

## Lampiran 1 Instrumen HARS

### LEMBAR OBSERVASI KECEMASAN

#### Penerapan Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih

Petunjuk Pengisian

Tulislah jawaban anad pada tempat kosong yang sudah disediakan!

1. Nama :
2. Usia :
3. Alamat :
3. Pendidikan :
7. Riwayat kesehatan : (...) Ya (.....) (...) Tidak

#### KUESIONER HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

Petunjuk Umum pengisian :

1. Ibu/bapak diharapkan bersedia menjawab semua pertanyaan yang ada
2. Keterangan :

Kuisisioner ini bersisi gejala- gejala yang akan muncul saat terjadinya kecemasan. Tuliskan tanda (√) pada kotak untuk pilihan jawaban yang tepat pada pertanyaan (Kuisisioner HARS). Skala Penilaian yaitu:

Nilai 0 : Tidak ada gejala sama sekali

Nilai 1 : Satu dari gejala lain

Nilai 2 : Sedang atau separuh dari gejala yang ada

Nilai 3 : Berat atau lebih dari setengah gejala yang ada

Nilai 4 : Sangat berat semua gejala yang ada

Total skor :

<14 : Tidak Mengalami Kecemasan

14-20 : Kecemasan Ringan

21-27 : Kecemasan Sedang

28-41 : Kecemasan Berat

42-65 : Kecemasan Sangat Berat

**Lampiran 2 SOP Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT**

| <b>Standar Operasional Prosedur<br/>Terapi Musik Klasik dan Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i><br/>(SEFT)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pengertian</b>                                                                                                              | Terapi musik klasik dan terapi SEFT adalah terapi yang bisa menenangkan, merilekskan tubuh, menstabilkan emosional dan spiritual, dengan rangsang kombinasi suara, <i>set-up</i> , <i>tune in</i> , dan <i>tapping</i> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Tujuan</b>                                                                                                                  | Memperbaiki emosional, spiritual, merilekskan otot, menenangkan pikiran dan menghilangkan rasa cemas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Peralatan</b>                                                                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. HP</li> <li>2. Sound system bluetooth/headset</li> <li>3. Musik klasik</li> <li>4. Leaflet terapi SEFT</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Prosedur</b>                                                                                                                | <b>A. Tahap Pra Interaksi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siapkan tempat yang nyaman</li> <li>2. Siapkan alat alat</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                | <b>B. Tahap Orientasi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam</li> <li>2. Perkenalan diri</li> <li>3. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan</li> <li>4. Menanyakan persetujuan dan kesiapan peserta</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                | <b>C. Tahap Kerja</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menganjurkan untuk posisi yang nyaman</li> <li>2. Meminta untuk rileks dan tenang</li> <li>3. Nyalakan musik dengan suara yang tidak terlalu keras namun bisa didengar selama 20 menit</li> <li>4. Kombinasikan dengan Terapi SEFT selama mendengarkan musik</li> <li>5. Memperagakan masing-masing gerakan SEFT               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. The Set-Up<br/>Pada saat Set Up yang strukturnya: Akui-TerimaPasrahkan Seperti:”Ya Allah, meskipun saya merasa cemas/gelisah/khawatir, sebutkan masalah/sakit yang diderita atau yang dirasakan), tetapi saya ikhlas menerima penyakit/masalah saya ini, dan saya pasrahkan kesembuh</li> <li>b. The Tune-In<br/>Kita melakukan “Tune-In dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa yang spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negative yang ingin kita hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah,sedih, takut dan sebagainya) hati dan mulut kita berdoa</li> </ol> </li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>bersamaan dengan Tune-in ini kita melakukan langkah ketiga</p> <p>c. The Tapping</p> <p>Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus Tune-In, titik-titik ini adalah titik-titik kunci dari “The Major Energy Meridians”, yang jika ketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan. Karena aliran energi tubuh berjalan dengan normal dan seimbang kembali (Zainuddin,2012)</p> <p>Adapun titik-titik yang di tekan pada teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cr = Crown Pada titik dibagian kepala.</li> <li>2) EB = Eye Brow Pada titik permulaan alis mata.</li> <li>3) SE = Side of Eye Diatas tulang disamping mata.</li> <li>4) UE = Under Eye 2 cm dibawah kelopak mata</li> <li>5) UN = Under Nose Tepat dibawah hidung</li> <li>6) Ch = Chin Diantara dagu dan bagian bawah bibir</li> <li>7) CB = Collar Bone Diujung tepat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama.</li> <li>8) UA = Under Arm Dibawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).</li> <li>9) BN = Bellow Nipple 2,5 cm dibawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara.</li> <li>10) IH = Inside Hand Dibagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.</li> <li>11) OH = Outside Hand Dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan.</li> <li>12) Th = Thumb Ibu jari disamping luar bagian bawah kuku.</li> <li>13) IF = Index Finger Jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</li> <li>14) MF = Middle Finger Jari tengah samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</li> <li>15) RF = Ring Finger Jari manis samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari).</li> <li>16) BF = Baby Finger Jari kelingking samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)</li> </ol> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>17) KC = Karate Chop Disamping telapak tangan, bagian yang kita gunakan untuk mematahkan balok saat karate</p> <p>18) GS = Gamut Spot Dibagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.</p> <p>6. Mengajukan untuk terus fokus pada terapinya</p> <p>7. Setelah musik berhenti persilahkan untuk mengungkapkan perasaannya setelah melakukan terapi.</p> |
|  | <p><b>D. Tahap Terminasi</b></p> <p>1. Evaluasi respon peserta</p> <p>2. Mendokumentasikan pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan</p> <p>3. Bereskan alat alat</p>                                                                                                                                                                                                                |

### Lampiran 3 Hasil Pengisian Instrumen HARS

#### LEMBAR OBSERVASI KECEMASAN

##### Penerapan Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih

Petunjuk Pengisian

Tuliskanlah jawaban anad pada tempat kosong yang sudah disediakan!

1. Nama : My. E
2. Usia : 66 Tahun
3. Alamat : RT/RW 03/D2 Dusun Nagrog
3. Pendidikan : SD
7. Riwayat kesehatan : (✓) Ya (Hiptensi) (...) Tidak

#### KUESIONER HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

Petunjuk Umum pengisian :

3. Ibu/bapak diharapkan bersedia menjawab semua pertanyaan yang ada
4. Keterangan :

Kuisisioner ini bersisi gejala- gejala yang akan muncul saat terjadinya kecemasan. Tuliskan tanda (✓) pada kotak untuk pilihan jawaban yang tepat pada pertanyaan (Kuisisioner HARS). Skala Penilaian yaitu:

Nilai 0 : Tidak ada gejala sama sekali

Nilai 1 : Satu dari gejala lain

Nilai 2 : Sedang atau separuh dari gejala yang ada

Nilai 3 : Berat atau lebih dari setengah gejala yang ada

Nilai 4 : Sangat berat semua gejala yang ada

Total skor :

<14 : Tidak Mengalami Kecemasan

14-20 : Kecemasan Ringan

21-27 : Kecemasan Sedang

28-41 : Kecemasan Berat

42-65 : Kecemasan Sangat Berat

**Pretest**

| No | Pertanyaan                                                                                                                                                                                                                                                                        | Skor Penilaian |   |   |   |   | Skor |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|---|------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0              | 1 | 2 | 3 | 4 |      |
| 1  | Perasaan cemas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cemas</li> <li>• Firasat buruk</li> <li>• Takut akan pikiran sendiri</li> <li>• Mudah tersinggung</li> </ul>                                                                                                              |                |   |   | ✓ |   |      |
| 2  | Ketegangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tegang</li> <li>• Lesu</li> <li>• Tidak dapat istirahat tenag</li> <li>• Mudah terkejut</li> <li>• Mudah menangis</li> <li>• Gemetar</li> <li>• Gelisah</li> </ul>                                                     |                |   |   | ✓ |   |      |
| 3  | Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takut pada gelap</li> <li>• Takut pada orang asing</li> <li>• Takut ditinggal sendiri</li> <li>• Takut pada binatang besar</li> <li>• Takut pada keramaian lalu lintas</li> <li>• Takut pada kerumunan banyak orang</li> </ul> |                | ✓ |   |   |   |      |
| 4  | Gangguan tidur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit tidur</li> <li>• Terbangun malam hari</li> <li>• Tidur tidak nyenyak</li> <li>• Bangun dengan lesu</li> <li>• Banyak mengalami mimpi mimpi</li> </ul>                                                               |                |   |   | ✓ |   |      |

|   |                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |   |  |  |  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mimpi buruk</li> <li>• Mimpi menakutkan</li> </ul>                                                                                                                                           |  |  |   |  |  |  |
| 5 | Gangguan konsentrasi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit konsentrasi</li> <li>• Daya ingat buruk</li> </ul>                                                                                                                |  |  | ✓ |  |  |  |
| 6 | Perasaan depresi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya minat</li> <li>• Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>• Sedih</li> <li>• Bangun dini hari</li> <li>• Perasaan berubah-ubah sepanjang hari</li> </ul>        |  |  | ✓ |  |  |  |
| 7 | Gejala somatik (otot) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit dan nyeri di otot-otot</li> <li>• Kaku</li> <li>• Kedutan otot</li> <li>• Gigi gemerutuk</li> <li>• Suara tidak stabil</li> </ul>                                |  |  | ✓ |  |  |  |
| 8 | Gejala somatik (sensorik) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tinnitus</li> <li>• Penglihatan kabur</li> <li>• Muka merah atau pucat</li> <li>• Merasa lemah</li> <li>• Perasaan ditusuk tusuk</li> </ul>                        |  |  | ✓ |  |  |  |
| 9 | Gejala kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takhikardia</li> <li>• Berdebar</li> <li>• Nyeri dada</li> <li>• Nyeri di dada</li> <li>• Denyut nadi mengeras</li> <li>• Perasaan lesu/ lemas seperti akan</li> </ul> |  |  | ✓ |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |   |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|--|--|
|    | <p>pingsan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |   |  |  |  |
| 10 | <p>Gejala pernapasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tertekan atau merasa sempit dada</li> <li>• Perasaan tercekik</li> <li>• Sering menarik napas</li> <li>• Napas pendek atau sesak</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |  |  | ✓ |  |  |  |
| 11 | <p>Gejala pencernaan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Perut melilit</li> <li>• Gangguan pencernaan</li> <li>• Nyeri sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Persaan terbakar diperut</li> <li>• Rasa penuh dan kembung</li> <li>• Mual</li> <li>• Muntah</li> <li>• Buang air besar lembek</li> <li>• Kehilangan berat badan</li> <li>• Sukar buang air besar</li> </ul> |  |  | ✓ |  |  |  |
| 12 | <p>Gejala urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering buang air kecil</li> <li>• Tidak dapat menahan kencing</li> <li>• Tidak menstruasi pada perempuan</li> <li>• Darah menstruasi berlebih</li> <li>• Darah menstruasi sangat sedikit</li> <li>• Ereksi melemah</li> <li>• Ereksi hilang</li> </ul>                                                                                   |  |  | ✓ |  |  |  |
| 13 | <p>Gejala autoimun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | ✓ |  |  |  |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |   |  |           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---|--|-----------|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muka merah</li> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Pusing atau sakit kepala</li> <li>• Bulu-bulu beridiri</li> </ul>                                                                                                 |  |  |  |   |  |           |
| 14                | Tingkah laku saat wawancara <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Tidak tenang</li> <li>• Jadi gemetar</li> <li>• Kerut kening</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Otot tegang atau mengeras</li> <li>• Napas pendek dan cepat</li> </ul> |  |  |  | ✓ |  |           |
| <b>Total Skor</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |   |  | <b>31</b> |

Posttest

| No | Pertanyaan                                                                                                                                                                                                                                                                        | Skor Penilaian |   |   |   |   | Skor |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|---|------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0              | 1 | 2 | 3 | 4 |      |
| 1  | Perasaan cemas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cemas</li> <li>• Firasat buruk</li> <li>• Takut akan pikiran sendiri</li> <li>• Mudah tersinggung</li> </ul>                                                                                                              |                | ✓ |   |   |   |      |
| 2  | Ketegangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tegang</li> <li>• Lesu</li> <li>• Tidak dapat istirahat tenag</li> <li>• Mudah terkejut</li> <li>• Mudah menangis</li> <li>• Gemetar</li> <li>• Gelisah</li> </ul>                                                     |                | ✓ |   |   |   |      |
| 3  | Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takut pada gelap</li> <li>• Takut pada orang asing</li> <li>• Takut ditinggal sendiri</li> <li>• Takut pada binatang besar</li> <li>• Takut pada keramaian lalu lintas</li> <li>• Takut pada kerumunan banyak orang</li> </ul> |                | ✓ |   |   |   |      |
| 4  | Gangguan tidur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit tidur</li> <li>• Terbangun malam hari</li> <li>• Tidur tidak nyenyak</li> <li>• Bangun dengan lesu</li> <li>• Banyak mengalami mimpi mimpi</li> <li>• Mimpi buruk</li> </ul>                                        |                | ✓ |   |   |   |      |

|   |                                                                                                                                                                                                                                              |  |   |  |  |  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mimpi menakutkan</li> </ul>                                                                                                                                                                         |  |   |  |  |  |  |
| 5 | Gangguan konsentrasi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit konsentrasi</li> <li>• Daya ingat buruk</li> </ul>                                                                                                                       |  | ✓ |  |  |  |  |
| 6 | Perasaan depresi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya minat</li> <li>• Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>• Sedih</li> <li>• Bangun dini hari</li> <li>• Perasaan berubah-ubah sepanjang hari</li> </ul>               |  | ✓ |  |  |  |  |
| 7 | Gejala somatik (otot) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit dan nyeri di otot-otot</li> <li>• Kaku</li> <li>• Kedutan otot</li> <li>• Gigi gemerutuk</li> <li>• Suara tidak stabil</li> </ul>                                       |  | ✓ |  |  |  |  |
| 8 | Gejala somatik (sensorik) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tinnitus</li> <li>• Penglihatan kabur</li> <li>• Muka merah atau pucat</li> <li>• Merasa lemah</li> <li>• Perasaan ditusuk tusuk</li> </ul>                               |  | ✓ |  |  |  |  |
| 9 | Gejala kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takhikardia</li> <li>• Berdebar</li> <li>• Nyeri dada</li> <li>• Nyeri di dada</li> <li>• Denyut nadi melemas</li> <li>• Perasaan lesu/ lemas seperti akan pingsan</li> </ul> |  | ✓ |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |   |  |  |  |  |
| 10 | Gejala pernapasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tertekan atau merasa sempit dada</li> <li>• Perasaan tercekik</li> <li>• Sering menarik napas</li> <li>• Napas pendek atau sesak</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |  | ✓ |  |  |  |  |
| 11 | Gejala pencernaan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Perut melilit</li> <li>• Gangguan pencernaan</li> <li>• Nyeri sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Persaan terbakar diperut</li> <li>• Rasa penuh dan kembung</li> <li>• Mual</li> <li>• Muntah</li> <li>• Buang air besar lembek</li> <li>• Kehilangan berat badan</li> <li>• Sukar buang air besar</li> </ul> |  | ✓ |  |  |  |  |
| 12 | Gejala urogenital <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering buang air kecil</li> <li>• Tidak dapat menahan kencing</li> <li>• Tidak menstruasi pada perempuan</li> <li>• Darah menstruasi berlebih</li> <li>• Darah menstruasi sangat sedikit</li> <li>• Ereksi melemah</li> <li>• Ereksi hilang</li> </ul>                                                                                   |  | ✓ |  |  |  |  |
| 13 | Gejala autoimun <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> <li>• Muka merah</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | ✓ |  |  |  |  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |   |  |  |  |    |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|--|----|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Pusing atau sakit kepala</li> <li>• Bulu-bulu beridiri</li> </ul>                                                                                                                       |  |   |  |  |  |    |
| 14         | Tingkah laku saat wawancara <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Tidak tenang</li> <li>• Jadi gemetar</li> <li>• Kerut kening</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Otot tegang atau mengeras</li> <li>• Napas pendek dan cepat</li> </ul> |  | ✓ |  |  |  |    |
| Total Skor |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |   |  |  |  | 14 |

Sumber : Beka Dede et al.,( 2022) Rahmaniah,(2024)

## LEMBAR OBSERVASI KECEMASAN

### Penerapan Terapi Musik Klasik dan Terapi SEFT Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih

#### Petunjuk Pengisian

Tuliskan jawaban anda pada tempat kosong yang sudah disediakan!

1. Nama : Ny. E
2. Usia : 72 Tahun
3. Alamat : RT/RW 04/02
3. Pendidikan : SD
7. Riwayat kesehatan : (√) Ya (.....) Hipertensi (...) Tidak

#### KUESIONER HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

##### Petunjuk Umum pengisian :

5. Ibu/bapak diharapkan bersedia menjawab semua pertanyaan yang ada
6. Keterangan :

Kuisisioner ini berisi gejala-gejala yang akan muncul saat terjadinya kecemasan. Tuliskan tanda (√) pada kotak untuk pilihan jawaban yang tepat pada pertanyaan (Kuisisioner HARS). Skala Penilaian yaitu:

Nilai 0 : Tidak ada gejala sama sekali

Nilai 1 : Satu dari gejala lain

Nilai 2 : Sedang atau separuh dari gejala yang ada

Nilai 3 : Berat atau lebih dari setengah gejala yang ada

Nilai 4 : Sangat berat semua gejala yang ada

Total skor :

<14 : Tidak Mengalami Kecemasan

14-20 : Kecemasan Ringan

21-27 : Kecemasan Sedang

28-41 : Kecemasan Berat

42-65 : Kecemasan Sangat Berat

**Pretest**

| No | Pertanyaan                                                                                                                                                                                                                                                                        | Skor Penilaian |   |   |   |   | Skor |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|---|------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0              | 1 | 2 | 3 | 4 |      |
| 1  | Perasaan cemas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cemas</li> <li>• Firasat buruk</li> <li>• Takut akan pikiran sendiri</li> <li>• Mudah tersinggung</li> </ul>                                                                                                              |                |   |   | ✓ |   |      |
| 2  | Ketegangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tegang</li> <li>• Lesu</li> <li>• Tidak dapat istirahat tenag</li> <li>• Mudah terkejut</li> <li>• Mudah menangis</li> <li>• Gemetar</li> <li>• Gelisah</li> </ul>                                                     |                |   |   |   | ✓ |      |
| 3  | Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takut pada gelap</li> <li>• Takut pada orang asing</li> <li>• Takut ditinggal sendiri</li> <li>• Takut pada binatang besar</li> <li>• Takut pada keramaian lalu lintas</li> <li>• Takut pada kerumunan banyak orang</li> </ul> |                | ✓ |   |   |   |      |
| 4  | Gangguan tidur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit tidur</li> <li>• Terbangun malam hari</li> <li>• Tidur tidak nyenyak</li> <li>• Bangun dengan lesu</li> <li>• Banyak mengalami mimpi mimpi</li> <li>• Mimpi buruk</li> </ul>                                        |                |   | ✓ |   |   |      |

|   |                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |   |   |   |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mimpi menakutkan</li> </ul>                                                                                                                                                               |  |  |   |   |   |  |
| 5 | Gangguan konsentrasi <ul style="list-style-type: none"> <li>Sulit konsentrasi</li> <li>Daya ingat buruk</li> </ul>                                                                                                               |  |  |   | ✓ |   |  |
| 6 | Perasaan depresi <ul style="list-style-type: none"> <li>Hilangnya minat</li> <li>Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>Sedih</li> <li>Bangun dini hari</li> <li>Perasaan berubah-ubah sepanjang hari</li> </ul>             |  |  |   |   | ✓ |  |
| 7 | Gejala somatik (otot) <ul style="list-style-type: none"> <li>Sakit dan nyeri di otot-otot</li> <li>Kaku</li> <li>Kedutan otot</li> <li>Gigi gemerutuk</li> <li>Suara tidak stabil</li> </ul>                                     |  |  |   | ✓ |   |  |
| 8 | Gejala somatik (sensorik) <ul style="list-style-type: none"> <li>Tinnitus</li> <li>Penglihatan kabur</li> <li>Muka merah atau pucat</li> <li>Merasa lemah</li> <li>Perasaan ditusuk tusuk</li> </ul>                             |  |  | ✓ |   |   |  |
| 9 | Gejala kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> <li>Takhikardia</li> <li>Berdebar</li> <li>Nyeri dada</li> <li>Nyeri di dada</li> <li>Denyut nadi melemas</li> <li>Perasaan lesu/ lemas seperti akan pingsan</li> </ul> |  |  |   | ✓ |   |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |   |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |   |  |  |  |
| 10 | Gejala pernapasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tertekan atau merasa sempit dada</li> <li>• Perasaan tercekik</li> <li>• Sering menarik napas</li> <li>• Napas pendek atau sesak</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |  |  | ✓ |  |  |  |
| 11 | Gejala pencernaan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Perut melilit</li> <li>• Gangguan pencernaan</li> <li>• Nyeri sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Persaan terbakar diperut</li> <li>• Rasa penuh dan kembung</li> <li>• Mual</li> <li>• Muntah</li> <li>• Buang air besar lembek</li> <li>• Kehilangan berat badan</li> <li>• Sukar buang air besar</li> </ul> |  |  | ✓ |  |  |  |
| 12 | Gejala urogenital <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering buang air kecil</li> <li>• Tidak dapat menahan kencing</li> <li>• Tidak menstruasi pada perempuan</li> <li>• Darah menstruasi berlebih</li> <li>• Darah menstruasi sangat sedikit</li> <li>• Ereksi melemah</li> <li>• Ereksi hilang</li> </ul>                                                                                   |  |  | ✓ |  |  |  |
| 13 | Gejala autoimun <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> <li>• Muka merah</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  | ✓ |  |  |  |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |   |    |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---|----|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Pusing atau sakit kepala</li> <li>• Bulu-bulu beridiri</li> </ul>                                                                                                                       |  |  |  |  |   |    |
| 14         | Tingkah laku saat wawancara <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Tidak tenang</li> <li>• Jadi gemetar</li> <li>• Kerut kening</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Otot tegang atau mengeras</li> <li>• Napas pendek dan cepat</li> </ul> |  |  |  |  | ✓ |    |
| Total Skor |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |   | 37 |

**Posttest**

| No | Pertanyaan                                                                                                                                                                                                                                                                        | Skor Penilaian |   |   |   |   | Skor |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---|---|---|---|------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0              | 1 | 2 | 3 | 4 |      |
| 1  | Perasaan cemas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cemas</li> <li>• Firasat buruk</li> <li>• Takut akan pikiran sendiri</li> <li>• Mudah tersinggung</li> </ul>                                                                                                              |                | ✓ |   |   |   |      |
| 2  | Ketegangan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tegang</li> <li>• Lesu</li> <li>• Tidak dapat istirahat tenag</li> <li>• Mudah terkejut</li> <li>• Mudah menangis</li> <li>• Gemetar</li> <li>• Gelisah</li> </ul>                                                     |                | ✓ |   |   |   |      |
| 3  | Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takut pada gelap</li> <li>• Takut pada orang asing</li> <li>• Takut ditinggal sendiri</li> <li>• Takut pada binatang besar</li> <li>• Takut pada keramaian lalu lintas</li> <li>• Takut pada kerumunan banyak orang</li> </ul> |                | ✓ |   |   |   |      |
| 4  | Gangguan tidur <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit tidur</li> <li>• Terbangun malam hari</li> <li>• Tidur tidak nyenyak</li> <li>• Bangun dengan lesu</li> <li>• Banyak mengalami mimpi mimpi</li> <li>• Mimpi buruk</li> </ul>                                        |                | ✓ |   |   |   |      |

|   |                                                                                                                                                                                                                                               |  |   |   |  |  |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|--|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mimpi menakutkan</li> </ul>                                                                                                                                                                          |  |   |   |  |  |  |
| 5 | Gangguan konsentrasi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit konsentrasi</li> <li>• Daya ingat buruk</li> </ul>                                                                                                                        |  | ✓ |   |  |  |  |
| 6 | Perasaan depresi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya minat</li> <li>• Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>• Sedih</li> <li>• Bangun dini hari</li> <li>• Perasaan berubah-ubah sepanjang hari</li> </ul>                |  | ✓ |   |  |  |  |
| 7 | Gejala somatik (otot) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit dan nyeri di otot-otot</li> <li>• Kaku</li> <li>• Kedutan otot</li> <li>• Gigi gemerutuk</li> <li>• Suara tidak stabil</li> </ul>                                        |  |   | ✓ |  |  |  |
| 8 | Gejala somatik (sensorik) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tinnitus</li> <li>• Penglihatan kabur</li> <li>• Muka merah atau pucat</li> <li>• Merasa lemah</li> <li>• Perasaan ditusuk tusuk</li> </ul>                                |  | ✓ |   |  |  |  |
| 9 | Gejala kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takhikardia</li> <li>• Berdebar</li> <li>• Nyeri dada</li> <li>• Nyeri di dada</li> <li>• Denyut nadi mengeras</li> <li>• Perasaan lesu/ lemas seperti akan pingsan</li> </ul> |  | ✓ |   |  |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |   |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|--|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |   |  |  |  |  |
| 10 | Gejala pernapasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tertekan atau merasa sempit dada</li> <li>• Perasaan tercekik</li> <li>• Sering menarik napas</li> <li>• Napas pendek atau sesak</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |  | ✓ |  |  |  |  |
| 11 | Gejala pencernaan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Perut melilit</li> <li>• Gangguan pencernaan</li> <li>• Nyeri sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Persaan terbakar diperut</li> <li>• Rasa penuh dan kembung</li> <li>• Mual</li> <li>• Muntah</li> <li>• Buang air besar lembek</li> <li>• Kehilangan berat badan</li> <li>• Sukar buang air besar</li> </ul> |  | ✓ |  |  |  |  |
| 12 | Gejala urogenital <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering buang air kecil</li> <li>• Tidak dapat menahan kencing</li> <li>• Tidak menstruasi pada perempuan</li> <li>• Darah menstruasi berlebih</li> <li>• Darah menstruasi sangat sedikit</li> <li>• Ereksi melemah</li> <li>• Ereksi hilang</li> </ul>                                                                                   |  | ✓ |  |  |  |  |
| 13 | Gejala autoimun <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> <li>• Muka merah</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | ✓ |  |  |  |  |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |   |  |  |           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|--|-----------|
|                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Pusing atau sakit kepala</li> <li>• Bulu-bulu beridiri</li> </ul>                                                                                                                       |  |  |   |  |  |           |
| 14                | Tingkah laku saat wawancara <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Tidak tenang</li> <li>• Jadi gemetar</li> <li>• Kerut kening</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Otot tegang atau mengeras</li> <li>• Napas pendek dan cepat</li> </ul> |  |  | ✓ |  |  |           |
| <b>Total Skor</b> |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |   |  |  | <b>16</b> |

Sumber : Beka Dede et al.,( 2022) Rahmaniah,(2024)

**Lampiran 4 Pemantauan Tekanan Darah**

| Nama Pasien |   |          | Ny. E Pasien 1 | Ny. E Pasien 2 |
|-------------|---|----------|----------------|----------------|
| Hari Ke     | 1 | Pretest  | 182/93         | 183/91         |
|             |   | Posttest | 180/91         | 180/90         |
|             | 2 | Pretest  | 180/80         | 178/89         |
|             |   | Posttest | 177/80         | 172/87         |
|             | 3 | Pretest  | 175/90         | 169/87         |
|             |   | Posttest | 171/88         | 163/87         |
|             | 4 | Pretest  | 150/87         | 154/86         |
|             |   | Posttest | 141/87         | 149/86         |
|             | 5 | Pretest  | 138/85         | 137/85         |
|             |   | Posttest | 129/81         | 126/82         |

## Lampiran 5 Dokumentasi





Lampiran 6 Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN KIA

Nama : Denden Berkah Nugraha  
 Nim : P20620625043  
 Judul KIA : Penerapan musik klasik dan terapi self hypnosis untuk menurunkan skor ~~depresi~~ <sup>tekanan darah</sup> pada lansia dengan hipertensi

| Tanggal       | Materi Konsultasi | Masukkan                                                                      | Tanda Tangan Pembimbing                                                             |
|---------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 April 2026 |                   | ACC Judul                                                                     |   |
| 9 Juni 2026   |                   | Perbaiki BAB I & II<br>Perbaiki sesuai <del>dua</del><br>Lanjutkan ke BAB III |  |
| 12 Juni 2026  |                   | - Pelajari HARS.<br>- Temi - konsep Hubsungkan<br>- & Lanjutkan               |  |
| 15 Juni 2026  |                   | Perbaiki BAB IV<br>Lanjutkan BAB V                                            |  |
| 18 Juni 2026  |                   | Perbaiki BAB V                                                                |  |

## **Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup**



### **IDENTITAS DIRI**

Nama : Denden Berkah Nugraha  
Tempat, Tanggal Lahir : Garut, 10 Mei 2002  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Alamat : Kp. Pasar Wetan RT. 04 Rw. 01 Desa Cikajang  
Kecamatan Cikajang Kabupaten Garut Provinsi Jawa Barat 44171  
Agama : Islam  
Email : [dendenberkah5@gmail.com](mailto:dendenberkah5@gmail.com)  
No. Hp : 085352645535

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

|                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| SD Negeri Cikajang 4           | Tahun 2008-2014     |
| MTs Cikajang                   | Tahun 2014-2017     |
| SMA Negeri 4 Garut             | Tahun 2017-2020     |
| Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya | Tahun 2021-Sekarang |

### **ORGANISASI**

|         |                 |
|---------|-----------------|
| OSIS    | Tahun 2014-2017 |
| PRAMUKA | Tahun 2012-2017 |

### **EKSTRAKULIKULER**

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| English Club           | Tahun 2017-2019 |
| Kelompok Ilmiah Remaja | Tahun 2017-2019 |

### **RIWAYAT PRAKTIK**

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Keperawatan Dasar di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya                          | Tahun 2022 |
| 2. Keperawatan Medikal Bedah 1 di RSUD SMC Kabupaten Tasikmalaya                | Tahun 2023 |
| 3. Keperawatan Maternitas di RSUD dr Slamet Garut                               | Tahun 2023 |
| 4. Keperawatan Medikal Bedah 2 di RSUD SMC Kabupate Tasikmalaya                 | Tahun 2023 |
| 5. Keperawatan Anak di BLUD RSU Kota Banjar                                     | Tahun 2023 |
| 6. Keperawatan Jiwa di Puskemas Purbaratu                                       | Tahun 2024 |
| 7. Keperawatan Jiwa di RSJ Cisarua Bandung                                      | Tahun 2024 |
| 8. Keperawatan Gawat Darurat di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya                  | Tahun 2024 |
| 9. Keperawatan Kristis di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya                        | Tahun 2024 |
| 10. Keperawatan Paliatif di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya                      | Tahun 2024 |
| 11. Manajemen Bencana di Dinas Kesehatan dan BPBD Kabupaten Ciamis              | Tahun 2024 |
| 12. Keperawatan Komunitas di wilayah Puskemas Bantar                            | Tahun 2024 |
| 13. Keperawatan Gerontik di Griya Lansia Garut                                  | Tahun 2024 |
| 14. Keperawatan Keluarga di wilayah Puskemas Bantar                             | Tahun 2024 |
| 15. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Dasar di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya | Tahun 2025 |
| 16. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Medikal Bedah di RSUD Welas Asih        | Tahun 2025 |
| 17. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Maternitas di RSUD Welas Asih           | Tahun 2025 |

|                                                                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 18. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Anak di RSUD Welas Asih                                                             | Tahun 2025 |
| 19. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Jiwa Komunitas di PKM Kersanagara                                                   | Tahun 2025 |
| 20. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Jiwa di RSJ dr. H. Marzoeqi Mahdi                                                   | Tahun 2025 |
| 21. Pendidikan Profesi Ners Manajemen Keperawatan di RSD Gunung Jati Kota Cirebon                                           | Tahun 2026 |
| 22. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Manajemen Bencana di RSD Gunung Jati Kota Cirebon                                   | Tahun 2026 |
| 23. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Kegawat Daruratan di RSD Gunung Jati Kota Cirebon                                   | Tahun 2026 |
| 24. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Kritis di RSD Gunung Jati Kota Cirebon                                              | Tahun 2026 |
| 25. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Gerontik di UPTD Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia Jawa Barat                     | Tahun 2026 |
| 26. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Komunitas di Dusun Nagrog Desa Sukasenang PKM Sindangkasih Ciamis                   | Tahun 2026 |
| 27. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Keluarga di Dusun Nagrog Desa Sukasenang PKM Sindangkasih Ciamis                    | Tahun 2026 |
| 28. Pendidikan Profesi Ners Keperawatan Manajemen Bencana Komunitas di Dusun Nagrog Desa Sukasenang PKM Sindangkasih Ciamis | Tahun 2026 |