

LAMPIRAN

Lampiran 1 :

Lembar Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

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

Nama :
Tempat, tanggal lahir :
Umur :
Jenis kelamin :
Tanggal pemeriksaan :

Keterangan

Skor

0 = tidak ada
1 = ringan
2 = sedang
3 = berat
4 = sangat berat

Total skor:

kurang dari 14 = tidak mengalami kecemasan
14 – 20 = kecemasan ringan
21 – 27 = kecemasan sedang
28 – 41 = kecemasan berat
42 – 56 = kecemasan sangat berat

Berilah tanda checklist (√) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas (cemas):					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri					
	d. Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan:					

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3.	Ketakutan:					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar					
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
	f. Takut pada kerumunan banyak orang					
4.	Gangguan tidur:					
	a. Sulit tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan kecerdasan:					
	a. Sulit konsentrasi					
	b. Daya ingat buruk					
6.	Perasaan depresi:					
	a. Hilangnya minat					
	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi					

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	c. Sedih					
	d. Bangun dini hari					
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7.	Gejala somatic (otot):					
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot					
	b. Kaku					
	c. Kedutan otot					
	d. Gigi gemerutuk					
	e. Suar tidak stabil					
8.	Gejala somatic (sensorik):					
	a. Tinnitus					
	b. Penglihatan kabur					
	c. Muka merah atau pucat					
	d. Merasa lemah					
	e. Perasaan ditusuk-tusuk					
9.	Gejala kardiovaskular:					
	a. Takhikardia					
	b. Berdebar					
	c. Nyeri di dada					
	d. Denyut nadi mengeras					
	e. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan					
	f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10.	Gejala Respiratori					
	a. Merasa tertekan atau sempit di dada					
	b. Perasaan tercekik					
	c. Sering menarik napas					
	d. Napas pendek atau sesak					

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
11.	Gejala Pencernaan					
	a. Sulit menelan					
	b. Perut meilit					
	c. Ganguan pencernaan					
	d. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e. Perasaan terbakar diperut					
	f. Rasa penuh dan kembung					
	g. Mual					
	h. Muntah					
	i. Buang air besar lembek					
	j. Kehilangan berat badan					
12.	k. Sukar buang air besar					
	Gejala urogenital:					
	a. Sering buang air kecil					
	b. Tidak dapat menahan air seni					
	c. Amenorrhoea (tidak menstruasi pada perempuan)					
	d. Menorrhagia (keluar darah banyak ketika menstruasi pada perempuan)					
	e. Menjadi dingin (frigid)					
	f. Ejakulasi praecoeks					
13.	g. Ereksi hilang					
	h. Impotensi					
	Gejala otonom:					
	a. Mulut kering					
	b. Muka merah					
	c. Mudah berkeringat					
	d. Pusing, sakit kepala					

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	e. Bulu-bulu berdiri					
14.	Tingkah laku pada wawancara:					
	a. Gelisah					
	b. Tidak tenang					
	c. Jari gemetar					
	d. Kerut kening					
	e. Muka tegang					
	f. Tonus otot meningkat					
	g. Napas pendek dan cepat					
	h. Muka merah					
Total						
Grand total						

Lampiran 2 :

Standar Operasional Prosedur (SOP) *Back Massage*

Standar Operasional Prosedur (SOP) *Back Massage*

Standar Operasional Prosedur (SOP) Stimulasi *Back Massage* (Perestroika, 2014) :

Tahap Persiapan

1. Menyiapkan alat dan bahan
 - a. Bahan pelicin berupa krem, minyak atau lotion yang aman dan tidak kadaluwarsa
 - b. 1 buah mangkuk kecil
 - c. Selimut
 - d. Washlap/handuk kecil
 - e. Handuk kering
2. Menjaga lingkungan : atur pencahayaan dan *privacy* ruangan

Tahap Persiapan

1. Memberikan salam
2. Menjaga *privacy* klien dengan menutup pintu dan jendela/korden
3. Mengklarifikasi kegiatan *back massage*
4. Menjelaskan tujuan dan prosedur *back massage*
5. Memberi kesempatan klien untuk bertanya
6. *Informed consent*
7. Mendekatkan alat ke klien

Tahap pelaksanaan

1. Terapis mencuci tangan
2. Menyiapkan krem, minyak atau lotion ke dalam mangkuk kecil
3. Mengatur posisi klien dengan posisi nyaman dan rileks

4. Membantu klien melepas pakaian
5. Memasang selimut pada bagian tubuh yang tidak diberi massage
6. Mengoleskan krem, minyak atau lotion pada punggung
7. Melakukan gerakan dengan teknik *Efflurage warming up massage* dengan *stretching* punggung (mengurut seluruh bagian punggung)
8. Melakukan pemijatan utama dengan memijat secara lembut bagian torakal 10 sampai 12 dan lumbal 1 dengan 60 pijatan dalam satu menit, dalam hal ini penulis melakukan tindakan dengan durasi 15 menit.
9. Mengakhiri pemijatan dengan teknik *slow down massage* (mengurut punggung kembali)
10. Membersihkan punggung menggunakan waslap basah dan keringkan dengan handuk.
11. Membantu klien menggunakan pakaian kembali
12. Mencuci tangan