

SKALA KECEMASAN

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HRS-A)

Petunjuk Pengisian

Berikanlah tanda centang (✓) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan yang Anda rasakan dengan skala penilaian:

Nilai 0 : tidak ada gejala (keluhan)

Nilai 1 : gejala ringan

Nilai 2 : gejala sedang

Nilai 3 : gejala berat

Nilai 4 : gejala berat sekali

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas (ansietas) a. Cemas b. Firasat buruk c. Takut akan pikirkan sendiri d. Mudah tersinggung					
2	Ketegangan a. Merasa tegang b. Lesu c. Tidak bisa istirahat tenang d. Mudah terkejut e. Gemetar f. Gelisah					
3	Ketakutan a. Pada gelap b. Pada orang asing c. Ditinggal sendiri d. Pada binatang besar e. Pada keramaian atau lalu lintas f. Pada kerumuman orang banyak					
4	Gangguan tidur a. Sukar masuk tidur b. Terbangun malam hari c. Tidur tidak nyenyak d. Bangun dengan lesu e. Banyak mimpi f. Mimpi buruk g. Mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan a. Sukar konsentrasi b. Daya ingat menurun					

	c. Daya ingat buruk					
6	Perasaan depresi (murung) a. Hilangnya minat b. Berkuang kesenangan pada hobi c. Sedih d. Bangun diri hari e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatic / fisik (otot) a. Sakit dan nyeri di otot-otot b. Kaku c. Kedutan otot d. Gigi gemeletuk e. Suara tidak stabil					
8	Gejala smootik / fisik (sensorik) a. Tinitus (telinga berdenging) b. Penglihatan kabur c. Muka merah atau pucat d. Merasa lemas e. Perasaan ditusuk-tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler a. Takikardia b. Berdebar-debar c. Nyeri di dada d. Denyut nadi mengeras e. Rasa lesu/lemas seperti mau pingsan f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala respiratori (pernapasan) a. Rasa tertekan atau sempit di dada b. Rasa tercekik c. Sering menarik nafas d. Nafas pendek/sesak					
11	Gejala gastrointestinal (pencernaan) a. Sulit menelan b. Perut melilit c. Gangguan pencernaan d. Nyeri sebelum dan sesudah makan e. Perasaan terbakar di perut f. Rasa penuha tau kembung mual g. Muntah h. Buang air besar lembek i. Sukar buang air besar (konstipasi) j. Kehilangan berat badan					
12	Gejala urogenital (perkemihan dan kelamin) a. Sering buang air kecil b. Tidak dapat menahan air seni c. Tidak datang bulan					

	d. Menjadi dingin (frigid)					
13	Gejala autonom a. Mulut kering b. Muka merah c. Mudah berkeringat kepala pusing d. Kepala terasa berat e. Kepala terasa sakit f. Bulu-bulu berdiri					
14	Tingkah laku (sikap) pada wawancara a. Gelisah b. Tidak tenang c. Jari gemetar d. Kerut kening e. Muka tegang f. Otot tegang/mengeras g. Nafas pendek dan cepat h. Muka merah					



PEDOMAN PELAKSANAAN
Cognitive Behavior Therapy
(CBT)



Disusun Oleh:
Irma Damayanti

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

2017

INFORMASI PENELITIAN

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Peserta pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang terhormat,

Saya Irma Damayanti, mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Saat ini saya sedang menyelesaikan tugas akhir dengan pembimbing penelitian skripsi Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep.,M.Kes. dan Fitri Budi Astuti, S.Kep., Ns. Penelitian ini merupakan bagian dari studi saya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III, sehingga mampu mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu bentuk terapi psikososial selain terapi keluarga, keterampilan sosial, konseling suportif, dan rehabilitasi vocational. Selama lebih dari dua dekade telah terjadi peningkatan ketertarikan terhadap penerapan tehnik CBT pada ibu hamil trimester III. Tujuan utama dari CBT untuk pengobatan psikosis adalah untuk mengurangi intensitas waham dan halusinasi (dan tekanan yang berhubungan) dan meningkatkan partisipasi aktif dari individu dalam mengurangi resiko kambuh dan tingkat gangguan sosial.

Apabila anda setuju untuk berpartisipasi dalam pelatihan ini, anda akan ikut serta dalam pelatihan CBT yang akan dilaksanakan kurang lebih 25 menit setiap pertemuan selama 4 hari. Anda dapat memilih untuk menyebutkan identitas anda dalam laporan penelitian, atau tidak menyebutkan identitas. Laporan penelitian secara singkat juga akan tersedia bagi anda. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela. Jika anda ingin mengundurkan diri, anda dapat melakukannya tanpa mendapat prasangka. Akhirnya, saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan kerjasama anda.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

PERLENGKAPAN PESERTA

Kegiatan pelatihan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dilakukan efektif 25 menit selama 4 hari. Pelatihan ini meliputi ceramah dan diskusi mengenai kecemasan ibu hamil trimester III. Setiap pertemuan diperlukan perlengkapan sebagai pendukung berjalannya pelatihan. Perlengkapan tersebut adalah:

1. Ceramah (tidak memerlukan perlengkapan)
2. Diskusi
Alat tulis dan kertas (disediakan fasilitator)



TATA TERTIB

Aturan yang terpenting dalam pelatihan ini adalah :

1. Kehadiran

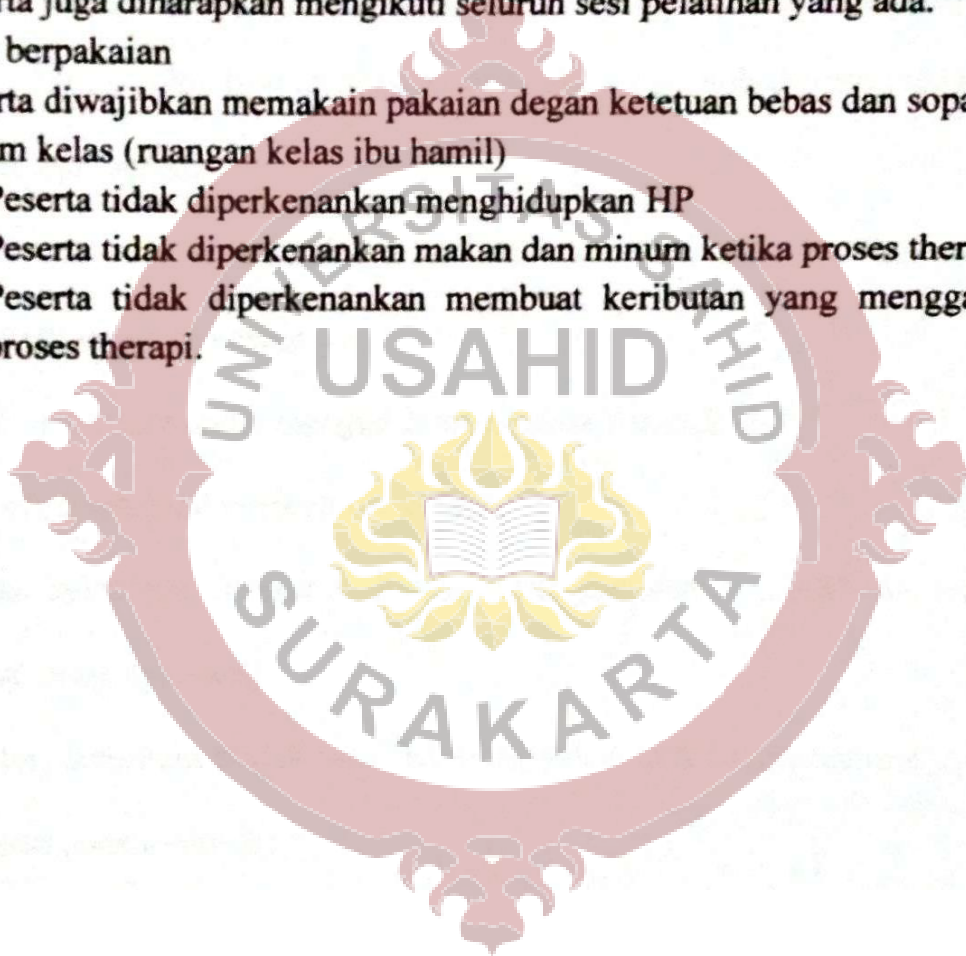
Peserta diwajibkan hadir pada waktu yang telah disepakati sebelumnya. Pelatihan akan dimulai ketika semua peserta benar-benar sudah hadir. Peserta juga diharapkan mengikuti seluruh sesi pelatihan yang ada.

2. Cara berpakaian

Peserta diwajibkan memakain pakaian degan ketentuan bebas dan sopan

3. Dalam kelas (ruangan kelas ibu hamil)

- a. Peserta tidak diperkenankan menghidupkan HP
- b. Peserta tidak diperkenankan makan dan minum ketika proses therapi
- c. Peserta tidak diperkenankan membuat keributan yang mengganggu proses therapi.



PELAKSANAAN

Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Penelitian tentang Efektifitas *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Manahan Surakarta dilakukan 4 kali pertemuan setiap pertemuan 25 menit selama 4 hari yaitu hari Senin, Rabu, Kamis, dan Jum'at dimulai dari jam 10.00 wib dengan tahap-tahap penelitian sebagai berikut:

1. Sebelum dimulai terapi dilakukan doa bersama menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Responden diminta untuk mengisi formulir data identitas diri.
3. Pengisian persetujuan menjadi responden
4. Pengisian kuesioner *Hamilton Rating scale for Anxiety (HRS-A)* sebelum diberikan terapi (pre-test)
5. Responden diberikan perlakuan CBT sebanyak 4 kali dalam seminggu dalam 4 kali pertemuan meliputi:
 - a. Tahap 1 : *Ask for a problem + define and agree on target problem*

Pada tahap ini, terapis membangun binaraport yang baik dengan responden, saling membangun kepercayaan, menggali pengalaman perilaku responden lebih dalam, mendengarkan apa yang menjadi perhatian responden, menggali pengalaman-pengalaman responden dan merespon isi, perasaan dan arti dari apa yang dibicarakan responden. Terapis melakukan pendekatan kognitif dengan berusaha mendapatkan pikiran otomatis responden. Setelah itu terapis dan klien merumuskan dan membuatkan

e. Tahap 5 : *Connect Irrational Beliefs*

Terapis menginterpretasikan bahwa keyakinan-keyakinan maladaptif responden merupakan sumber penyebab yang timbul. Dilakukan klarifikasi, nasehat dan pujian serta penegasan.

f. Tahap 6 : *Dispute Irrational Beliefs*

Terapis menggoyakan dan menyusun kembali sistem keyakinan pasien dari irasional menjadi rasional. Dilakukan klarifikasi, nasehat dan pujian serta penegasan.

g. Tahap 7 : *Prepare Your Client to Deepen Conviction in Rational Beliefs*

Mempertegas dan memperkuat sistem keyakinan yang rasional dari responden. Dilakukan klarifikasi, nasehat dan pujian serta penegasan.

h. Tahap 8 : *Encourage Your Client to Put New Learning Into Practice*

Memberi pelajaran-pelajaran baru untuk dilakukan sehari-hari seperti menjadwalkan aktivitas, disini responden diminta untuk menghitung jumlah penguasaan dan kesenangan yang diberikan oleh aktivitas tersebut. Latihan kognitif, yaitu dengan meminta responden membayangkan berbagai langkah dalam menemui dan menguasai tantangan dan melatih berbagai aspek darinya. Latihan mempercayai diri sendiri yaitu dengan melakukan hal-hal sederhana seperti merapikan tempat tidur dan lain-lainnya. Teknik pengalihan berguna untuk membantu klien dalam melewati waktu-waktu yang cukup sulit, termasuk aktivitas fisik, kontak sosial, pekerjaan, bermain dan pengkhayalan visual. pada dasarnya, semua tugas ini diberikan dengan tujuan untuk membantu klien mengerti

ketidakakuratan asumsi kognitifnya dan mempelajari strategi dan cara baru menghadapi masalah tersebut.

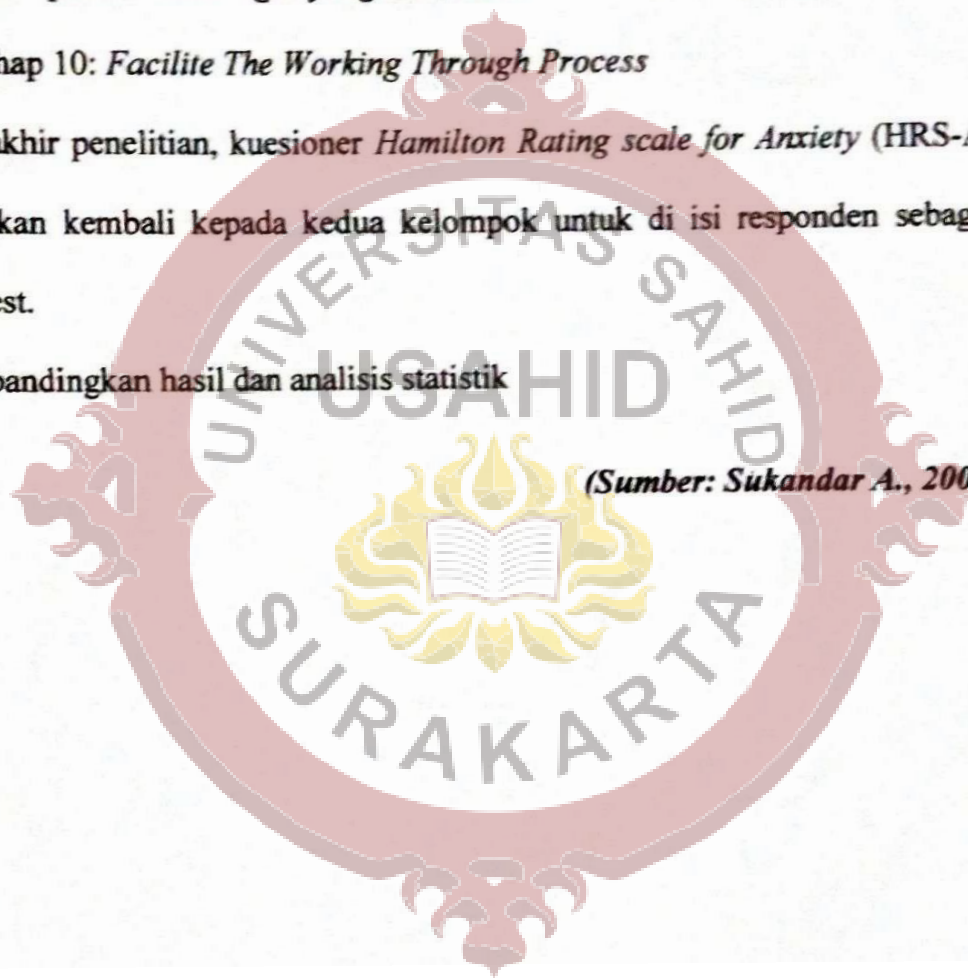
i. Tahap 9 : *Check the Working Through Process*

Terapis memeriksa dan memberi motivasi responden yang masih kurang dalam pelaksanaan tugas yang diberikan.

j. Tahap 10: *Facilite The Working Through Process*

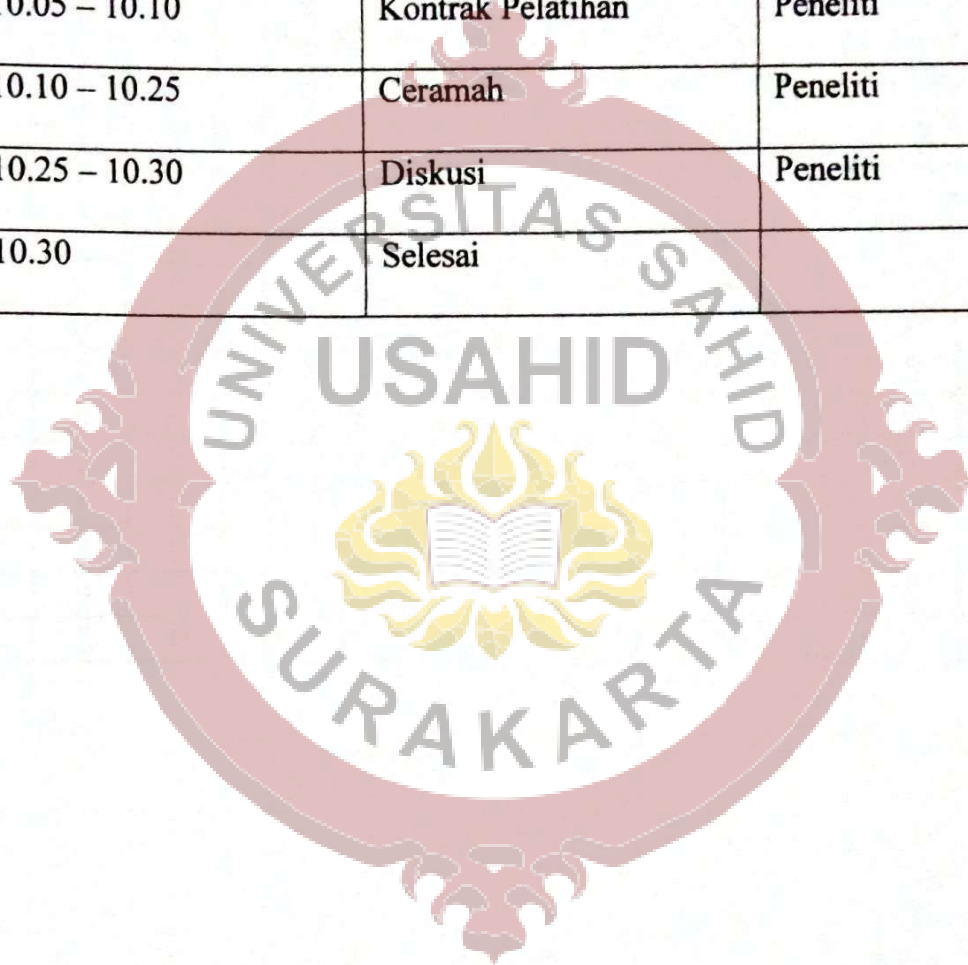
6. Pada akhir penelitian, kuesioner *Hamilton Rating scale for Anxiety (HRS-A)* dibagikan kembali kepada kedua kelompok untuk di isi responden sebagai post test.
7. Membandingkan hasil dan analisis statistik

(Sumber: Sukandar A., 2009)



JADWAL KEGIATAN PELATIHAN

No	WAKTU	KEGIATAN	PJ
1.	10.00 – 10.05	Pembukaan	Peneliti
2.	10.05 – 10.10	Kontrak Pelatihan	Peneliti
3.	10.10 – 10.25	Ceramah	Peneliti
4.	10.25 – 10.30	Diskusi	Peneliti
5.	10.30	Selesai	



BUKU KONSULTASI SKRPSI / TA



UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

NAMA

: IRMA DAMAYANTI

NIM

: 2013121018

PROGRAM STUDI

: ILMU KEPERAWATAN

JUDUL SKRIPSI / TA

: Efektifitas Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Mangahan Surakarta.

NO	HARI/TANGGAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB / HAL	URAIAN	TANDA TANGAN
1.	Rabu, 15 Maret 2017	Ahmad Syamsul.B.S.Kep.M.Kes	BAB I	Revisi BAB I	
2.	Kamis, 6 April 2017	Ahmad Syamsul.B.S.Kep.M.Kes	BAB I	Lanjut BAB II	
3.	Rabu, 12 April 2017	Ahmad Syamsul.B.S.Kep.M.Kes	BAB I, II	Ganti judul	
4.	Senin, 15 April 2017	Ahmad Syamsul.B.S.Kep.M.Kes	BAB I, II, III	Tambah teknik terapi phobia	
5.	Sabtu, 17 Juni 2017	Ahmad Syamsul.B.S.Kep.M.Kes	BAB I.	Acc	
6.	Senin, 14 Agustus 2017	Ahmad Syamsul.B.S.Kep.M.Kes	BAB I, II, III	Lanjut penelitian Acc	

[illegible]

BUKU KONSULTASI SKRPSI / TA



UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

NAMA

: IRMA DAMAYANTI

NIM

: 2013121018

PROGRAM STUDI

: ILMU KEPERAWATAN

JUDUL SKRIPSI / TA

: Efektifitas Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Kecemasan Pada
Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Manahan Surakarta



KONSULTASI SKRIPSI / TA

NO	HARI/TANGGAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB / HAL	URAIAN	TANDA TANGAN
1.	16 Maret 2017	Fitri Budi. A. Skep., Ns	BAB I	- Data ttg manfaat pola asuh thd phobia - Jelaskan detail bentuk phobia anak tk - Didukung penelitian sebelumnya.	
2.	5 April 2017	Fitri Budi. A. Skep., Ns	BAB I	- Revisi BAB I Alat ukur atau instrumen dari phobia	
3.	30 Maret 2017	Fitri Budi. A. Skep., Ns	BAB I, II, III	- Lanjut BAB I, II, III - Lampiran Instrumen	
4.	31 Mei 2017	Fitri Budi. A. Skep., Ns	BAB I, II, III	- (+) Latar belakang ttg CBT - (+) Alat ukur phobia - (+) Jelaskan ttg bagaimana mekanisme CBT - (+) Jelaskan kuesioner u/ phobia sekolah, kisi? - (+) Definisi operasionalnya sesuai teori	
5.	17 Juli 2017	Fitri Budi. A. Skep., Ns	BAB I, II, III	Acc	

[illegible]