

Lampiran 1 Lembar Permohonan Ijin Penelitian

Hal: Permohonan ijin penelitian

Jakarta, 11 November 2017

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Dr. dr. Meilani Kumala, MS, Sp. GK (K)

Di tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Carrisa Meyllia Kosasih

Prog. Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

P. Tinggi : Universitas Tarumanagara

NIM : 405150017

Sehubungan dengan akan diadakannya Penelitian dalam rangka Penulisan Karya Tulis Ilmiah (Skripsi) yang berjudul ***“Hubungan Antara Teknik Pengambilan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa/Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahun Ajaran 2015/16”***. Maka dengan ini saya memohon untuk dapat memberikan surat ijin penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara.

Demikianlah surat permohonan ini saya sampaikan, atas kerjasama dan perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Pemohon,

dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed

NIK. 10401003

Carrisa Meyllia Kosasih

NIM: 405150017

LEMBAR PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN

1. Apa yang mendasari dilakukannya penelitian ini?

Dasar dilakukannya penelitian ini adalah sebagai syarat untuk memenuhi tugas akhir pendidikan (skripsi) saya, Carrisa Meyllia Kosasih, untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran (S.ked) di fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta.

2. Apa tujuan penelitian ini?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara teknik pengambilan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa/ Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

3. Bagaimana cara penelitian ini dilakukan?

Penelitian ini dilakukan dengan cara mengevaluasi hasil *questionnaire* kecemasan mahasiswa mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Tarumanegara yang melakukan teknik pengambilan nafas dalam maupun yang tidak melakukan teknik pengambilan nafas dalam.

4. Apa risiko yang mungkin timbul dari pemeriksaan spirometri?

Resiko yang dapat terjadi dari teknik pengambilan nafas dalam adalah pusing dan sakit dada.

5. Berapa waktu yang saya butuhkan untuk melakukan penelitian ini?

Pemeriksaan memerlukan waktu 10-15 menit setiap harinya selama kurang lebih 1 minggu.

6. Mengapa saya harus ikut serta dalam penelitian ini?

Sebagai mahasiswa mahasiswi khususnya fakultas kedokteran, seringkali membuat tubuh mengalami kecemasan berlebihan yang kemudian dapat menimbulkan stress yang akan mengganggu fungsi fisiologis manusia dan juga

menurunkan prestasi akademik sehingga disarankan mengikuti penelitian ini untuk mengetahui salah satu cara untuk mengurangi kecemasan.

7. Bagaimana dengan data hasil pemeriksaan diri saya nantinya?

Apakah saya akan mendapatkan data hasil pemeriksaan diri saya?

Data hasil penelitian yang asli akan disimpan oleh peneliti dan responden akan mendapatkan fotokopi hasil *questionnaire* kecemasan tersebut untuk arsip pribadi tiap responden.

8. Apakah ada pihak lain yang dapat melihat data hasil pemeriksaan saya?

Penelitian ini bersifat rahasia sehingga tidak ada pihak lain yang akan mengetahui data hasil pemeriksaan selain peneliti sendiri.

9. Berapa biaya yang harus saya keluarkan untuk ikut serta dalam penelitian ini?

Tidak ada biaya yang dibebankan kepada responden jika ikut serta dalam penelitian ini.

10. Siapakah yang harus saya hubungi jika saya masih mempunyai pertanyaan lain tentang penelitian ini?

Anda dapat menghubungi saya, Carrisa Meyllia Kosasih, selaku peneliti
Alamat: Jl. Tanjung Duren Utara X no 5, Grogol, Jakarta Barat
HP: 081802570033

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca dan memahami penjelasan di atas, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Usia :

Alamat :

No.telp/hp :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

Menyatakan bersedia untuk mengikuti penelitian berjudul “HUBUNGAN ANTARA PENGAMBILAN NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA/ MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA TAHUN AJARAN 2015/16” dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini sewaktu-waktu tanpa sanksi dari pihak manapun.

Jakarta, 2018

Responden

()

NIM

TES DASS-42

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

| No | PERNYATAAN | 0 | 1 | 2 | 3 |
|----|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele. | | | | |
| 2 | Saya merasa bibir saya sering kering. | | | | |
| 3 | Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif. | | | | |
| 4 | Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya). | | | | |
| 5 | Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan. | | | | |
| 6 | Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi. | | | | |
| 7 | Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| | mau 'copot'). | | | | |
| 8 | Saya merasa sulit untuk bersantai. | | | | |
| 9 | Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir. | | | | |
| 10 | Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan. | | | | |
| 11 | Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal. | | | | |
| 12 | Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas. | | | | |
| 13 | Saya merasa sedih dan tertekan. | | | | |
| 14 | Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu). | | | | |
| 15 | Saya merasa lemas seperti mau pingsan. | | | | |
| 16 | Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal. | | | | |
| 17 | Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia. | | | | |
| 18 | Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung. | | | | |
| 19 | Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya. | | | | |
| 20 | Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas. | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 21 | Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat. | | | | |
| 22 | Saya merasa sulit untuk beristirahat. | | | | |
| 23 | Saya mengalami kesulitan dalam menelan. | | | | |
| 24 | Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan. | | | | |
| 25 | Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah). | | | | |
| 26 | Saya merasa putus asa dan sedih. | | | | |
| 27 | Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah. | | | | |
| 28 | Saya merasa saya hampir panik. | | | | |
| 29 | Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal. | | | | |
| 30 | Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan. | | | | |
| 31 | Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun. | | | | |
| 32 | Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan. | | | | |
| 33 | Saya sedang merasa gelisah. | | | | |
| 34 | Saya merasa bahwa saya tidak berharga. | | | | |
| 35 | Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan. | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 36 | Saya merasa sangat ketakutan. | | | | |
| 37 | Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan. | | | | |
| 38 | Saya merasa bahwa hidup tidak berarti. | | | | |
| 39 | Saya menemukan diri saya mudah gelisah. | | | | |
| 40 | Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri. | | | | |
| 41 | Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan). | | | | |
| 42 | Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu. | | | | |

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan. Terima kasih.

Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan

Jadwal pelaksanaan dari penelitian yang berjudul “Hubungan antara Teknik pengambilan nafas Dalam terhadap Tingkat kecemasan Mahasiswa- Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahun Ajaran 2015/16” dapat disajikan sebagai berikut:

| No | Kegiatan | Bulan | | | | | | | | |
|----|--------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | Nov | Des | Jan | Feb | Mar | Apr | Mei | Jun | Jul |
| 1. | Penulisan Proposal | ■ | ■ | | | | | | | |
| 2. | Administrasi | | ■ | ■ | | | | | | |
| 3. | Penelitian | | | ■ | ■ | ■ | | | | |
| 4. | Analisis Data | | | | ■ | ■ | | | | |
| 5. | Penulisan Skripsi | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| 6. | Sidang Skripsi | | | | | | | | ■ | ■ |

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Carrisa Meyllia Kosasih
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Surakarta, 26 Mei 1996
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum menikah
Agama : Kristen
Alamat : Jl. Tanjung Duren Utara X, Grogol, Jakarta Barat
Nomor Telepon : 081802570033
E-mail : cmeyllia@yahoo.com

LATAR BELAKANG PENDIDIKAN

2002 – 2008 : SD Kanisius Keprabon 2
2008 – 2011 : SMP Pangudi Luhur Bintang Laut
2010 – 2014 : SMA Regina Pacis
2015 – sekarang : Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Lampiran 7 Foto Pengambilan Data



