS

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test	1.3333	15	.72375	.18687
	Post Test	.6667	15	.89974	.23231

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre test & Post Test	15	.841	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test - Post Test	.66667	.48795	.12599	.39645	.93688	5.292	14	.000

Lampiran 6

Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7

Lembar Konsultasi Pembimbing



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : AHYUN DEWI APIPAH
Pembimbing I : Dr. Tita Rohda, S.Kep., Ners., M.M., M.Kep
Judul : Pengaruh Senam Gignans Terhadap
Pencurahan Kecemasan pada Lansia
di Panti Sosial Tresna Werdha Welas
Atih Takmalaya 2024

No	Hari/Tanggal	Saran	Paraf
1.	2 April 2024	- pengajuan judul skripsi	
2.	4 April 2024	- BAB 1 (Revisi) - Msk - solusi - Rumusan masalah.	
3.	7 Mei 2024	- penambahan kalimat pada paragraf pertama - cantumkan sumber pada paragraf pertama, beserta seterusnya. - Tambahkan studi pendahuluan - Bab 2 + SOP Senam Gignans - cantumkan sumber pada Kerangka Teori - cara gambaran one grup - cantumkan jumlah populasi dan sampel	



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : ANGGUN DEWI APIYATI
Pembimbing I : Dr. Tita Rohita, S. Kep., Ners., M.M., ST. Kep
Judul : pengaruh demam Qigong terhadap
penurunan kecemasan pada lansia
di panti sosial Tresna Werda Welut
Arah Taklimatya 2024

No	Hari/Tanggal	Saran	Paraf
3.	7 Mei 2024	-Definisi operasional di ubah dengan format tabel variabel, definisi operasional, alat ukur skala, skor.	
4.	7 Juni 2024.	ACC	
15	18 Agustus 2024	-Perbaiki urutan Tingkat kecemasan - Penambahan Teori - Perbaiki Kesimpulan.	
	19 Agustus 2024	ACC sidang skripsi	



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : ANGGUN DEWI APIPAH
Pembimbing II : Yoga Hinanjar, S.Kep., Ners., M.Kep
Judul : Pengaruh Senam Gygong Terhadap
penurunan Kecemasan pada Lansia
di Panti Sosial Tresna Werdha Welas
Atih Tasikmalaya

No	Hari/Tanggal	Saran	Paraf
1.	3 April 2024	- pengajuan judul	
2.	7 Mei 2024	- penulisan sesuai panduan spasi 2 margin 4443 - italic Bahasa asing - tambahkan halaman - studi pendahuluan - perbaiki BAB 3	
3.	22 Mei 2024	- Daftar pustaka - Daftar tabel - Gerakan sop senam - penulisan.	
4.	7 Juni 2024.		



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Anggun Dewi Apipah
Pembimbing II : Yoga Ginanjar S.Kep. Ners. M.Kep
Judul : pengaruh senam Gtaong Terhadap
penurunan kecemasan pada Lansia
di Panti Sosial Tresna Wreda Welis
Asih Tubekmalaya 2024

No	Hari/Tanggal	Saran	Paraf
	12/08/2024	Penambahan lampiran umum - Tempat penelitian - Jumlah sampel/Responden - Karakteristik Responden - Penulisan - Penambahan opini - Perkuat fakta dengan Teori - Tambahkan patofisiologi bila Terjadinya kecemasan pada Lansia di panti sosial. - Justifikasi Pendahuluan	
	19-10/2024	ACC Sidang skripsi	

Lampiran 8

Riwayat Hidup

Riwayat Hidup Peneliti



Anggun Dewi Apipah lahir di Tasikmalaya, tanggal 17 Februari 2002. Peneliti merupakan anak satu satunya, dari pasangan suami istri dengan ayah bernama Iing dan ibu Nurhayati. Peneliti berasal dan tinggal Bersama keluarga di Dusun Cimandar, RT/RW 012/002, Desa Cisarua, Kecamatan Cineam, Kabupaten Tasikmalaya.

Peneliti menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di MI Qotrotul Ulum Cimandar dan lulus pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama Di SMP Plus Bustanul Ulum Tasikmalaya dan lulus pada tahun 2017, serta sekolah Menengah Atas di SMK Bhakti Pertiwi Manonjaya dan lulus pada tahun 2020. Di tahun yang sama pula peneliti masuk ke perguruan tinggi Universitas Galuh Ciamis dan mengambil Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Sampai pada peneitian skirpsi ini peneliti masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis. Penulis dinyatakan lulus pada bulan Agustus tahun 2024.