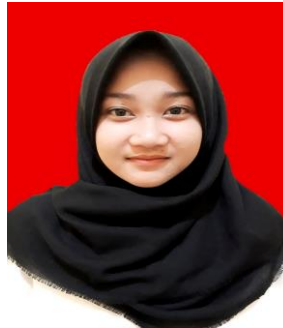


LAMPIRAN

BIODATA PENELITI



A. Data Pribadi

Nama : Vira Yuniar
Tempat, tanggal lahir : Biduk- biduk, 23 April 2000
Alamat di samarinda : Jl. Juanda 8 belimbing V No.11
Email : virayuniar453@gmail.com

B. Riwayat pendidikan

Tamat SD : Tahun 2013 di SD Negeri 009 Biduk-biduk
Tamat SMP : Tahun 2015 di SMP Negeri 7 Berau
Tamat SMA : Tahun 2018 di SMA Negeri 8 Berau

Lampiran 2

SOP (STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR) *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION*

	Prodi S1 Keperawatan	Nomor
	Instruksi Kerja tindakan <i>mindfulness</i>	Revisi
		Tanggal berlaku

Sasaran : Lansia

Tempat : Di Desa Loh Sumber

Hari/Tanggal : Juni 2022

Waktu : 20 Menit

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR <i>MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION</i>	
PENGERTIAN	<i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> (MBSR) adalah sebuah metode yang diciptakan untuk melatih seorang individu agar menjadi sadar pada status pikiran dan status emosi individu tersebut pada momen saat ini. Program MBSR mencakup berbagai bentuk praktek meditasi, yang terdiri dari scan tubuh, duduk, dan berjalan meditasi serta yoga.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menimbulkan efek relaksasi 2. Mengurangi gejala psikologis seperti stress dan kecemasan 3. Meningkatkan kualitas tidur pasien 4. Memperbaiki perasaan 5. Memperkuat keyakinan dan meningkatkan kesadaran diri

Lampiran 3

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah saya mendapatkan penjelasan dari peneliti maka saya yang bertanda dibawah ini :

Nama :

Pekerjaan :

Alamat :

Menyatakan bersedia sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh Vira Yuniar, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu keperawatan Univesitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi covid-19 di Desa Loh Sumber”.

Saya bersedia menjadi responden dan akan memberikan data atau informasi secara benar terkait dengan *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia dari awal sampai akhir penelitian dengan sukarela. Apabila responden merasakan ketidaknyamanan selama penelitian, responden berhak untuk berhenti atau keluar dari penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat dan saya tanda tangani untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, Mei 2022

Responden

(.....)

Inisial & Tanda Tangan

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:

Responden di Desa Loh Sumber

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Nama : Vira Yuniar

NIM : 1811102411198

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi covid-19 di Desa Loh Sumber”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Pengaruh *Minfulness* terhadap kecemasan pada lansia. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang membahayakan para pasien yang bersedia menjadi responden. Apabila responden merasakan ketidaknyamanan selama penelitian berlangsung maka responden berhak untuk berhenti tanpa dikenakan sanksi apapun, serta apabila ada suatu perihal yang ingin dipertanyakan responden bisa menghubungi nama nama yang tertera dibawah ini :

1. Vira Yuniar No. HP: 085244664936
2. Ns. Bachtiar Safrudin, S.Kep.,M.Kep No. HP : 081390571375

Dengan demikian surat permohonan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, Mei 2022
Peneliti,

Vira Yuniar
1811102411198

KUESIONER PENELITIAN

A. DATA DEMOGRAFI

Petunjuk pengisian : Isilah data di bawah ini dengan lengkap.

Berikan tanda (√) pada kotak pilihan yang tersedia sesuai dengan informasi tentang data pribadi.

No Responden :

Identitas Responden

Nama inisial :

Umur :

Pendidikan terakhir : Tidak Sekolah Diploma
 SD Sarjana
 SMP
 SMA

Pekerjaan : PNS Petani
 IRT Swasta
 Lainnya....

Jenis kelamin : Laki-laki
 Perempuan

LEMBAR KUESIONER KECEMASAN

Isilah pertanyaan dibawah ini dengan beri tanda (√) pada jawaban menurut anda benar.

No	Pertanyaan	Nilai				Ket
		Tidak Pernah (0)	Pernah (1)	Jarang (2)	Sering (3)	
1	Apakah anda merasa jantung berdebar kencang dan kuat ?					
2	Apakah nafas anda pendek?					
3	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?					
4	Apakah anda merasa seperti hal yang tidak nyata atau diluar diri anda sendiri?					
5	Apakah anda merasa seperti kehilangan kontrol?					
6	Apakah anda takut dihakimi oleh orang lain?					
7	Apakah anda malu/takut dipermalukan?					
8	Apakah anda sulit untuk tidur?					
9	Apakah anda kesulitan untuk tetap tertidur/tidak nyenyak?					
10	Apakah anda mudah tersinggung?					
11	Apakah anda mudah marah?					
12	Apakah anda mengalami kesulitan berkonsentrasi?					
13	Apakah anda mudah terkejut?					
14	Apakah anda kurang tertarik dalam melakukan sesuatu yang anda senang?					
15	Apakah anda merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain?					
16	Apakah anda merasa seperti pusing/bingung?					
17	Apakah anda sulit untuk duduk diam?					

18	Apakah anda merasa terlalu khawatir?					
19	Apakah anda tidak bisa mengendalikan kecemasan anda?					
20	Apakah anda merasa gelisah, tegang?					
21	Apakah anda merasa lelah?					
22	Apakah anda merasa otot-otot tegang?					
23	Apakah anda mengalami sakit punggung, sakit leher, atau otot kram?					
24	Apakah anda merasa hidup anda terkontrol?					
25	Apakah anda merasa sesuatu yang menakutkan akan terjadi?					

Pengkajian kecemasan (*Geriatric Anxiety Scale*)

Jawaban dengan rentang dari 0 (tidak sama sekali) hingga 3 (sering).

Adapun cara penilaiannya adalah dengan sistem skoring tersebut yaitu :

Nilai 0 = tidak pernah sama sekali

Nilai 1 = pernah

Nilai 2 = jarang

Nilai 3 = sering

Rentang hasil skor dari 0 hingga 75, semakin tinggi skor mengindikasikan semakin level kecemasan tertinggi.

Nilai 0-18 = level minimal dari kecemasan

Nilai 19-37 = kecemasan ringan

Nilai 38-55 = kecemasan sedang

Nilai 56-75 = kecemasan berat

Lampiran 6

PENGKODEAN HASIL PENELITIAN DATA RESPONDEN

No. Res	Usia	Pendidikan	Pendidikan Kat.	Pekerjaan	Pekerjaan Kat.	JK	JK Kat.
1	70	SD	2	petani	1	Perempuan	1
2	68	SMP	3	IRT	2	Perempuan	1
3	77	SD	2	IRT	2	Perempuan	1
4	73	SMP	3	petani	1	Perempuan	1
5	70	Tidak Sekolah	1	IRT	2	Perempuan	1
6	65	Tidak Sekolah	1	IRT	2	Perempuan	1
7	61	Tidak Sekolah	1	IRT	2	Perempuan	1
8	66	Tidak Sekolah	1	IRT	2	Perempuan	1
9	66	SD	2	IRT	2	Perempuan	1
10	63	SMP	3	IRT	2	Perempuan	1
11	62	SD	2	IRT	2	Perempuan	1
12	63	SD	2	IRT	2	Perempuan	1
13	70	SD	2	IRT	2	Perempuan	1
14	63	SMP	3	IRT	2	Perempuan	1
15	63	SMP	3	IRT	2	Perempuan	1

HASIL PENELITIAN KUESIONER KECEMASAN

No. Res	Aitem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Total Skor	Kategori	status kategori pre-post
	Nilai maks	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75		
1	Pre	1	1	2	1	2	1	1	3	3	1	2	3	3	1	0	0	2	2	1	3	1	2	3	1	2	42	sedang	↑
	Post	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	0	0	2	2	1	2	1	2	1	1	2	36	Ringan	
2	Pre	2	1	0	0	1	0	0	2	1	2	2	2	2	0	0	3	1	2	2	0	2	0	1	3	1	30	Ringan	
	Post	2	1	0	0	0	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	2	1	2	2	0	2	0	1	3	1	23	Ringan	
3	Pre	3	2	2	0	3	1	1	3	3	2	2	2	2	1	0	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	47	sedang	↑
	Post	3	2	1	0	2	0	0	2	2	1	2	2	1	1	0	3	1	2	2	1	1	2	2	3	1	37	Ringan	
4	Pre	1	2	2	2	2	1	0	1	1	1	2	2	2	1	0	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	38	sedang	↑
	Post	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	0	1	2	2	2	1	2	2	2	1	0	30	Ringan	
5	Pre	2	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	1	0	0	3	1	3	1	2	2	2	2	1	0	26	Ringan	
	Post	1	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	1	0	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	0	23	Ringan	
6	Pre	2	2	1	1	2	2	0	2	2	1	1	1	3	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	40	sedang	↑
	Post	2	1	1	0	2	1	0	2	1	1	1	1	1	1	0	2	2	2	2	1	2	2	2	2	0	32	Ringan	
7	Pre	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	1	2	1	1	2	2	2	1	0	24	Ringan	
	Post	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	0	1	1	1	2	2	2	1	0	22	Ringan	
8	Pre	2	2	1	1	1	0	0	2	2	2	1	2	2	1	0	2	2	2	1	2	2	1	1	1	0	33	Ringan	
	Post	2	2	0	1	1	0	0	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	0	31	Ringan	
9	Pre	2	2	1	0	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	0	50	sedang	
	Post	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	0	42	sedang	
10	Pre	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	0	2	2	1	2	1	2	1	1	0	1	0	32	Ringan	
	Post	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	0	0	1	2	1	2	1	2	1	0	1	0	27	Ringan	
11	Pre	2	2	1	0	2	0	1	3	2	1	2	2	2	1	0	2	2	2	2	1	2	2	2	2	0	38	sedang	↑

	Post	1	1	1	0	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	0	1	2	2	1	2	2	2	2	2	0	32	Ringan	
12	Pre	2	2	1	1	1	0	2	3	2	1	2	2	2	1	0	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	39	sedang	↑
	Post	1	1	1	0	0	0	1	2	1	1	2	1	2	1	0	1	1	2	1	2	2	1	1	1	0	26	Ringan	
13	Pre	2	2	1	1	2	1	1	3	3	1	2	2	2	1	0	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	40	sedang	↑
	Post	2	1	1	1	1	0	1	2	3	1	1	1	2	1	0	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	33	Ringan	
14	Pre	2	2	0	1	2	1	3	2	1	1	2	1	2	1	0	2	2	2	1	3	2	2	2	1	0	38	sedang	↑
	Post	2	2	0	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	2	2	2	1	0	30	Ringan	
15	Pre	2	1	1	1	2	2	0	2	3	1	1	2	2	1	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	38	sedang	↑
	Post	1	0	0	1	1	1	0	1	2	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	2	2	2	1	0	25	Ringan	

HASIL SPSS**Frequencies****Statistics**

		jenis.kelamin	Umur	Pendidikan	Pekerjaan
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61	1	6.7	6.7	6.7
	62	1	6.7	6.7	13.3
	63	4	26.7	26.7	40.0
	65	1	6.7	6.7	46.7
	66	2	13.3	13.3	60.0
	68	1	6.7	6.7	66.7
	70	3	20.0	20.0	86.7
	73	1	6.7	6.7	93.3
	77	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	4	26.7	26.7	26.7
	SD	6	40.0	40.0	66.7
	SMP	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	2	13.3	13.3	13.3
	IRT	13	86.7	86.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

JK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	15	100.0	100.0	100.0

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Usia	15	61	77	66.67	4.577
Pendidikan	15	1	3	2.07	.799
Pekerjaan	15	1	2	1.87	.352
JK	15	1	1	1.00	.000
Valid N (listwise)	15				

Descriptives^a

		Statistic	Std. Error
Usia	Mean	66.67	1.182
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	64.13	
	Upper Bound	69.20	
	5% Trimmed Mean	66.41	
	Median	66.00	
	Variance	20.952	
	Std. Deviation	4.577	
	Minimum	61	
	Maximum	77	
	Range	16	
	Interquartile Range	7	
	Skewness	.846	.580
	Kurtosis	.141	1.121
Pendidikan	Mean	2.07	.206
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	1.62	
	Upper Bound	2.51	
	5% Trimmed Mean	2.07	
	Median	2.00	
	Variance	.638	
	Std. Deviation	.799	
	Minimum	1	
	Maximum	3	

	Range	2	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	-.128	.580
	Kurtosis	-1.348	1.121
	Mean	1.87	.091
95% Confidence Interval for	Lower Bound	1.67	
	Upper Bound	2.06	
	5% Trimmed Mean	1.91	
	Median	2.00	
	Variance	.124	
Pekerjaan	Std. Deviation	.352	
	Minimum	1	
	Maximum	2	
	Range	1	
	Interquartile Range	0	
	Skewness	-2.405	.580
	Kurtosis	4.349	1.121

a. JK is constant. It has been omitted.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	15 ^a	8.00	120.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	15		

a. Post-test < Pre-test

b. Post-test > Pre-test

c. Post-test = Pre-test

Test Statistics^a

	Post-test - Pre-test
Z	-3.417 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 8

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

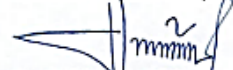
Nama : Vira Yuniar
Nim : 1811102411198
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : "Pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi covid-19 di desa Loh Sumber"

Bahwa dalam penelitian ini, saya tidak menggunakan *uji validitas* dan *uji reabilitas* dikarenakan peneliti menggunakan data yang sudah baku yaitu *Geriatric Anxiety Scale* yang telah digunakan dalam penelitian Bayu (2017) Terapi *spiritual emotional technique* (SEFT) untuk mengurangi kecemasan pada lansia diukur menggunakan *Geriatric Anxiety Scale*, dan SOP *mindfulness* yang sudah baku menurut Fulton (2005).

Demikian surat keterangan ini saya buat, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Samarinda, 20 mei 2022

Koordinator M.A Skripsi



Ns. Milkhatun, M.Kep

NIDN. 11201850

Mahasiswa





Vira Yuniar

NIM : 1811102411198

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep

NIDN. 1115017703

Lampiran 9



**PEMERINTAH KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA
KECAMATAN LOA KULU
KANTOR KEPALA DESA LOH SUMBER**

Alamat : Jln. Mulyo Pranoto RT.03 Desa Loh Sumber Kec. Loa Kulu Kode Pos 75571

Nomor : 140 / 96 / LS / LK / 06 / 2022 Kepada :
Lampiran : - Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan
Perihal : SURAT BALASAN UMKT Program Studi S1 Keperawatan
di -
Samarinda

Sehubungan dengan adanya surat dari Fakultas Ilmu Keperawatan UMKT Program Studi S1 Keperawatan Samarinda, Nomor : 198/FIK.2/C.6/B/2022 , Tanggal 25 April 2022, Perihal Permohonan Ijin Penelitian.

Bersama ini disampaikan bahwa kami selaku Pemerintah Desa Loh Sumber bersedia menerima dan membantu memberikan data serta informasi yang diperlukan mahasiswa Bapak / Ibu untuk mengadakan penelitian di Desa Loh Sumber Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara, dalam rangka penelitian untuk penyusunan Skripsi mahasiswa atas nama :

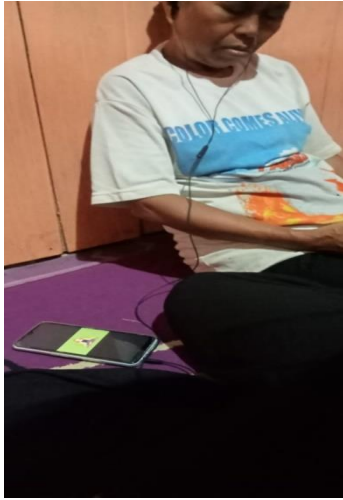
Nama : **VIRA YUNIAR**
N I M : 1811102411198
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : **Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecemasan Lansia Selama Pandemi Covid-19 di Desa Loh Sumber.**

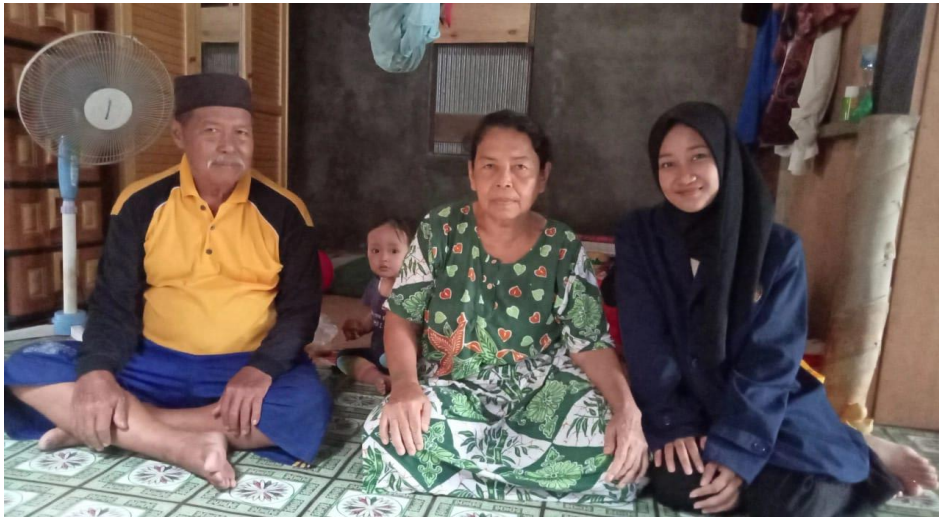
Demikian Surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Loh Sumber, 02 Juni 2022

An. Kepala Desa
Sekretaris Desa
KEPALA DESA
LOH SUMBER
JONI PURNOMO, SE

DOKUMENTASI



















LEMBAR KONSULTASI

Judul Penelitian : Pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi di desa Loh Sumber

Pembimbing : Ns. Bactiar Safrudin., M.Kep., Sp.Kep.Kom

No	Tanggal	Konsultasi	Hasil Konsultasi	Paraf
1.	26 Januari 2022	Konsultasi fenomena	Fenomena nya sesuaikan dengan ada nya gambaran masalah yang ingin diteliti	
2.	8 Februari 2022	Konsultasi fenomena baru	Fenomena sudah oke	
3.	21 Februari 2022	Konsultasi Bab I,II dan III	1. Latar belakang perbaiki, tujuan, manfaat 2. Konsep teori kurang, kerangka teori perbaiki 3. Bab III di perbaiki	
4.	27 Februari 2022	Konsultasi Bab I,II dan III revisi sebelumnya	Perbaiki latar belakang, tambahkan Sop <i>mindfulness</i> , perbaiki penulisan anda, dan lengkapi semua lampiran	

			anda.	
5.	1 Maret 2022	Konsultasi Proposal Lengkap	1. Siapkan PPT 2. Submit naskah 3. Ujian Proposal	
6.	21 Maret 2022	Konsul perbaikan proposal	Acc lanjutkan untuk penelitian	
7.	24 Maret 2022	Konsul kuesioner Uji Valid	Instrumen tidak diuji valid karena kuesioner baku	
8.	30 Maret 2022	Konsul persiapan pengambilan data	Persiapkan kuesioner yang sudah di copy	
9.	15 Mei 2022	Konsul hasil kuesioner	Silahkan dilanjutkan untuk tabulasi data	
10.	30 Mei 2022	Konsul hasil olah data	Lanjutkan penyusunan BAB IV dan V	

11.	5 Juni 2022	Konsul BAB IV	Perbaiki sesuai saran	
12.	10 Juni 2022	Konsul BAB V	Perbaiki sesuai saran	
13.	16 Juni	Konsul naskah skripsi lengkap	Perbaiki sesuai saran	
14.	19 Juni 2022	Konsul naskah lengkap	ACC	

SKR : Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada Lansia Selama Pandemi

by Vira Yuniar

Submission date: 20-Jul-2023 10:33AM (UTC+0800)

Submission ID: 2133834535

File name: CEK_TURNITIN_NASKAH_SKRIPSI_VIRA.docx (2.16M)

Word count: 13135

Character count: 79561

SKR : Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada Lansia Selama Pandemi

ORIGINALITY REPORT

29% SIMILARITY INDEX	29% INTERNET SOURCES	6% PUBLICATIONS	7% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	7%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	3%
3	repository.stikeswiramedika.ac.id Internet Source	3%
4	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	2%
5	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	2%
6	disbun.kukarkab.go.id Internet Source	2%
7	journals.umkt.ac.id Internet Source	1%
8	ejournal.binausadabali.ac.id Internet Source	1%
9	www.scribd.com Internet Source	1%