

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PASIEN HIPNOTERAPI DI RUMAH KASIH ELFIRA
JAKARTA SELATAN TAHUN 2023**

SKRIPSI



ANANDA HASNAH

NPM : 19.156.01.11.041

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
DAN PENDIDIK PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI TAHUN 2023**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIPNOTERAPI DI RUMAH KASIH ELFIRA JAKARTA SELATAN TAHUN 2023

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan

Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



ANANDA HASNAH

NPM :19.156.01.11.041

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
DAN PENDIDIK PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI TAHUN 2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN
DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIPNOTERAPI DI
RUMAH KASIH ELFIRA JAKARTA SELATAN TAHUN 2023**”

Telah diujikan pada Januari 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Bekasi, Juli 2023

Penguji I

Penguji II

Lina Indrawati, S.Kep, Ns, M.Kep

NIDN.

Ns. Roulita, S.Kep, M.Kep

NIDN.

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN TINGKAT
KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN
HIPNOTERAPI DI RUMAH KASIH ELFIRA JAKARTA
SELATAN TAHUN 2023 ”**

Telah diujikan pada Januari 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Bekasi, Juli 2023

Penguji I

Penguji II

Lina Indrawati, S.Kep, Ns, M.Kep

Ns. Roulita, S.Kep, M.Kep

NIDN.

NIDN.

Mengetahui :

Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

Kiki Deniati S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0316028302

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ananda Hasnah

Npm : 191560111041

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Dirumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan penelitian ahli tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemjudian hari dapat di buktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Bekasi, Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan Materai

Ananda Hasnah

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat yang telah diberikan kepada penulis, baik berupa kesehatan fisik danmental, maka penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Yang Sudah Di Hipnoterapi Di Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Tahun 2023 ". Proposal penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk penelitian dan memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan (SI) STIKes Medistra Indonesia.

Selama penyusunan proposal penelitian ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahanhati menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Allah SWT dengan Rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian ini.
2. Usman Ompusunggu S.E, selaku Pembina Yayasan MedistraIndonesia.
3. Saver Mangandar Ompusunggu, SE, selaku Ketua Yayasan MedistraIndonesia.
4. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST,., M.Kes, selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia.
5. Puri Kresna Wati, SST., M.KM, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia.
6. Sinda Ompusunggu, S.H, selaku Wakil Ketua II Bidang AdministrasiSTIKes Medistra Indonesia.
7. Hainun Nisa SST., M.Keb, selaku Wakil Ketua III BidangKemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
8. Kiki Deniati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Kepala Program Studi SI Ilmu Keperawatan STIKes Medistra Indonesia (SI) dan Pendidikan Profesi Ners.
9. Rotua Surianny S, M.Kes, selaku Koordinator Mata Kuliah Skripsi.
10. Ns.RoulitaS.Kep.M.kep, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan memberikan petunjuk serta arahan dalam penyusunan skripsi ini dengan sangat baik.

11. Martadinata S.Kep.,Ns. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing, member masukan serta arahan selama proses akademik.
12. Nurty Yunika K Gea, S.Kep,Ns.,M.Kep, selaku Wali Kelas 4A Ilmu Keperawatan yang telah membimbing, member masukan serta arahan selama proses akademik.
13. Seluruh Dosen dan Staff STIKes Medistra Indonesia yang turut membantu memberikan banyak ilmu, masukan dan arahan selama proses pendidikan.
14. Dalam hal ini penulis menyadari, bahwa penyusunan Proposal Penelitian ini masih jauh dari sempurna, maka kepada para pembaca khususnya Mahasiswa Program Studi SI Ilmu Keperawatan jika ada kesalahan dalam penulisan Proposal Penelitian ini, penulis mohon kesediaannya untuk memberikan kritik dan saran, serta motivasi yang membangun. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan umumnya bagi para pembaca.

Bekasi, Juli 2023

Anand Hasnah

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian.....	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Bagan	x
Daftar Lampiran	xi
Bab I <u>P</u> endahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
Bab Ii <u>T</u> injauan Pustaka	9
A. Konsep Tingkat Kecemasan.....	9
B. Konsep Kualitas Tidur	15
C. Konsep Hipnoterapi	19
D. Kerangka Teori	22
E. Kerangka Konsep.....	23
F. Hipotesis	23
Bab Iii <u>M</u> etode Penelitian.....	25
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	25
B. Populasi Dan Sampel	25
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	27
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	29
F. Jenis Data	30
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Instrumen Penelitian	31
I. Pengolahan Data	32
J. Analisis Data	34

K. Etika Penelitian	35
Bab V Kesimpulan Dan Saran	44
Daftar Pustaka	46
Lampiran	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3. 1. Waktu Penelitian.....	28
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023	37
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023	38
Tabel 4. 3. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023	39

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1. Kerangka Teori	22
Bagan 2. 2. Kerangka Konsep Penelitian.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kegiatan Bimbingan Proposal Skripsi.....	xlvi
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian	li
Lampiran 3. Izin Adopsi Kuesioner	lv
Lampiran 4. Surat Studi Pendahuluan.....	lvi
Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian.....	lvii
Lampiran 6. Surat Balasan Pelaksanaan Penelitian	lviii
Lampiran 7. Surat Balasan Pelaksanaan Penelitian	lix
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	lx
Lampiran 9. Dokumentasi Sidang Proposal Skripsi	lxi
Lampiran 10. Master Tabel	lxii
Lampiran 11. Hasil Uji Reliabilitas	lxvi
Lampiran 12. Hasil Uji Univariat	lxvii
Lampiran 13. Hasil Uji Bivariat.....	lxviii
Lampiran 14. Halaman Persembahan	lxx
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup.....	lxxii

ABSTRAK

Peneliti¹, Pembimbing²
Ananda Hasnah¹, Roulita, S.Kep,Ns.,M.Kep²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Meditra Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Meditra Indonesia
anandahasnah.ah@gmail.com rroulita1@gmail.com

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Dirumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023

Latar Belakang: Hipnoterapi berasal dari kata hipnosis (*hypnosis*) dan (*therapy*) atau dapat dikatakan hipnoterapi merupakan terapi yang memanfaatkan hipnosis sebagai teknik utama penyembuhan. Prinsip hipnoterapi memasukan serangkaian sugesti ke pikiran bawah sadar seseorang yang sedang dalam kondisi sangat tenang. Karena area yang ditangani adalah pikiran bawah sadar maka hipnoterapi dapat di manfaatkan untuk menangani terkait dengan kesehatan mental. Disisi lain tanpa kita sadari setiap orang tentu memiliki rasa kekhawatiran sendiri terhadap sesuatu hal bahkan masalah tersebut dapat memicu terjadinya gangguan kecemasan. Gangguan tersebut harus segera mendapatkan penanganan karna dapat mempengaruhi beberapa faktor salah satunya gangguan kualitas tidur. Seseorang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur dengan baik melalui penembuhan dengan hipnoterapi.

Tujuan Peneliti: Untuk menjelaskan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien yang sudah di lakukan hipnoterapi Di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan.

Metode Penelitian: Metode penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian analitik *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah pasien yang mengalami tingkat kecemasan dan gangguan kualitas tidur yang sudah di hipnoterapi Di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan, dengan menggunakan *teknik simple random sampling*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan *uji chi square test* diperoleh nilai *p value* sebesar $0,001 \leq 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 di tolak.

Kesimpulan: Ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan 2023.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan.

ABSTRACT

Researcher¹, Supervisor²

Ananda Hasnah¹, Roulita, S.Kep,Ns.,M.Kep²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Meditra Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Meditra Indonesia

anandahasnah.ah@gmail.com rroulita1@gmail.com

Correlations between Anxiety Level and Sleep Quality of Hypnotherapy Patients At the House of Love Elfira South Jakarta in 2023

Background: Hypnotherapy comes from the words hypnosis and therapy it can be said that hypnotherapy is a therapy that utilizes hypnosis as the main healing technique. The principle of hypnotherapy includes a series of suggestions to the subconscious mind of a person who is in a very calm condition. Because the area that is handled is the subconscious mind, hypnotherapy can be utilized to deal with mental health. On the other hand, without us realizing it, everyone certainly has their own worries about something, even the problem can trigger anxiety disorders. The disorder must get immediate treatment because it can affect several factors, one of which is sleep quality disorder. Someone can reduce the level of anxiety and improve the quality of sleep well through healing with hypnotherapy.

Researcher Objective: To explain that there is a relationship between anxiety level and sleep quality in patients who have done hypnotherapy at Rumah Kasih Elfira South Jakarta.

Research Methods: The research method used is quantitative with cross sectional analytic research type. The population in this study were patients who experienced anxiety levels and sleep quality disorders who had been hypnotherapy at Rumah Kasih Elfira South Jakarta, using simple random sampling technique.

Research Results: Based on the results of statistical analysis using the chi square test, the p value is $0.001 \leq 0.05$. This shows that H_0 is rejected.

Conclusion: There is a relationship between anxiety levels and the quality of sleep of patients at Rumah Kasih Elfira South Jakarta 2023.

Keywords: Anxiety Level, Hypnotherapy, Sleep Quality.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sangat kita sadari bahwa setiap manusia pasti pernah mengalami kecemasan, rasa cemas yang sering kali timbul merupakan hal yang wajar yang dialami setiap manusia. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, Kecemasan merupakan bagian dari emosi manusia, kecemasan itu normal tetapi jika rasa cemas tidak dikendalikan dengan baik bisa menjadi sesuatu yang berlebihan sehingga dapat dikategorikan sudah mengalami masalah terkait kesehatan. Gangguan kecemasan dapat dikatakan gangguan psikologis yang berhubungan dengan adanya gangguan kesehatan mental, dimana menyebabkan penderitanya mengalami rasa cemas yang besar dan berlebihan yang disertai dengan beberapa tanda dan gejala tertentu, seperti kecemasan yang sulit di kendalikan, merasa gelisah dan mudah panik serta sulit berkonsentrasi (Covidy 2022).

Penyebab gangguan kecemasan pada umumnya dapat disebabkan adanya aktivitas berlebihan di area otak yang terlibat dalam pengaturan emosional dan perilaku manusia, gangguan kecemasan merupakan faktor ketakutan yang intens dan jika terus-menerus tidak diawasi dan tidak dapat di kontrol dengan baik dapat dihakimi oleh individu lainnya akibat permasalahan ini, karna individu tidak mampu mengurangi kecemasannya, yang pada gilirannya dapat menyebabkan individu mudah marah dan terpancing emosi serta kualitas tidur individu menurun dan tidak berkualitas (Covidy, 2022).

Dari hasil data stastistik, terdapat 20% rujukan gangguan kesehatan mental di diagnosa mengalami gangguan kecemasan (Richard, 2022). Menurut Richard, gangguan kecemasan terjadi pada populasi umum. Berdasarkan survei di beberapa Negara di Dunia diperkirakan prevalensi gangguan kecemasan saat ini sebesar 7,3 %. Perkiraan prevalensi saat ini di seluruh dunia bervariasi antara 0,9 % di Cina hingga 28,3 % di Afghanistan dan prevalensi saat ini di perkirakan 10,4 % dalam budaya Euro atau Anglo.

Melihat jenis gangguan kecemasan di Amerika Serikat prevalensi gangguan kecemasan dalam populasi umum menyumbang 40.5%. Selanjutnya diperkirakan satu dari sembilan orang akan menderita gangguan kecemasan selama setahun,

dengan demikian gangguan kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama (Richard, 2022).

Hasil data prevalensi terkait gangguan kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 9,8% pada usia 15 tahun ke atas sekitar 26 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan depresi. Dari total jumlah kasus diatas didapat dari 34 propinsi yang ada di Indonesia. Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.192 jiwa melakukan percobaan bunuh diri (Murwani and Utari 2021).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018 dalam (Murwani and Utari 2021) Prevelensi jumlah gangguan jiwa di Indonesia semakin signifikan dilihat dari data (Riskesdas 2018) Riskesdas mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) Sebanyak 9,8%, hal ini terlihat peningkatan jika dibandingkan data (Riskesdas Tahun 2013) Sebanyak 6%. Menurut hasil Riset Kesehatan Data (Riskesdas , 2018 dalam (Murwani and Utari 2021) di Jawa Barat, Prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa dengan prevalensi tertinggi di Jawa Barat yaitu 20%. Jawa Barat sendiri memiliki prevalensi gangguan jiwa sebesar 0,22% dan angka tersebut meningkat menjadi 0,40% di Kota Bogor.

Selain itu, Kecemasan yang tidak dikendalikan dengan baik dapat berhubungan dengan kualitas tidur, dan dapat berdampak mempersingkat waktu tidur, sehingga menyebabkan kualitas tidur yang tidak sehat. Seperti yang kita ketahui bahwa tidur merupakan modulator yang penting dari fungsi neuroendoktrin, regulasi glukosa, dan aktivitas kardiovaskuler. Jika kualitas tidur yang menurun akan berdampak pada kesehatan serta kesejahteraan dan fungsi pada organ tubuh manusia. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan sosial, fisik dan kesehatan mental, serta kualitas kehidupan pada individu (Li et al. 2020).

(Pietras, 2022) Menjelaskan bahwa kualitas tidur merupakan persepsi subjektif terhadap durasi dan efektivitas tidur, pentingnya bagi kesehatan manusia dan kesejahteraan umum tidak dapat disangkal. Kualitas tidur yang buruk dapat

berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan sosial. Dipercayai bahwa kualitas tidur dapat memediasi untuk menentukan jam biologis pada tubuh manusia. dikarnakan dalam 24 jam setiap manusia mempunyai waktu dimana individu merasa sangat ngantuk dan berenergi dapat berhubungan dengan kesehatan mental manusia, khususnya gangguan suasana hati dan gejalanya. Kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan tingkat yang lebih tinggi dari gangguan kronis dan kejiwaan, seperti kecenderungan bunuh diri, menyakiti diri sendiri, kelelahan, dan penyakit fisik lainnya. Sehingga Kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan *distorsi kognitif* (berpikiran secara berlebihan dan tidak rasional yang menyebabkan gangguan psikologis tertentu), serta kecenderungan untuk menafsirkan rangsangan emosional secara negatif (Pietras 2022).

Dari hasil penelitian yang dilakukan (Li et al. 2020) skor Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) > 5, sebuah studi komunitas Jerman menunjukkan bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk di antara orang berusia 18-80 tahun adalah 36%. Dalam studi cross-sectional yang dilakukan di Hong Kong, China, prevalensi kualitas tidur yang buruk di antara 5001 responden orang dewasa adalah 39,4%. Prevalensi insomnia yang dilaporkan di Spanyol bervariasi tergantung pada metodologi yang digunakan. Misalnya menggunakan pertanyaan kuesioner mendapatkan hasil variasi antara 11,3% dan 22,9%.

Data lain menunjukkan gangguan kualitas tidur menurut (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV dalam Madrid-valeroa et al. 2017*) sebesar 6,4%, dan keluhan terkait gangguan kualitas tidur sebesar 20,8%, dengan insiden yang dialami lebih tinggi pada wanita (23,9%) dari pada laki-laki (17,6%). Akhirnya seperti yang diketahui dalam populasi klinis, prevalensi kualitas tidur yang buruk cukup tinggi, seperti yang ditemukan lebih dari 90% yang mengalami pasien *anxiety* dan depresi. Dan di negara-negara bagian barat menunjukkan keluhan gangguan tidur atau yang lebih sering kita dengar dengan sebutan insomnia terjadi di negara-negara tersebut dengan prevalensi berkisar 5,8% sampai 19% di negara eropa. Di Prancis pada tahun 2018, terjadi 16,9 % pada wanita dan 9,1% pria di laporkan menderita gangguan tidur kronis, gangguan tidur kronis dikaitkan dengan resiko kesehatan jangka panjang termasuk gangguan suasana hati, obesitas, penyakit

kardiovaskuler serta munculnya rasa kecemasan yang tidak normal (Poimboeuf 2022).

(Poimboeuf 2022) merekomendasikan terapi non-farmakologi untuk masalah gangguan tidur (*insomnia*) dengan metode hipnosis yang mirip dengan terapi perilaku kognitif (CBT) namun hipnosis lebih cepat dilakukan dari pada CBT dan hipnosis lebih berhubungan dengan praktik umum karna cara kerja pada terapi hipnosis lebih cepat berkerja Hipnosis merupakan penggunaan hipnosis secara psikoterapi.

Dari hasil penelitian (Poimboeuf 2022) pada pasien yang telah di lakukan teknik hipnosis, melaporkan pendapat positif dengan hasil yang di lakukan oleh 9 dokter umum yang telah berminat dalam menggunakan hipnoterapi sebagai penyembuhan pasien untuk mengelola gangguan tidur yang sudah di dukung dalam penelitian sebelumnya, yang menunjukkan dengan hipnoterapi peningkatan gelombang tidur jauh lebih baik dan nyenyak pada pasien yang sudah diberikan hipnoterapi. Kemudian di lakukan penelitian meta-analisis pada tahun 2018 di lakukan uji coba secara acak dengan teknik hipnosis untuk mengelola kualitas tidur mendapatkan hasil yang baik kembali.

Bahwa dari permasalahan diatas manusia yang menderita gangguan kecemasan dan kualitas tidur yang buruk membutuhkan cara untuk mengatasi permasalahan ini dengan metode yang ada. Salah satu jenis pengobatan psikoterapi non-farmakologi / terapi komplementer adalah hipnoterapi. (Rohmadani 2017 dalam Wahyuningtyas and Wulandari 2021) mengemukakan bahwa *hypnotherapy* dapat meredakan gejala psikologis.

Seperti yang di sampaikan oleh (Tanita 2019 Dalam Wahyuningtyas and Wulandari 2021) Hipnoterapi merupakan terapi yang menggunakan metode hipnosis. (*The American Psychological Association* (APA) dalam Poimboeuf 2022). Mendefinisikan hipnosis sebagai "Suatu keadaan kesadaran yang melibatkan perhatian terfokus dan berkurangnya kesadaran *periferal* yang ditandai dengan peningkatan kapasitas untuk menanggapi sugesti pada saat individu yang sedang di hipnoterapi saat berada di alam bawah sadarnya.

Hypnosis merupakan penetrasi faktor kritis dari pikiran sadar dan diikuti dengan penerimaan sugesti, ide atau pemikiran yang menimbulkan perilaku dan tatanan mental emosional.

Dan juga dapat diartikan sebagai keadaan pikiran ketika fungsi analitis logis dari pikiran berkurang sehingga memungkinkan individu masuk ke dalam keadaan bawah sadar sehingga tersimpan berbagai potensi internal yang dapat dimanfaatkan dalam meningkatkan kualitas hidup lebih lanjut. efektif, cepat dan efisien untuk menyampaikan informasi ke dalam pikiran alam bawah sadar (Wulur 2018 dalam Wahyuningtyas dan Wulandari 2021).

Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira merupakan tempat pelayanan hipnoterapi di Jakarta selatan salah satu jenis pengobatan alternatif psikologis non-farmakologi, melayani dan mengatasi berbagai permasalahan gangguan kesehatan mental mulai dari kecemasan (*anxiety*), mengatasi stress, gangguan pola tidur yang tidak sehat, skizofrenia, ocd, phobia dan permasalahan lainnya. Hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 Oktober 2022, di Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira melalui wawancara dengan 2 terapis dan 1 Admin hipnoterapi pada tanggal 10 November – 10 Desember, Pada tahun 2022 dengan jumlah data 355 pasien sekitar 75 % pasien yang datang melakukan terapi mengalami tingkat kecemasan dan kualitas tidur yang buruk untuk menyembuhkan permasalahan yang dialami mereka melakukan pengobatan terapi komplementer dengan dilakukannya hipnoterapi.

Berdasarkan permasalahan latar belakang di atas peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah adanya “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Yang Sudah Di Hipnoterapi Di Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Dengan adanya masalah pada latar belakang diatas maka peneliti merumuskan permasalahan penelitian ini adalah adakah hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien hipnoterapi rumah kasih elfira Jakarta selatan ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan peneliti adalah :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien yang sudah dilakukan hipnoterapi di Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Tahun 2023. Pada penelitian ini repondennya adalah seluruh pasien yang mengalami gangguan kecemasan yang mengakibatkan terganggunya kualitas tidur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Kejadian Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Di Rumah Kasih Elfira Tahun 2023.
- b. Mengetahui Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023.
- c. Menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Di Rumah Kasih Elfira Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperluas dan memperkaya pengetahuan khususnya di bidang ilmu keperawatan jiwa, dan meningkatkan kesadaran pada pasien hipnoterapi akan pentingnya mengelola tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien yang sudah dilakukan hipnoterapi di Praktik Rumah Kasih Elfira.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Intansi (Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira)

Data dari hasil penelitian ini kiranya dapat di jadikan bahan masukan untuk pengemban mutu dan kualitas praktik hipnoterapi. Hasil ini juga diharapkan dapat memberi informasi tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien yang sudah di hipnoterapi di Praktik Rumah Kasih Elfira.

b. Bagi peneliti

Bagi peneliti kiranya penelitian ini dapat memberikan pengalaman yang berharga dan menambah pengetahuan tentang sistematik penulisan ilmiah, prosedur penelitian dan mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien yang sudah di hipnoterapi.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan gambaran dan informasi serta menjadi acuan untuk penelitian selajutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1.

Keaslian Penelitian

No.	Pengarang	Judul	Tahun	Hasil
1.	Rahma Putri Puspitasari, Wadatul Mufidah, Situ Nur Zunaidah.	Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa	2021	Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan, Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis di terima. Artinya ada pengaruh treatment hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pasien gangguan jiwa di Puskesmas II Denpasar timur. Sample dalam penelitian ini adalah 18 pasien gangguan jiwa di Puskemas II Denpasar Timur Bali.
2.	Siska Wahyuningtyas Retno Wulandari	Mengatasi Stress Di Masa pandemi Covid-19 Melalui Hipnoterapi	2019	Peneliti menyimpulkan di dapatkan hubungan yang signifikan bahwa dengan hipnoterapi stress yang dialami siswa dapat diatasi dengan baik, siswa lebih bisa

				mengatasi saat stress muncul secara tiba tiba. Sehingga kegiatan mengajar dapat berjalan dengan lancar meskipun kondisi belajar daring, sedangkan siswa yang diberi nasehat cenderung kesulitan mengatasi stress.
3.	Kharisma Novalla, Norma Risnasari, Dhian Ika Prihananto.	Penerapan Hipnoterapi Insomnia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang mengalami Insomnia Di Dusun Jabon Desa Drenges Kecamatan Kertosno	2022	Hasil penelitian menunjukkan sebelum di berikan hipnoterapi insomnia kedua responden mengalami insomnia berat. Sebelum di berikan hipnoterapi insomnia kedua responden mengalami kualitas tidur yang buruk dengan skor responden 1 20 dan responden 2 21. Setelah Dilakukan hipnoterapi terdapat peningkatan kualitas tidur dari skor 20 menjadi 7 pada responden 1 dan penurunan skor dari 21 menjadi 6 pada responden 2. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan adanya peningkatan kualitas tidur pada pasien lansia setelah di lakukan hipnoterapi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tingkat Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Istilah kecemasan dalam bahasa Inggris yaitu “*anxiety*” yang berasal dari bahasa latin “*angustus*” yang dapat di artikan kaku, dan ango, anxi yang berarti mecekik (Trismiati, dalam Yuke Wahyu Widosari, 2010: 16). Hal senada diungkapkan (Steven Schwart. S 2000 : 139) kecemasan berasal dari kata latin latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan, Kecemasan bisa dikatakan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kueang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya merespon terhadap beberapa ancaman secara langsung, sedangkan kecemasan dapat ditandai dengan adanya kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak dimasa yang akan datang. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang dapat kita tandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat dan dapar megalami kesulitan bernafas.

(Syamsu Yusuf 2009 ; 43) mengemukakan bahwa *anxiety* (cemas) adalah individu mengalami ketidakberdayaan neurotik, merasakan tidak aman dan memiliki kekurangan dalam menghadapi suatu tuntutan lingkungan, kesulitan dan merasa tertekan dalam menjali kehidupan sehari hari. Dikuatkan oleh (Kartini Kartono 1989 ; 120, dalam Annisa and Ifdil 2016) bahwa kecemasan adalah suatu bentuk ketidak beranian dengan adanya kegelisahan terhadap hal hal yang tidak signifikan.

Definisi yang paling menekankan mengenai kecemasan *anxiety* dipaparkan juga oleh (Diferiansyah, 2016) kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak jelas dan sulit untuk di ungkapkan dan terkadang tidak didukung oleh situasi sekitar. Saat merakan cemas, individu sering merakan tidak nyaman, merasakan takut atau memiliki perasaan akan di timpa malapetaka padahal, individu tersebut tidak mengerti mengapa emosi yang mengacam tersebut sering terjadi. Hal senada diungkapkan juga oleh (Jeffrey S. Nevid, dkk , 2005 ; 163, dalam Annisa and Ifdil 2016) “ kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis,

perasaan yang tegang dan tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa keadaan yang buruk pasti akan terjadi. Senada dengan pendapat sebelumnya (Gail W. Stuart 2006 ; 144, dalam Annisa and Ifdil 2016) memaparkan bahwa “*anxiety* / kecemasan adalah kekhawatiran yang sangat berlebihan tidak jelas penyebabnya dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak jelas dan perasaan yang tidak berdaya.

Dari berbagai pengertian dan istilah-istilah kecemasan (*axiety*) yang di paparkan diatas dapat di simpulkan bahwa tingkat kecemasan merupakan keadaan emosional dengan timbulnya rasa yang tidak nyaman pada diri individual, dan merupakan pengalaman yang tidak jelas di sertai dengan firasat yang tidak berdaya serta tidak menentu yang di sebabkan oleh sesuatu hal yang belum dapat dipastikan apa penyebabnya (Annisa dan Ifdil2016).

2. Etiologi Kecemasan

Faktor- faktor penyebab kecemasan. Pada dasarnya individual selalu berusaha untuk bisa mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaaian terdapat sebab-sebab terjadinya timbulnya perasaan cemas. Reaksi dari kecemasan ini menggambarkan perasaan yang subjektif dari suatu individu yang muncul dalam bentuk situasi yang tidak menyenangkan. (Mukholil 2018).

Menurut (Burnham dalam, Supriyantini, 2010:13) sumber kecemasan akan lebih mudah di telusuri dengan meneliti 3 penyebab dasar, yaitu :

- 1) Rasa kepercayaan diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahir lahiriah (keindahan yang dipersepsikan melalui mata) maupun kemampuan pada individu.
- 2) Kesejahteraan pribadi individual mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan yang berakibatkan kecemasan dalam mengambil suatu keputusan dan keprihatinan akan materi pada individu.
- 3) Kesejahteraan individual mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak dapat dipercahkan dan berakibat timbulnya rasa cemas pada individual.

3. Tingkat Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan (Gail W. Stuart 2006 ; 144, dalam Annisa dan Ifdil 2016) mengemukakan tingkat kecemasan diantaranya, meliputi :

1) Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat menyebabkan individual menjadi waspada dalam suatu situasi dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat menjadi pemicu untuk menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2) Kecemasan sedang

Memungkinkan individual untuk berfokus pada suatu hal yang penting dan mengesampingkan yang lainnya, kecemasan ini mempersempit lapangan persepsi individual. Dengan demikian, individual mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika di arahkan untuk melakukan sesuatu.

3) Kecemasan berat

Sangat mengurangi lapangan persepsi individual. Individual cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada situasi lainnya.

4) Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali. Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan dari individu lain. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik individu, menurunnya kemampuan individu untuk berhubungan dengan individual lainnya, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional pada individu.

4. Ciri-Ciri Kecemasan

Menurut (Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 164), dalam Annisa and Ifdil, 2016) ada beberapa ciri-ciri kecemasan yaitu, meliputi :

- 1) Ciri-ciri kecamasan fisik, diantaranya :
 - a) Individu mengalami kegelisahan dan ke gugupan.
 - b) Tangan atau anggota tubuh individu mengalami getaran/tremor secara tiba tiba.
 - c) Perut atau dada terlihat tegang atau mengencang.
 - d) Berkeringan banyak.
 - e) Telapak tangan individu suka kali berkeringat.
 - f) Individu mengalami pening dan bisa mengalami pingsan.
 - g) Mulut dan tenggorokon mengalami kekeringan.
 - h) Sulit berbicara dan terbata-bata.
 - i) Individu mengalami sulit bernafas.
 - j) Jantung berdebar keras dan berdetak kencang.
 - k) Suara yang bergetar saat berbicara.
 - l) Wajah individu yang mengalami kecemasan sering kali tampak memerah.
 - m) Individu mengalami sakit perut disertai mual.
 - n) Panas dingin.
 - o) Individu lebih sensitif / emosional di saat mengalami kecemasan dan “mudah marah”.
- 2) Ciri-ciri perilaku (*behavioral*) kecemasan, diantaranya meliputi :
 - a) Perilaku individu sering menghindar ketikan mengalami kecemasan.
 - b) Perilaku individu melekat dan dependen.
 - c) Perilaku terguncang.
- 3) Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya meliputi :
 - a) Individu mengalami khawatiran tentang sesuatu hal.
 - b) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan.
 - c) Sering merasa bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi pada dirinya, tanpa adanya penjelasan yang jelas.
 - d) Sangat waspada terhadap suatu hal.
 - e) Sering merasa terancam oleh orang lain atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian.

- f) Ketakutan akan hilang kontrol pada individu yang mengalami
- g) Individu mengalami ketakutan merasa tidak ada kemampuan untuk mengatasi suatu masalah.
- h) Berfikir bahwa dunia mengalami keruntuhan.
- i) Individu berfikir bahwa semuanya tidak dapat di kendalikan.
- j) Individu berfikir semua yang dihadapi terasa sangat membingungkan tanpa bisa di atasi.
- k) Khawatir terhadap hal-hal sepele
- l) Berfikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang.
- m) Berfikir harus bisa kabur dari situasi yang ramai, kalau tidak pasti akan pingsan.
- n) Pikiran individu terasa campur aduk dan mengalami kebingungan tanpa sebab.
- o) Tidak bisa mengatasi pikiran-pikiran yang mengganggu dirinya.
- p) Individu berfikir tidak tenang berfikir bahwa segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah pada individu tersebut secara diagnosa medis.
- q) Khawatir akan dirinya di tinggal sendiri dengan individu lainnya.
- r) Individu sulit berfikir, sulit berkonsentrasi dan sulit memfokuskan pikiran.

5. Gejala-gejala Kecemasan (*anxiety*)

Menurut (Dadang Hawri 2006: 65-66, dalam Annisa and Ifdil, 2016) mengemukakan gejala-gejala kecemasan, diantaranya meliputi :

- a) Gejala cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b) Memandang masa depan dengan rasa cemas (khawatir)
- c) Tidak percaya diri, berbicara gugup apabila tampil di depan umum (mengalami demam panggung)
- d) Sering merasa tidak bersalah, sering menyalahkan orang lain
- e) Tidak mudah mengalah
- f) Gerakan sering serba salah, duduk tidak tenang, gelisah
- g) Sering mengeluh (keluhan-keluhan somatik)

- h) Lebih mudah tersinggung, sering kali membesar-besarkan suatu masalah yang kecil (dramatisasi)
- i) Jika mengambil keputusan mengalami kebimbangan dan ragu-ragu
- j) Jika bertanya tentang sesuatu hal serikali diulanh-ulang
- k) Saat mengalami emosi sering kali bertindak histeris.

6. Upaya mengurangi kecemasan

Cara yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan adalah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Menurut (Zakiah Daradjat 1988 : 29 dalam Annisa and Ifdil, 2016) adapun cara-cara yang dapat di lakukan, diantaranya:

a) Pembelaan

Usaha yang dilalukan untuk mecari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, dinamakan pembelaan. Pemebelkaan ini tidak dimaksudkna agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal. Akan tetapi membelanya, sehingga akan terlihat masuk. Pembela ini tidak dimaksud untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk pada dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa di terima itu masih tetap dalam batas-batas yang di inginkan pada dirinya.

b) Proyeksi

Proyeksi merupakan menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya, kepada orang lain, teruma berupa tindakan, pemikiran atau kerjasama yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan seakan-akan terlihat masuk akal.

c) Indentifikasi

Indentidikasi merupakan kebalikan dari proyeksi, dimana individu turut merasakan sebagian dari suatu tindakan atau kesuksesan yang dicapai oleh orang lain di sekitarnya. Apabila ia melihat orang berhasil dalam suatu usaha ia merasa gembira seolah-olah ia yang sukses dan apabila ia melihat orang lain kecewa ia merasakan kekecewaan itu dan ikut merasakan sedih.

d) Hilang hubungan (*disosiasi*)

Seharusnya perbuatan, pikiran dan perasaan individu berhubungan satu sama lain, apabila individu merasa bawah ada individu lainnya yang dengan sengaja meninggung perasaanya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan suatu balasan yang sama, Dalam hal ini perasaan, pikiran dan tindakannya merupakan saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi keharmonisan mungkin bisa hilang akibat pengalaman yang buruk waktu di lalui pada suatu waktu kecil.

e) Substitusi

Substitusi merupakan suatu cara pembelaan diri yang baik, diantaranya cara-cara yang sering kita tidak sadari dalam menghadapi kesukaran, dalam substitusi orang melakukan sebau, karena tujuan-tujuan yang baik, yang berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah dapat diterima dan berusaha mencapai kesuksesan dalam hal itu.

B. Konsep Kualitas Tidur

1. Definisi kualitas tidur

Sebelum membahas tentang kualitas tidur, terlebih dahulu akan dijelaskan tentang pengertian dari tidur. Tidur merupakan salah satu proses psikologis yang sangat penting bagi individu yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan individu dan mempertahankan fungsi bio-psiko-sosio dan budayanya. Dan jika individu memiliki kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan kesehatan pada fisiologis dan psikologis menurut (Haryati dan Siti Patma, 2020, dalam Cates dkk., 2015).

Sedangkan pengertian dari kualitas tidur merupakan suatu kepuasan individu atas pengalaman tidurnya, mulai dari inisiasi tidur, waktu tidur, pemeliharaan tidur, kualitas tidur dan kesegaran saat bangun, kualitas tidur berbeda dengan kuantitas tidur. Kuantitas tidur merupakan seberapa lama waktu individu tidur dan sedangkan kualitas tidur adalah seberapa baik individu tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan adanya tanda-tanda kurang tidur, seperti individu mengalami konsentrasi, badan tidak merasakan kebugarakan saat terbangun dari tidur, terdapat gejala-gejala gangguan kesehatan Menurut (Pramana dan Harahap, 2020).

Definisi yang paling menekankan mengenai kualitas tidur dipaparkan juga oleh (Fuad Nashori dan Etik Dwi Wulandari, 2017) kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana tidur yang dilakukan individu menghasilkan kesegaran dan kebugaraan saat individu tersebut terbangun dari tidurnya. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggarbarkan tingginya kualitas tidur individu.

2. Aspek-aspek kualitas tidur

Adapun aspek-aspek kualitas tidur pada individu yang telah dirumuskan oleh (Nashori, 2011) dengan berbagai rujukan, meliputi beberapa aspek :

a) Aspek kualitas tidur nyaman secara psikologis

Kemungkinan seseorang pasti pernah mengalami sedang dalam keadaan menghadapi berbagai permasalahan, namun yang terpenting adalah bagaimana individu menanggapi masalah tersebut dengan bijak, bisa individu tetap optimis dalam memandang berbagai macam permasalahan, yakin akan jalan keluar, maka individu dapat menjalani tidurnya dengan baik, sebaliknya, jika individu di bebani berbagai macam hal menjelang waktu tidurnya, misalkan di penuh ketakutan, berfikir negatif dan pesimistik, maka kualitas tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu (Nashori, 2002).

b) Aspek kualitas tidur dalam keadaan rileks

Kualitas tidur dalam keadaan tidak melakukan aktivitas tidur yang berat menjelang tidur, baik secara fisik, aktivitas yang di anjurkan adalah tidak melakukan aktifitas fisik yang berat sesaat saat menjelang tidur. Bahwa menjelang tidur seseorang sebaiknya tidak melakukan aktivitas fisik yang berat, seperti tidak melakukan aktivitas olahraga dikarenakan aktivitas olahraga yang terlalu dekat dengan waktu tidur akan membawa pengaruh berupa terganggunya kualitas tidur individu. Dianjurkan waktu olahraga di sore hari, dalam hal ini beberapa jam sebelum tidur seseorang berolahraga, ototnya telah memperoleh kesempatan untuk relaksasi, sehingga saat tidur individu tertidur secara keadaan pulas dan rileks menurut (Maas, 2002).

c) Aspek kualitas tidur nyaman selama tidur

Sebenarnya individu tidur melalui beberapa fase tidur, yang pertama fase tidak nyenyak, kedua fase nyenyak dan yang ketiga fase hingga tidak nyenyak dalam tidur. Berhubungan dengan kenyamanan tidur individu, seseorang yang nyenyak tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal saat kondisi tidur yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak (Maas,2002).

3. Kebutuhan tidur dan tahapan tidur

a) Kebutuhan tidur

Kebutuhan tidur berubah secara dramatis pada individu pada saat usia bayi hingga usia tua. Bayi yang baru terlahir memiliki pola tidur polifasik dengan total 16 jam tidur perhari, seseorang anak-anak saat usia 2-5 tahun kebutuhan tidurnya menurun menjadi 11 jam perhari, usia remaja usia 9-10 tahun memiliki kebutuhan tidur 10 jam perhari, pada orang dewasa menunjukkan pola tidur monofasik dengan durasi kebutuhan tidur rata-rata 7,5 jam sampau 8 jam per malam. Terapi pola tidur dan kebutuhan tidur tersebut berubah menjadi bifasik ketika sudah tua, jumlah waktu tidur yang dihabiskan dalam keadaan REM (*Rapid Eye Movement*) pada saat bayi adalah sekitar 50 % namun pada usia sekitar 6 tahun Rem menurun ke pola normal usia dewasa yaitu sekitar 25 % (Reza et al. 2019).

b) Tahapan tidur

Siklus tidur terdiri dari *non-rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM). Tidur NREM sering diartikan tidur tanpa adanya mimpi. Sedakang REM kondisi tidur individu yang sering timbul terjadi mimpi dan terkadang individu mengalami mimpi buruk dapat terjadi selamat kondisi tidur. REM adalah bahwa mimpi yang timbul pada tahap tidur REM lebih sering melibatkan aktivitas otot tubuh, dan sedangkan tahap tidur NREM biasanya individu mengalami mimpi namun tidak dapat diangkat saat kondisi sudah terbangun karna disebabkan tidak terjadi konsolidasi mimpi dalam memori otak, waktu tidur NREM berkisar 75-80% dari total tidur secara keseluruhan merupakan tidur NREM, sedangkan tidur REM terjadi 90–120 menit setelah onset tidur pada orang dewasa, tidur REM biasanya menempati

20%-25% dari periode tidur utama, sekitar 80% mimpi terjadi selama tidur REM dan 20 % terjadi selama tidur NREM, menurut (Reza et al. 2019).

4. Manfaat tidur

Tidur bermanfaat untuk memperbaiki fungsi dan kinerja tubuh setelah individu melakukan aktivitas sehari-hari serta meningkatkan kualitas hidup individu baik secara psikologis dan biologis, menurut (Budyawati, Utami, dan Widyadharma 2019). Tidur sangat berperan penting mengoptimasi kerja hormon pertumbuhan dalam proses regenerasi sel serta mengoptimasi kerja neurohumoral secara menyeluruh dalam kesehatan fisik dan mental, durasi tidur yang pendek pada individu dapat mengakibatkan perubahan yang signifikan pada tubuh manusia yang dapat memicu timbulnya gangguan kesehatan (Reza, 2019).

5. Faktor-Faktor yang memperbaiki kualitas tidur

Beberapa faktor tidur yang baik dalam meningkatkan kualitas tidur menurut (Pramana dan Harahap 2020) di antaranya :

a) Mengatur jadwal tidur

Pertahankan jadwal tidur secara konsisten, bangun dan tidur pada waktu yang sama setiap harinya. Waktu tidur yang efektif yang dibutuhkan pada usia dewasa atau usia lebih tua sekitar 7-9 jam pada malam hari.

b) Berolahraga secara teratur dan konsisten.

c) Mendapatkan paparan sinar matahari yang cukup setiap harinya.

d) Menghindari konsumsi kafein secara berlebihan, nikotin serta alkohol.

e) Menghindari konsumsi makanan berat dan mengurangi minum berlebihan karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan sering buang air kecil yang dapat mengganggu waktu tidur.

f) Memiliki lingkungan tidur yang baik singkirkan apapun di kamar tidur yang dapat menjadi pemicu dari tidur seperti suara bising, pencahayaan yang terlalu terang, tempat tidur yang tidak nyaman.

g) Hindari untuk tidur pada siang hari, dikarenakan tidur pada siang hari dapat menggantikan waktu tidur, namun tidur siang dapat membuat sulit tidur pada malam hari.

C. Konsep Hipnoterapi

1. Definisi hipnoterapi

Hipnoterapi berasal dari kata hipnosis (*hypnosis*) dan terapi (*therapy*) atau dapat diartikan hipnoterapi merupakan terapi yang memanfaatkan metode hipnosis sebagai teknik utama penyembuhan. Prinsip dasar hipnoterapi adalah menggunakan kata-kata (*verbal therapy*) yaitu memasukan serangkaian sugesti ke pikiran bawah sadar pasien yang sedang dalam kondisi yang sangat tenang (*trance*) yang dimasukkan untuk menghasilkan efek penyembuhan psikologis pasien hipnoterapi (Ruslia Isnawati 2022).

Hipnoterapi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah proses penyembuhan jiwa raga dengan membawa penderita ke suatu keadaan *trans* agar pasien mengeluarkan isi hatinya dalam keadaan tidak bisa menceritakan dalam keadaan kondisi normal. Menurut Mustafaenal (Ruslia Isnawati 2022) menyatakan hipnosis suatu keadaan yang muncul secara alami ketika kondisi pasien menjadi lebih mudah untuk menerima masukan sugesti dari luar, Keadaan hipnosis meningkatkan memori dan persepsi, serta bisa menjadi alternatif penyembuhan, meningkatkan kreativitas dan perbaikan kualitas hidup pasien. Terapi merupakan pengobatan, penyembuhan. Jadi di simpulkan bahwa hipnoterapi adalah terapi yang diterapkan kepada pasien dalam keadaan hipnosis kondisi *trance*.

Melalui penjelasan diatas dapat di simpulkan bahwa hipnoterapi merupakan terapi penyembuhan melalui serangkain kata-kata (*verbal therapy*) untuk dijadikan sugesti ke dalam pikiran bawah sadar pasien untuk menangani kasus yang berkaitan dengan mental dan emosional (Ruslia Isnawati 2022).

2. Manfaat hipnoterapi

Manfaat hipnoterapi dalam pengobatan psikologis yaitu untuk memberikan manfaat yang positif dalam kehidupan individu, terapi ini dapat efektif untuk membantu individu mengurangi atau mengendalikan kecemasan, stress, gangguan kualitas tidur serta hipnoterapi dapat membantu mengubah persepsi buruk seseorang terhadap situasi yang dianggap buruk menjadi lebih baik (Ruslia Isnawati, 2022). Meliputi :

a) Membantu mengatasi gangguan tidur

Manfaat hipnoterapi dapat memberikan rasa tenang pada tubuh. Hal ini sangat di butuhkan bagi penderita gangguan tidur atau insomnia, setelah seseorang melakukan hipnoterapi tubuh dan pikiran menjadi lebih *rileks*, sehingga dapat memberikan efektivitas tidur lebih cepat dan sesuai dengan jam tidur sehingga mampu untuk memberikan kualitas tidur menjadi lebih baik.

b) Mengatasi gangguan kecemasan (*anxiety disorder*)

c) Manfaat hipnoterapi pada gangguan kecemasan dapat memberikan potensi untuk membantu seseorang mengurangi dan mengendalikan perasaan cemas tanpa menggunakan obat-obatan tambahan.

3. Cara kerja hipnoterapi

Hipnoterapi menjadi salah satu perlengkapan atau komplementer yang memakai teknik hypnosis bertujuan untuk mempengaruhi kondisi seseorang untuk mencapai kesembuhan atau penyelesaian masalah yang dituju klien. Hipnoterapi merupakan teknik terapi yang dilakukan oleh ahli hipnoterapi (terapis) untuk membuat klien berada dalam kondisi *trance*, proses *hypnosis*. Hipnoterapi bekerja melalui gelombang otak, pada proses terapi seperti saat induksi dan *deepening*, seseorang terapis akan membimbing kliennya dari pikiran sadar ke alam bawah sadar dalam keadaan ini klien akan memasuki kondisi hipnosis yang semakin dalam sehingga keadaan otaknya akan berubah secara perlahan dari beta menuju alpha dalam kondisi ini klien akan merasakan nyaman, tenang dan dapat menurunkan tingkat kecemasan/stres, kemudian terapis akan memberikan sugesti-sugesti untuk *mindset* seseorang melalui edukasi saat klien sudah mencapai tahap alam bawah sadarnya. Saat akan mengubah kebiasaan atau pola hidup yang buruk dan permasalahan lainnya, teknik yang di gunakan adalah teknik relaksasi klien akan dibuat setenang mungkin klien akan di buat tenang melalui intruksi agar pikirannya klien lebih tenang dan terbuka dengan menggunakan kekuatan sugesti dari ahli hipnoterapi (terapis). Hal ini berguna agar orang tersebut bisa lebih fokus dengan pikirannya dan merespon sugesti yang disampaikan terapis untuk membantu

klien meningkatkan kesembuhan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang klien yang sudah diberi hipnoterapi (Ruslia Isnawati 2022).

4. Jenis permasalahan yang sering terselesaikan dengan hipnoterapi

Beberapa jenis permasalahan yang bisa di tangani dengan hipnoterapi menurut (Ruslia Isnawati 2022), antara lain :

a) Depresi atau stress

Survei menunjukkan 75% dari datangnya penyakit adalah diawali dari beban pikiran individual yang tidak terpecahkan atau belum ketemu jalan keluarnya. Semua orang pernah mengalami stress namun ada perbedaan tingkatan ketahanan stress setiap individu yang berdampak mempengaruhi kualitas kehidupan seseorang, namun jika masalah stress sudah mempengaruhi kesehatan fisik dapat dikatakan bahwa individu mengalami depresi dengan hipnoterapi (Ruslia Isnawati 2022) masalah-masalah psikologis bisa diselesaikan dengan beberapa tahapan penyembuhan melalui hipnoterapi.

b) Insomnia atau sulit tidur

Penyebab yang sering terjadi akibat insomnia adalah beban pikiran yang dirasakan individu, biasanya individu yang mengalami insomnia bisa tidur setelah minum obat dan ada beberapa individu bisa tidur pada jam tidur yang tidak normal, namun dengan diberikan hipnoterapi kualitas tidur seseorang bisa menjadi normal kembali.

c) Masalah berat badan atau obesitas

Mengurangi berat badan dengan cara hipnoterapi tanpa harus meminum obat, biasanya masalah tersebut di sebutkan dengan *hipnoslimming*

d) Psikosomatis

Merupakan masalah penyakit mental yang di sebabkan karena pikiran, termasuk di dalamnya adalah depresi, kecemasan, insomnia dan lain sebagainya.

e) Fobia

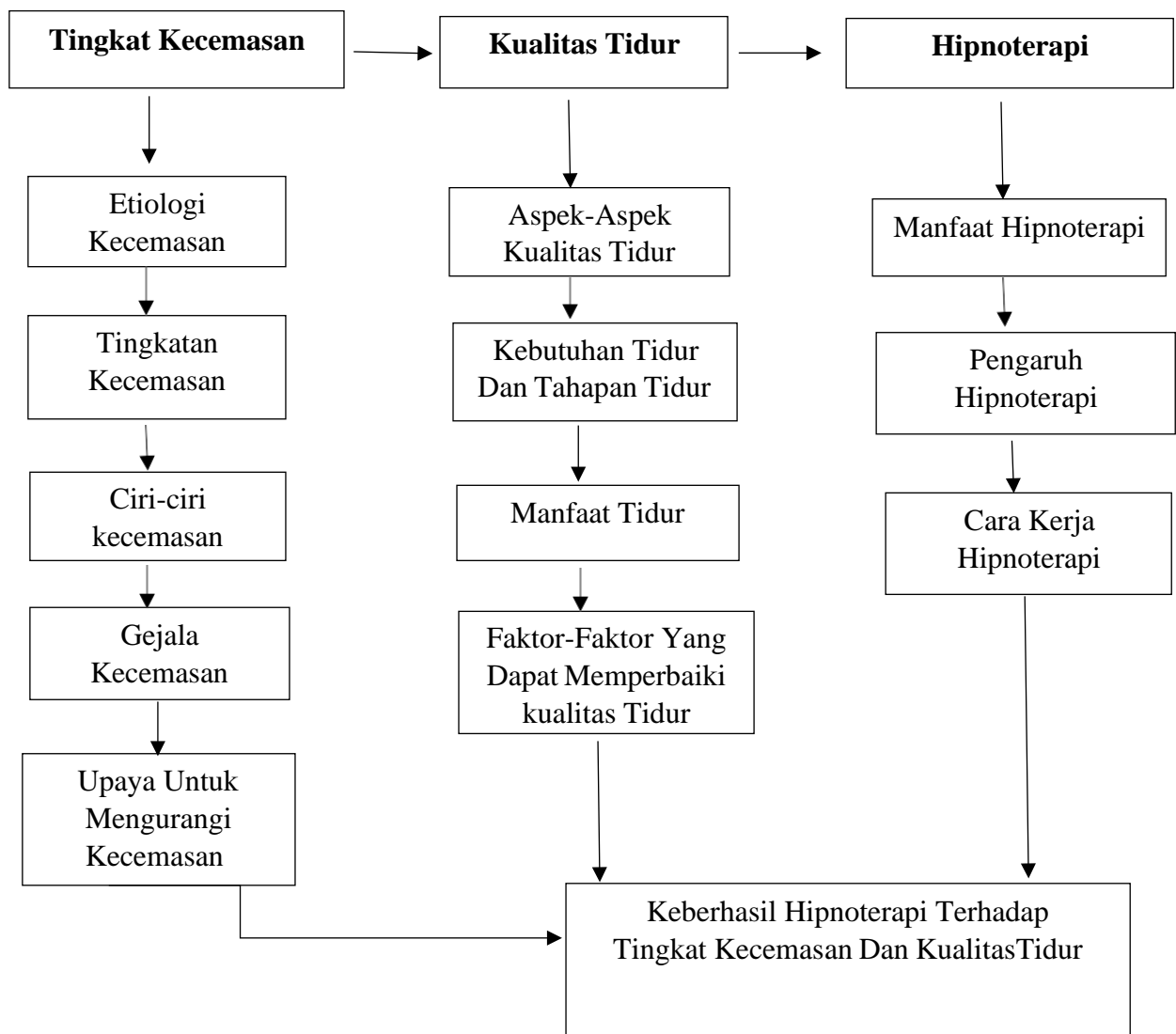
Fobia atau rasa takut yang berlebihan dengan sesuatu hal, misalnya individu memiliki masalah takut ketinggian, kegelapan, atau tidak mau makan-makanan tertentu yang mengakibatkan fobia.

f) Gangguan Kecemasan (*Anxiety disorder*)

Rasa cemas yang berlebihan yang di rasakan seseorang individu, dapat berakibatkan seseorang individual akan mengalami kesulitan saat menjalani aktivitas sehari-hari, gangguan kecemasan bisa membuat seseorang individu merasa tidak tenang, sulit fokus serta cepat merasa lelah pikiran dan lelah fisik dan mengalami insomnia.

D. Kerangka Teori

Bagan 2. 1.
Kerangka Teori



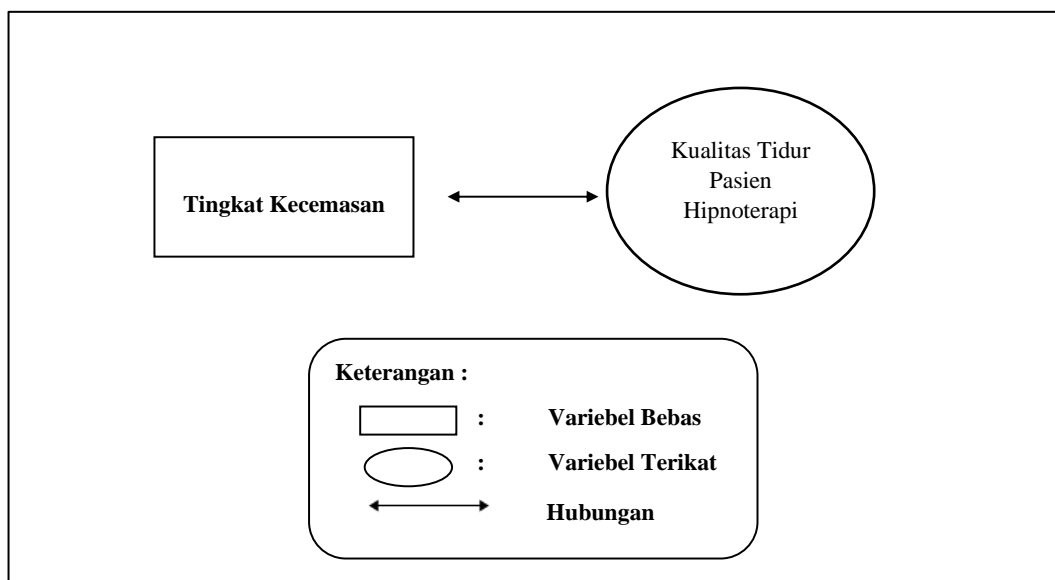
E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah bagian dari penelitian yang menyajikan konsep atau teori dalam bentuk kerangka konsep penelitian. Kerangka konsep digunakan untuk mengabstraksi unsur-unsur yang terkandung dalam fenomena yang akan diteliti dan menggambarkan bagaimana hubungan antara konsep-konsep tersebut (M.Dr.Kelana Kusuma Dharma).

Adapun yang menjadi variabel independen dalam penelitian ini adalah “Tingkat kecemasan” dan variabel dependennya adalah “Kualitas tidur pada pasien yang dilakukan hipnoterapi” maka hubungan kedua variabel dapat dilihat dari skema dibawah ini :

Bagan 2. 2.

Kerangka Konsep Penelitian



F. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan paling pertama peneliti mengenai hubungan antara variabel yang nanti menjadi jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil dari penelitian (Dharma, 2017). Hipotesis null (H_0) merupakan hipotesis yang digunakan untuk kepentingan uji statistic terhadap hasil penelitian. Hipotesis kerja/alternatif (H_a) merupakan pernyataan tentang hasil penelitian berupa hubungan variabel yang diteliti. Untuk menentukan adanya hubungan atau tidaknya penelitian bisa terlihat jika nilai $Asymp.Sig < 0,05\%$, maka terdapatnya hubungan yang signifikan, jika nilai $Asymp.Sig >$

0,05%, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan (M. Dr.Kelana Kusuma Dharma).

Hipotesis dalam penelitian ini antara lain :

H₀ : Tidak adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien hipnoterapi.

H_a : Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian

Desain atau rancangan penelitian ini adalah model atau metode yang digunakan peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang memberikan arah terhadap jalannya penelitian. Desain penelitian yang ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis (Dharma, 2017).

Jenis dan rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif, yang bersifat *observasional analisis* dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien yang sudah di hipnoterapi di Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Tahun 2022 sebanyak 103 pasien, dimana pengambilan data terhadap beberapa variabel peneliti ini dilakukan pada satu waktu (Dharma, 2017).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah unit dimana suatu hasil penelitian di terapkan (digeneralisir). Idealnya penelitian dilakukan pada populasi, karena dapat melihat gambaran seluuh populasi sebagai unit dimana hasil penelitian di terapkan (Dharma, 2017)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang sudah di hipnoterapi dengan kualitas tidur dan kecemasan di Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Tahun 2023 dengan jumlah populasi sebanyak 82 pasien.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian sebagai unit yang lebih kecil lagi adalah sekelompok individu yang merupakan bagian dari populasi terjangkau dimana peneliti langsung mengumpulkan data atau melakukan pengamatan atau pengukuran pada unit ini (Dharma, 2017).

Rumus sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan Rumus Slovin. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 82 pasien.

Berikut rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan =

n = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

e = Presisi atau tingkat kesehatan (0,05)

$$n = \frac{103}{1 + 103 (0,005)^2}$$

$$n = \frac{103}{1 + 103 (0,0025)}$$

$$n = \frac{103}{1 + 0,2575}$$

$$n = \frac{103}{1,2575}$$

$$n = 81,9085487 = 82 \text{ (dibulatkan)}$$

Jadi, jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 82 pasien yang sudah di hipnoterapi.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah suatu cara yang ditetapkan oleh peneliti untuk menentukan atau memilih sejumlah sampel dari populasinya. Teknik sampling digunakan agar hasil penelitian yang dilakukan pada sampel dapat mewakili populasinya. Teknik ini sangat ditentukan oleh jenis penelitian, desain penelitian dan kondisi populasi target dalam sampel berada (Dharma, 2017).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu pengambilan sampel yang memberikan

kesempatan/peleuang yang sama kepada setiap individu dalam populasi tersebut untuk menjadi sampel penelitian. Adapun teknik yang di gunakan yaitu *Simple random sampling* dimana metode pengambilan data secara acak sederhana dengan asumsi bahwa karakteristik tertentu yang di miliki oleh populasi tidak di pertimbangkan dalam penelitian (Dharma, 2017).

Metode dalam pengambilan sampel ini berupa pengumpulan datapasien hipnoterapi dilakukan secara acak hingga jumlah pengambilan sampel sebanyak 82 pasien.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Ekfira Jakarta Tahun 2023.

1. Lokasi Penelitian

Tempat penelitian yang digunakan dalam penelitian ini di Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih El Fira Jl. Poltangan Raya No. 48. RW. 11 Pejaten Timur Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan. Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12510.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian adalah sebagai berikut :

D. Variabel Penelitian

Variabel adalah karakteristik yang melekat pada populasi, bervariasi antara satu orang dengan lainnya dan diteliti dalam suatu penelitian, misalnya jenis kelamin, berat badan, indeks massa tubuh, kadar hemoglobin (Dharma, 2017). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

- a. Variabel bebas (*independent variable*) disebut juga variabel sebab yaitu karakteristik dari subjek yang dengan keberadaannya menyebabkan perubahan pada variabel lainnya (Dharma, 2017). Pada penelitian ini variabel independennya adalah Tingkat kecemasan .
- b. Variabel terikat (*variable dependent*) adalah variabel akibat atau variabel yang akan berubah akibat pengaruh atau perubahan yang terjadi pada variabel independen (Dharma, 2017). Pada penelitian ini variabel dependennya adalah Kualitas tidur pasien yang sudah di hipnoterapi.

E. Definisi Operasional

Mengidentifikasi variabel secara operasional bertujuan untuk membuat variabel menjadi lebih konkrit dan dapat diukur. Dalam mengidentifikasi suatu variabel, peneliti menjelaskan tentang apa yang harus diukur, bagaimana mengukurnya, apa saja kriteria pengukuran dan skala pengukurannya (Dharma, 2017).

Tabel 3.3 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi variabel	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Kecemasan	Suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman.	Kuesioner	Skala likert : Ringan 19-29 Sedang 30-40 Berat 41-51 Panik 52-76	Ordinal

2	Kualitas tidur	Keadaan tidur seseorang yang menghasilkan rasa segar dan bugar saat bangun dan dalam hal kepuasan mereka dengan tidur	Kuesioner	Skala likert: Kurang 18-27 Cukup 28-37 Baik 38-53	Ordinal
---	----------------	---	-----------	--	---------

F. Jenis data

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang melingkupi tingkat pengetahuan komunikasi terapeutik dan penerapan komunikasi terapeutik pada penelitian ini didapatkan menggunakan kuesioner melalui *google form* yang akan diberikan dan di isi oleh pasien hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan

2. Data Sukunder Data sukunder tidak digunakan dalam penelitian ini.

G. Teknik Pengumpulan data

Sebelum melakukan pengumpulan data, peneliti melakukan pengajuan surat permohonan izin penelitian kepada pihak yang berkaitan dengan penelitian. Setelah izin penelitian diperbolehkan, maka peneliti melakukan beberapa tahap dalam pengumpulan data, yaitu:

1. Tahap pertama

- a) Mengurus surat perizinan dan persetujuan kepada personalia Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan
- b) Menyerahkan atau mengajukan surat permohonan izin kepada personalia Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan
- c) Peneliti mendapat izin dari Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan
- d) Peneliti menentukan populasi dan sampel yang akan dijadikan sebagai responden untuk pengambilan data
- e) Setelah sampel dipilih (82) responden, peneliti menjelaskan tujuan penelitian pada calon responden, jika calon responden setuju dijadikan sampel maka calon responden mengisi *inform consent*
- f) Peneliti membagikan kuesioner secara *online* menggunakan *google*

form, berkerja sama dengan staff admin hipnoterapi rumah kasil elfira Jakarta Selatan.

g) Setelah data terkumpul selanjutnya data diolah dan dianalisis oleh peneliti menggunakan aplikasi spss.

2. Tahap kedua

Kuesioner yang telah diisi oleh responden kemudian diolah dan data dianalisa oleh peneliti.

H. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengobservasi, mengukur atau menilai suatu fenomena. Data yang diperoleh dari suatu pengukuran kemudian dianalisis dan dijadikan sebagai bukti (*evidence*) dari suatu penelitian. Sehingga instrument atau alat ukur merupakan bagian yang penting dalam suatu penelitian (Dharma,2017).

Pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian kuesioner dengan menggunakan google form untuk mengukur tingkat kecemasan dan kualitas tidur pasien hipnoterapi. Kuesioner selalu dibuat secara terstruktur berdasarkan indikator – indikator dan dimensi dari variabel penelitian.

Respon subjek terhadap item pertanyaan/pernyataan dalam kuesioner dapat dikuantifikasi atau dibuat skoring/penilaian (Dharma, 2017). Pada penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah *skala likert* tingkat kecemasan dan *skala likert* kualitas tidur pasien hipnoterapi.

1. Skala tingkat kecemasan (*skala likert*)

Instrument pada tingkat kecemasan terdiri dari 20 pernyataan dengan menggunakan *skala likert*. Untuk mengukur tingkat kecemasan, peneliti menggunakan kuesioner dengan metode *Zung – Self Rating Anxiety Scale*. *Zung – Self Rating Anxiety Scale* (SAS) merupakan instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan. Penilaian berdasarkan *skala Likert* dari 1-4, dimana skor 4 menggambarkan hal negatif dengan penilaian : sangat jarang (1), kadang kadang (2), sering (3), selalu (4). Cara pengisian kuesioner adalah dengan memberikan jawaban dengan tanda kemudian di isi sesuai dengan hasil yang diinginkan. Sebelum kuesioner dibagikan, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan dari penelitian ini dan juga meminta

kesediaan responden. Setelah kuesioner diisi oleh responden, kemudian angket dikumpulkan dan dicek kelengkapannya oleh peneliti untuk diolah dan dianalisis.

Self Rating Anxiety Scale (SAS) untuk tingkat kecemasan memiliki konsistensi internal (alpha cronbach 0,85) dan koefisien reliabilitas total 0,79 (Nursalam,2021). Penggunaan instrumen penelitian tersebut pernah dilakukan oleh Dewi Komalasari dengan Judul Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatinangor, Kabupaten Sumedang dengan hasil uji alpha cronbach 0,83 untuk PSQI dan 0,85 untuk instrumen SAS.

2. Skala Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi

Sedangkan pada instrument kualitas tidur yaitu menggunakan *Pittsburgh sleep quality index (PQSI)* yang di buat oleh (Buysse.al 1989). *Pittsburgh sleep quality index* dinyatakan valid karena telah dilakukan uji validitas pada penelitian Agustin (2012) dengan melakukan uji coba kepada 30 orang responden dengan hasil bahwa r hitung (0,410-0,831) > r tabel (0,361), selain itu PSQI telah banyak digunakan dalam penelitian –penelitian sebelumnya. (Rohmawati 2018). Kemudian peneliti pada judul “ Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023“ melakukan modifikasi kuesioner, lalu dilakukan uji validitas dan reabilitas kembali dengan melakukan uji coba kepada 18 orang responden pasien hipnoterapi di tempat berbeda, dengan hasil bawah r hitung (0,483-0.843) > r tabel(0,468).

I. Pengolahan Data

Pengolahan data adalah bagian rangkaian dari salah satu kegiatan penelitian setelah pengumpulan data. Berikut Langkah atau tahap pengolahan data.

1. Pengeditan (*editing*)

Pengeditan adalah proses penyesuaian dan pengecekan yang dibutuhkan pada data data penelitian untuk memudahkan proses pemberian kode dan pemrosesan data dengan teknik statistic. (Anshori, 2017).

2. Pemberian kode (*coding*)

Pemberian kode (*coding*) merupakan proses identifikasi dan klasifikasi data penelitian ke dalam skor numerik atau karakter symbol (Anshori, 2017).

Tabel 3.4
Coding Data Demografi jenis kelamin

Kode	Jenis Kelamin
1	Laki-laki
2	Perempuan

Tabel 3.5
Coding Kuesioner

Kode	Tingkat kecemasan
1	Tidak pernah
2	Kadang-kadang
3	Sering
4	Selalu

Kode	Kualitas tidur yang sudah di hipnoterapi
1	Sangat baik
2	Baik
3	Buruk
4	Sangat Buruk

Tabel 3.6
Coding Hasil Ukur

Kode	Kecemasan
1	Kecemasan ringan
2	Kecemasan sedang
3	Kecemasan berat
4	Panik

Kode	Kualitas tidur
1	Tidak pernah
2	Pernah
3	Kadang-kadang
4	Sangat Sering

3. Pemrosesan Data

Setelah semua kuesioner terisi penuh dan benar, serta sudah melewati pengkodean, maka Langkah selanjutnya adalah memproses data agar data yang sudah di-entry dapat dianalisis. Pemrosesan data dilakukan menggunakan IBM SPSS (*Statistical program for social science*) versi 26.0 untuk *windows*.

4. Pembersihan Data

Mengecek kembali data yang sudah di-entry dan dianalisis, dengan mendeteksi missing data melalui distribusi frekuensi masing – masing variabel, mendeteksi variasi data dengan mengeluarkan distribusi frekuensi masing – masing variabel, mendeteksi konsistensi data dengan menghubungkan dua variabel dan membuat tabel silang pada masing – masing variabel.

J. Analisis Data

Analisis data merupakan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden serta menyajikan data tiap variabel yang diteliti (Rosyidah, 2021)

1. Analisis Univariat

Menurut (Rosyidah, 2021) analisis univariat digunakan untuk penelitian satu variabel. Analisis ini dilakukan terhadap penelitian deskriptif, dengan menggunakan statistic deskriptif. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi Distribusi hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien yang sudah di hipnoterapi di Praktik Rumah Kasih Elfira Jakarta Tahun 2023.

2. Analisis Bivariat

Menurut (Rosyidah, 2021) analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan dua variabel. Kedua variabel tersebut ialah variabel pokok, yaitu variabel bebas (pengaruh) dan variabel tidak bebas (terpengaruh). Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien hipnoterapi di Praktik Rumah Kasih Elfira Tahun 2022. Teknik Analisa data bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

K. Etika Penelitian

Menurut (Nursalam,2022) masalah etika pada penelitian yang menggunakan manusia sebagai subjek menjadi isu sentral yang berkembang saat ini. Pada penelitian keperawatan hampir 90% subjek yang digunakan adalah manusia, maka peneliti harus memahami prinsip etika penelitian. Secara umum prinsip etika penelitian dapat dibedakan menjadi 3 yaitu :

1. Prinsip manfaat

Bebas dari eksploitasi subjek dalam penelitian harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan tidak akan dipergunakan dalam hal – hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun. Subjek dalam penelitian ini akan mendapatkan manfaat seperti mengetahui penerapan komunikasi terapeutik yang benar.

2. Prinsip menghargai hak asasi manusia (*respect human dignity*)

Subjek mempunyai hak untuk memutuskan apakah mereka bersedia menjadi responden ataupun tidak. Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan dan menjelaskan bahwa data yang diperolehnya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu.

3. Prinsip keadilan (*right to justice*)

Hak untuk dijaga kerahasiannya (*right to privacy*) yaitu subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*) serta dalam penelitian ini semua populasi mempunyai kesempatan untuk menjadi responden.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan

Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta selatan sebagai salah satu layanan hipnoterapi yang berada di dalam sebuah Klinik layanan kesehatan mental yang berlokasi di Graha Engka, Jalan Poltangan Raya No. 48 Pejaten Timur, Ps. Minggu, Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta. Dengan adanya kesadaran penuh bahwa betapa banyaknya gangguan kesehatan mental yang terjadi di alami masyarakat dan di tambah kurangnya layanan hipnoterapi, oleh karna itu Rumah Kasih Elfira mengembangkan hipnoterapi sebagai layanan terapi kesehatan mental non-farmakologis. Rumah Kasih Elfira Jakarta selatan adalah sebuah klinks yang terbentuk atas dasar membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam pelayanan secara holistik dengan ahli therapis hipnoterapi. Tempat pelayanan ini di dirikan oleh 2 orang yaitu Founder Ibu Elfira Wulan Sari Amd. AK., CH., chT.,CPHt Dan Co-Founder Ibu Fanny Fauziah S.Pd. AK., CH., chT.,CPHt pada tahun 2020.

Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan telah didirikan berdasarkan Surat Peraturan Kesehatan Republik Indonesia Nomer 61 Tahun 2016 dan Peraturan Gubernur Nomor 47 Tahun 2017 Tentang Petunjuk Pelayan Terpadu memberikan surat Pernyataan telah terdaftar Penyehat Tradisional (STPT) Pada Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Selatan dengan Nomor1/B.41/31.74.04.1005.03.021.R.5/4/-1779.3/2/2022.

Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan merupakan salah satu layanan hipnoterapi yang telah berhasil meraih izin oprasional dari lembaga *Internasional Board Of Hypnotherapy & Neurolinguistic* dengan nomer sertifikat : P/ToT/0019 NPSN : K9996973.

2. Letak Geografis Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan

Adapun batasan letak geografis di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan

- a. Timur : Stasiun Pasar Minggu
- b. Selatan : RSUD Jati Padang
- c. Barat : Aeon Mall Tanjung Barat
- d. Utara : Universitas Indraprastra Kampus B (UNINDRA)

B. Hasil Penelitian

1. Analisah Univariat

Jenis analisis ini di gunakan untuk penelitian satu variebel. Analisis ini di lakukan terhadap penelitian deskriptif, dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil perhitungan statistik tersebut nantinya merupakan dasar dari perhitungan statistik tersebut nantinya merupakan dasar dari perhitungan selanjutnya (Siyoto, 2015). Dalam hasil penelitian ini di sajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang di olah menggunakan aplikasi *Statistical Program For Sosial Versi 26* dengan tujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pasien Di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023.

Tabel 4. 1.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	19	23.2
Sedang	25	30.5
Berat	20	24.4
Panik	18	22.0
Total	82	100

(Sumber : Hasil pengolahan dan komputerisasi oleh Ananda Hasnah; Juni 2023)

Dari tabel 4.1 dapat diketahui hasil yang paling dominan dari 82 responden tingkat kecemasan sebanyak 25 responden (30,5%), yang paling terendah dengan kategori tingkat kecemasan panik sebanyak 18 responden (22,0%), sedangkan kategori berat sebanyak 20 responden (24,4%), dan ringan sebanyak 19 responden (23,2%).

Tabel 4.2.
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi
Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023

Kualitas Tidur	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
Kurang	27	32.9
Cukup	31	37.8
Baik	24	27.3
Total	82	100

(Sumber : Hasil pengolahan dan komputerasi oleh Ananda Hasnah; Juni 2023)

Dari tabel 4.2 dapat diketahui hasil dari 82 responden kualitas tidur yang dominan kategori cukup sebanyak 31 responden (37,8%).

Tabel 4.3.
Gambaran Karakteristik Responden Pasien Hipnoterapi
Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023

No.	Variabel	Kategori	Jumlah	Persentasi (%)
1.	Usia	16-20 Tahun	11	16.3
		21-25 Tahun	33	50.0
		26-35 Tahun	18	23.6
		36-53 Tahun	19	10.1
		Total	100	100.0
2.	Jenis Kelamin	Perempuan	62	72.0
		Laki-laki	20	28.0
		Total	100	100.0

(Sumber : Hasil pengolahan dan komputerasi oleh Ananda Hasnah; Juni 2023)

Hasil data di atas menunjukkan bahwa jumlah responden beragam berdasarkan jenis kelamin, dan usia. Berdasarkan jenis kelamin, jenis kelamin perempuan lebih dominan, sebanyak 72 orang (72%). Berdasarkan usia, yang berusia 21 – 25 tahun lebih dominan sebanyak 33 orang (50%). Hal ini dapat dilihat bahwa responden memiliki usia dan jenis kelamin yang berbeda.

2. Analisah Bivariat

Jenis analisis ini di gunakan untuk melihat hubungan dua variebel. Kedua variebel tersebut merupakan variebel pokok, yaitu variebel pengaruh atau bebas dan variabel terpengaruh atau tidak bebas (Siyoto, 2015). Dalam penelitian ini di lakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* tabel 3x4 yang bertujuan untuk melihat hubungan antara Tingkat kecemasan Dengan Kualitas Tidur pasien Hipnoterapi Di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023.

Tabel 4.4.
Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023

Tingkat Kecemasan	Kualitas tidur								P Value 0.01
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Ringan	5	5,6	4	3,0	1	0,7	8	6,0	
Sedang	40	29,9	54	40,3	4	3,0	98	73,1	
Berat	5	6,1	10	7,6	5	6,3	20	20,0	
Panik	2	1,5	21	15,7	5	3,7	28	20,9	
Total	45	33,6	79	59,0	10	7,5	134	100,0	

(Sumber : Hasil pengolahan dan komputerasi oleh Ananda Hasnah; Juni 2023)

Berdasarkan table 4.3 di atas dapat di dapat di ketahui bahwa dari 82 responden (100,0%) terdapat responden paling banyak yaitu pada kategori Tingkat Kecemasan sedang dengan Kualitas Tidur cukup berjumlah 82 responden 40,3%.

Berdasar hasil output uji statistik *Chi Square* dengan tingkat signifikan 95% di peroleh p Value (0,005) < nilai α (0,05). Dapat disimpulkan bahwa H0 di tolak, dengan demikian dapat di artikan bahwa terdapat Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan

Berdasarkan tabel 4.1 dapat di peroleh distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan. Responden pada penelitian ini di temukan paling banyak yaitu tingkat kecemasan yaitu tingkat kecemasan sedang. Hal ini dapat dilihat bahwa 82 orang pasien hipnoterapi rumah kasih elfira jakarta selatan menjadi responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang. Sedangkan tingkat kecemasan ringan dan panik, responden kecemasan ringan 19 dan panik berjumlah 18 responden.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Priscilla, 2018) mengenai tingkat kecemasan dengan dilakukannya *hypnosis* pada 41 responden di penelitian tersebut di dapat jumlah responden paling banyak pada tingkat kecemasan diperoleh data bahwa 82,9 % pasien mengalami kecemasan ringan dan 17,1% pasien mengalami kecemasan sedang saat *pre-hypnosis*. Sedangkan tingkat kecemasan setelah dilakukan *self-hypnosis* mengalami penurunan kecemasan yang signifikan yaitu pasien dengan kecemasan ringan sebanyak 53,7% dan kecemasan sedang sebanyak 7,3%. Lalu di buktikan kembali dengan hasil analisis yang dilakukan oleh pasien yang mengalami tingkat kecemasan akibat pandemi covid-19 dengan 8 orang yang telah di hipnoterapi mengalami penurunan skor kecemasan. Rata-rata skor *pre-hypnoteraphy* 7,3% dan rata-rata skor *post-hypnoteraphy* 0,8%.

hypnosis berkerja karena seseorang mampu mengkondisikan dirinya ke berbagai stimulus. Dengan mengkondisikan diri kita secara sadar dan tidak sadar kebanyak aktivitas. Ketika mengalami kecemasan, itu berasal dari proses pengkondisian yang bisa menjadi sadar atau tidak sadar. Dalam *hypnosis* individu secara sadar bekerja untuk menerapkan afirmasi positif. Tujuan ini ketika tercapai menghasilkan perasaan tenang dan percaya diri (Powers, 2017).

Menurut analisis penelitian terkait ini adalah kecemasan yang terjadi pada pasien tersebut yang di rawat dirumah sakit dapat di sebabkan oleh

kekhawatiran akan kesembuhan pasien, rasa takut kehilangan anggota keluarga, masalah ekonomi dan kurangnya informasi. Setelah di lakukan *hypnosis* terjadi penurunan tingkat kecemasan pasien yang signifikan hal ini terjadi karena *hypnosis* dapat menerapkan pemikiran positif dan optimis dengan keadaan pasien yang mengalami tingkat kecemasan.

2. **Kualitas Tidur Pada Pasien Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan**

Berdasarkan tabel 4.2 dapat di peroleh distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur. Responden pada penelitian ini di temukan paling banyak yaitu kualitas tidur yang cukup. Hal ini dapat di lihat bahwa 31 pasien Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan menjadi responden yang memiliki kualitas tidur cukup sekitar (37,8%). Sedangkan kualitas tidur yang baik dan kurang memiliki jumlah memiliki jumlah responden yang berbeda yaitu baik berjumlah 24 (27,3%) responden dan kualitas tidur kurang 27 (32,9%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novalia, Risnasari, and Prihananto 2022) mengenai kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur dengan dilakukannya pemberian hipnoterapi selama 3 hari berturut-turut dengan hasil penilaian cukup baik, penelitian ini didapatkan dengan kualitas tidur buruk pada 2 responden dengan nilai responden 1 dengan nilai (21) dan responden 2 mendapatkan nilai (23) setelah di berikan hipnoterapi kualitas tidur pasien mengalami perbuahan yang baik dengan nilai responden 1 (7) dan responden 2 (6). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Widiasih, 2022) berupa metode kuantitatif dengan dilakukannya terapi insomnia berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur. Hal tersebut terjadi rasa mengantuk yang berlebihan pada lansia diindikasikan sebab utama masalah tidur yang menghasilkan kemunduran yang berkelanjutan tidur di malam hari. sakit kepala yang dirasakan disebabkan karena kurangnya istirahat otak, sehingga mempengaruhi rasa kurang puas terhadap tidur, badan terasa lemas letih dan lesu merupakan dari penurunan kualitas dan kuantitas tidur, keadaan relaksasi

setelah diberikan hipnoterapi dapat meningkatkan rasa nyaman responden saat berada di tempat tidur sehingga responden dengan mudah dapat tertidur pikiran yang rileks mengurangi timbulnya mimpi, menurunkan frekuensi terbangun dari meningkatkan total waktu malam.

Pada tabel 4.2 di dapat jumlah hasil responden terbanyak pada kategori cukup berjumlah 31 responden, hal ini dapat terlihat dari beberapa pertanyaan pada kuesioner yang telah diisi oleh responden. Ada beberapa perubahan yang cukup baik bagi responden sehingga bisa di kategorikan kualitas yang cukup karena responden mendapatkan lamanya jam tidur yang sesuai dan diharapkan setelah dilakulan hipnoterapi.

3. **Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas tidur Pasien Hipnoterapi Dirumah Kasih Elfira Jakarta Selatan**

Berdasarkan analisis statistik dengan tingkat signifikansi 95% atau nilai α 5% (0,05) di peroleh *p Value* (0,005) < nilai α (0,05) sehingga dapat di simpulkan dari hasil tersebut H_0 di tolak artinya ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023. Menurut (Sahdani, 2023) penelitian mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan (*anxiety*), di amati bahwa diberikan hipnoterapi secara signifikan di kaitkan dengan menurunnya tingkat kecemasan dengan kualitas tidur seseorang.

Hasil yang dilakukan (Priscilla, 2018) di peroleh nilai *p-value* sebesar $0,00 < (0,05)$. Yang artinya terdapat korelasi antara *Hypnosis* Terhadap Tingkat Kecemasan Di rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018 mempengaruhi kualitas tidur pasien menjadi lebih baik . Hasil Penelitian Ini juga di Lakukan oleh (Sahdani, 2023) Bahwa ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Di Kota Makasar dengan hasil nilai $0,005 < (0,05)$. Menurut analisis penelitian pada peneliti di bawah ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat kecemasan yang baik setelah di berikan hipnoterapi dapat meningkatkan

kualitas tidur yang baik pula. Responden pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa jika tingkat kecemasan yang tidak di kelola dengan baik dapat berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Semakin baik tingkat kecemasan yang di miliki oleh responden maka semakin baik pula kualitas tidur seseorang sehingga bisa menyadari pentingnya melakukan hipnoterapi untuk penyembuhan kesehatan mental untuk meningkatkan kualitas tidur seseorang menjadi semakin membaik.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini memiliki kekurangan dan keterbatasan yang di sadari oleh peneliti sehingga dapat dijadikan pertimbangan oleh peneliti selanjutnya. Adapun keterbatasan yang di alami selama penelitian, sebagai berikut :

1. Penelitian tidak bisa menjangkau responden secara langsung, 20% penelitian di lakukan secara langsung dengan mewawancarai responden dan dapat mendampingi responden dalam mengisi kuesioner penelitian.
2. 80% peneliti tidak dapat mendampingi responden dalam mengisi kuesioner hanya di sebar dengan menggunakan *Google Form Via What's Upp* yang di bantu dengan staff admin hipnoterapi Rumah Kasil Elfira Jakarta Selatan. Sehingga terdapat respon bias dari responden, dimana informasi yang diberikan oleh responden, terkadang menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya.
3. Peneliti kesulitan untuk mengumpulkan responden dalam kondisi online secara bersamaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan pada bab sebelumnya tentang “ Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Di Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023” maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Penanganan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipnoterapi dengan melewati beberapa tahapan dan teknik tersebut pasien hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023 mayoritas pasien yang sudah di hipnoterapi dalam kategori cukup baik.
2. Kulit Tidur Pasien Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023 mayoritas dalam kategori cukup.
3. Adanya Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipnoterapi Dirumah Kasih Elfira Jakarta Selatan Tahun 2023. Responden telah mengaplikasikan tingkat kecemasan dengan hipnoterapi dengan hasil yang cukup baik dalam meningkat kualitas tidur yang lebih baik.

B. Saran

1. Bagi STIKes Medistra Indonesia

Institusi Pendidikan Ilmu Keperawatan di harapkan mampu memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan acuan ilmiah dan teoritis, serta bahan evaluasi khususnya pada bidang profesi keperawatan untuk lebih banyak menambah pengetahuan dalam perpustakaan serta seminar mengenai hipnoterapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan dan kuliatas tidur yang baik.

2. Bagi responden

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan responden tetap melakukan hipnoterapi sampai tahap kesembuhan yang diinginkan,

dengan adanya menurunkan tingkat kecemasan pasien dan secara signifikan terjadinya peningkatan kualitas tidur yang optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian selanjutnya baik penelitian, *pre experiment* atau *experiment* dan dapat mengembangkan ruang lingkup penelitian yang berkaitan dengan pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pasien.

4. Inovasi yang akan diberikan

Penelitian akan membuat inovasi dalam bentuk poster online “Penerapan Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Kualitas Tidur Yang Baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, Dona Fitri and Ifdil Ifdil. 2016. “Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia).” *Bab 2 Etiologi ,Tingkat Kecemasan, Gejala Kecemasan, Upaya Mengurangi Kecemasan* 5(2):93.
- Anshori. 2017. *No Title*. Airlangga University Press.
- Budyawati, Ni Putu Luh Wulan, Desak Ketut Indrasari Utami, and I. Putu Eka Widyadharma. 2019. “Proposi Dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk Pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri Di Denpasar.” *E-Jurnal Medika* 8(3):1–7.
- Covidy, Pasien. 2022. “Prevalensi Depresi , Kecemasan , Stres , Dan Faktor Terkait Di Antara.” 18–24.
- Dharma. 2017. “Kelana Kusuma Dharma - Google Cendekia.” 197.
- Diferiansyah, Okta, Tendry Septa, and Rika Lisiswanti. 2016. “Gangguan Cemas Menyeluruh Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung.” *Bab 2 Kecemasan* 5(2):63–68.
- Diterjemahkan, Mesin and J. Poimboeuf. 2022. “*By Google* Terapi Komplementer Dalam Kedokteran Hipnoterapi Dan Insomnia : Tinjauan Naratif Literatur Translated Oleh.” 1–7.
- Haryati dan Siti Patma Y 2020. 2020. “*Open Acces.*” *Definisi Tidur Awal* 01(03):146–56.
- Li, Yuanyuan, Wei Bai, Bo Zhu, Ruixin Duan, Xiao Yu, Wen Xu, Mohan Wang, Wanqing Hua, Weiyong Yu, and Wenjun Li. 2020. “Prevalensi Dan Korelasi Kualitas Tidur Yang Buruk Di Kalangan Mahasiswa : Survei Cross Sectional.” 2:1–11.
- M. Dr.Kelana Kusuma Dharma, S. ke. n.d. “Metodelogi Penelitian.”
- Madrid-valeroa, Juan J., José M. Martínez-selvaa, Bruno Ribeiro, Juan F. Sánchez-romerab, and Juan R. Ordonana. 2017. “Machine Translated by Google Artikel Asli Efek Usia Dan Jenis Kelamin Pada Prevalensi Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Populasi Orang Dewasa Machine Translated by Google.” 31(1):18–22.
- Mukholil. 2018. “Kecemasan Dalam Proses Belajar Mukholil *).” *Kecemasan Dalam Proses Belajar* 8:1–8.


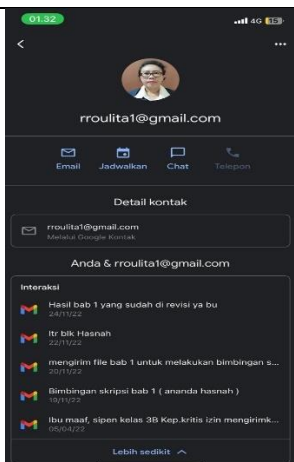
- Murwani, Arita and Husna Sri Utari. 2021. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta." *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* 6(2):129.
- Nashori, 2011. n.d. Buku Kualitas Tidur Bab 2 Definisi Kualitas Tidur Aspek-Aspek Kualitas Tidur.
- Novalia, Kharisma, Norma Risnasari, and Dhian Ika Prihananto. 2022. "Penerapan Hipnoterapi Insomnia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia." 336–39.
- Nursalam, 2022. n.d. *No Title*.
- Pietras, Tadeusz. 2022. "Obat Tidur." 100.
- Pramana, I. Dewa Bagus Ketut Widya and Herpen Syafii Harahap. 2020. "Manfaat Kualitas Tidur Yang Baik Dalam Mencegah Demensia Pada Lansia." *Definisi Kualitas Tidur* (1):49–52.
- Priscilla, Stefani 2018. 2018. "ST Be Th Me Da n Isa Th Me Da N."
- Reza, Rezita Rahma, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, and Arief Budiarto. 2019. "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan." *Majority, Manfaat Tidur* 8(2):247–53.
- Richard, Aline, Sabine Rohman, Giulia Pestoni, Marie-pierre F. Strippoli, Pedro Marques-vidal, Martin Preisig, and Caroline L. Vandeleur. 2022. "Psikiatri Komprehensif Kohort Swiss." 118:1–8.
- Rohmawati, Farida. 2018. *Hubungan Sleep Hygiene Dan Kelelahan Fisik Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Yang Bergadang Di Pasar Agrobis Plaosan Babat Kabupaten Lamongan*. Vol. 53.
- Rosyidah. 2021. "Metodelogi Penelitian."
- Ruslia Isnawati, S. P. M. P. P. 2022. *Hipnoterapi*. Jakad Media Publishing.
- Sahdani, Andi Mahdi. 2023. "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Anxiety) Akibat Pandemi Covid-19 Di Kota Makassar." *Jurnal EMPATI* 12(1):72–82.
- Wahyuningtyas, Siska and Retno Wulandari. 2021. "Mengatasi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Hipnoterapi." *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 6(2):98–108.

LAMPIRAN


Lampiran 1. Kegiatan Bimbingan Proposal Skripsi

			
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)MEDISTRA INDONESIA PROGRAM STUDI PROFES NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1) PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)			
Jl.Cut Mutia Raya No. 88A-Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374 Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id			
FORMULIR KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) STIKES MEDISTRA INDONESIA T.A 2022/2023			
Nomor Dokumen	FM.030/A.003/PERAWAT.S1/STIKESMI-UPM/2022	Tanggal Pembuatan	15 Maret 2022
Revisi	0	Tgl efektif	18 Maret 2022

KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

No	Hari/Tanggal Bimbingan	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing	Bukti Kegiatan Bimbingan
1	01, Oktober 2022	Pengajuan Judul Skripsi (ACC judul)		
2	19- 24 September 2022	Revisi Bab I Dan Membahas BAB 1 melaluiemail		

No	Hari/Tanggal Bimbingan	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing	Bukti Kegiatan Bimbingan
3	18 Desember 2022	Membahas BAB II Dan Acc Bab II		
4	16 Januari 2023	Diskusi Mengenai BAB III dan acc BAB III Untuk Seminar proposal		
5.	13 Maret 2023	Diskusi Mengenai Hasil revisian, Setelah di lakukannya sidang proposal		
6.	20 Juli 2023	Diskusi mengenai progres yang telah di capai dari hasil penelitian, me-review kembali dari bab 1-5 serta isi abstrak dan lampiran		

No	Hari/Tanggal Bimbingan	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing	Bukti Kegiatan Bimbingan
7.	24 juli 2023	Diskusi dengan dosen pembimbing mengenai revisian yang sudah di revisi, serta acc sidang seminar hasil skripsi		

Mengatahui,
Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)

Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0316028302

Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian

KUSIONER ZUNG SELF RATING ANXIETY SCALE (KUESIONER TINGKAT KECEMASAN)

Nama :

Jenis Kelamin :

Berilah tanda ceklis (√) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan anda atau yang paling anda rasakan saat ini

- Tidak pernah 1
- Kadang-kadang 2
- Sering mengalami demikian 3
- Selalu mengalami demikian 4

NO	SOAL	TIDAK PERNAH	KADANG - KADANG	SERING MENGALAMI	SELALU MENGALAMI
1	Saya merasa lebih gelisah dan cemas dari biasanya				
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
3	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan				
4	Saya mudah marah, tersinggung dan panik				
5	Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan sesuatu				
6	Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar				
7	Saya sering terganggu oleh sakit kepala				
8	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah				
9	Saya tidak dapat istirahat dengan tenang				
10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar				
11	Saya sering mengalami pusing				
12	Saya sering merasa seperti pingsan				
13	Saya mudah sesak nafas tersengal-sengal				
14	Saya sering mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya				
15	Saya merasa sakit perut atau				

	gangguan pencernaan				
16	Saya sering kencing daripada biasanya				
17	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat				
18	Wajah saya terasa panas dan kemerahan				
19	Saya sulit tidur dan tidak bisa istirahat malam dengan nyaman				
20	Saya mengalami mimpi-mimpi buruk				

Keterangan :

Cara penilaian tingkat kecemasan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien yang sudah di hipnoterapi yang di rancang oleh William W, K.Zung, di kembangkan berdasarkan gejala kecemasan. Terdapat 20 pertanyaan dimana setiap pertanyaan di nilai 1-4 (1 : tidak pernah, 2 : kadang-kadang, 3 : sering atau sebagian waktu, 4 : selalu atau hampir setiap waktu).

**THE PITTBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)
KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI) YANG SUDAH DI MODIFIKASI**

DATA DEMOGRAFI

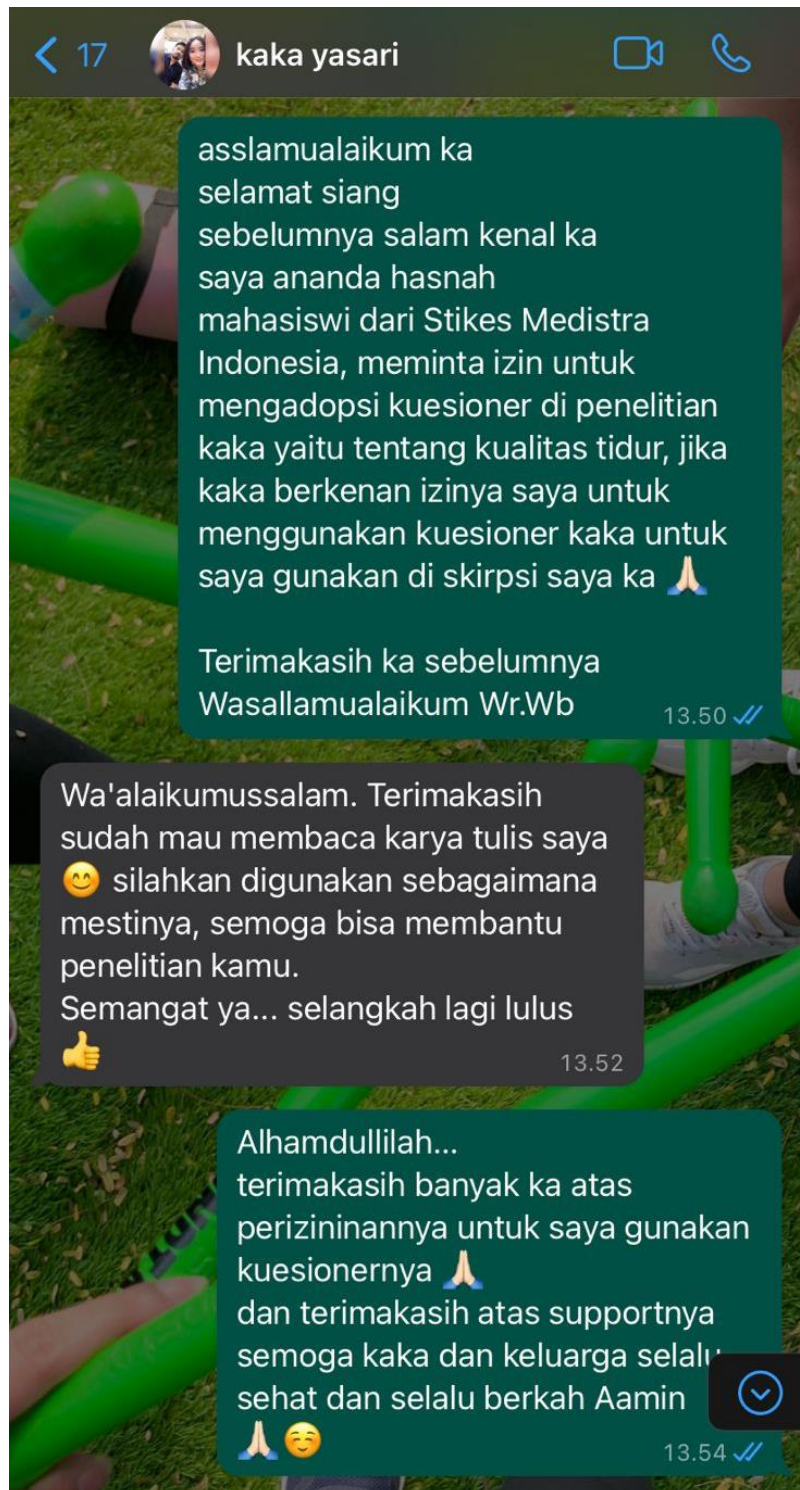
Inisial responden :

Jenis kelamin :


PERTANYAAN

NO.	PERTANYAAN	Tidak Pernah (1)	Pernah (2)	Kadang-Kadang (3)	Sangat Sering (4)
1.	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam ?				
2.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda ?				
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun di tengah malam atau dni hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar Mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mendengkur dengan keras				
f.	Kedinginan dimalam hari				
g.	Kepanasan dimalam hari				
h.	Apakah anda mengalami mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri di badan (memiliki luka)				
j.	Seberapa sering anda mengalami masalah atau gangguan tidur di malam hari				
3.	Selama sebulan terakhir apakah anda menggunakan obat tidur?				
4.	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari				

5.	Selama sebulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan anda selesaikan permasalahan tersebut				
NO.	PERTANYAAN	Sangat Baik (1)	Baik (2)	Buruk (3)	Sangat Buruk (4)
6.	Selama sebulan terakhir setelah di lakukan hipnoterapi, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda ?				
7.	Apakah anda mendapatkan perubahan terhadap peningkatkan kualitas tidur anda setelah di berikan hipnoterapi ?				
8.	Apakah setelah di lakukan hipnoterapi anda merasakan perubahan pada kecemasan yang anda rasakan ?				

Lampiran 3. Izin Adopsi Kuesioner

Lampiran 4. Surat Studi Pendahuluan



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
Jl.Cut Mutia Raya No. 88A-Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374
Web:stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 25 Januari 2023

Nomor : 040/STIKes MI/Kep/B1/I/2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada Yth.
Personalia Rumah Kasih Elfira Jakarta
Di
Tempat


Sehubungan dengan adanya pelaksanaan Skripsi pada tingkat akhir yang merupakan syarat kelulusan Program Akademik (Sarjana) mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) STIKes Medistra Indonesia, maka dengan ini kami mengajukan permohonan studi pendahuluan di Rumah Kasih Elfira Jakarta untuk mahasiswa atas nama :

Nama Mahasiswa : Ananda Hasnah
NPM : 19.156.01.11.041
Judul : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Yang Sudah di Hipnoterapi di Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira Jakarta 2023

kami mohon kepada Bapak/Ibu Pimpinan untuk dapat kiranya memberikan izin kepada mahasiswa kami melakukan penelitian.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Ka. Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan Pendidikan Profesi Ners
STIKes Medistra Indonesia



Kiki Dentati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN 0316028302

Tembusan :

1. Ketua STIKes Medistra Indonesia
2. WK I Bid. Akademik
3. Peringgal

Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
Jl. Cut Mutia Raya No. 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021) 8243 1374
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 15 Juni 2023

Nomor : 372/STIKes MI/Kep/B4/VI/2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Rumah Kasih Elfira Jakarta
Di
Tempat

Sehubungan dengan adanya pelaksanaan Skripsi pada tingkat akhir yang merupakan syarat kelulusan Program Akademik (Sarjana) mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) STIKes Medistra Indonesia, maka dengan ini kami mengajukan permohonan penelitian di Rumah Kasih Elfira Jakarta untuk mahasiswa atas nama :

Nama Mahasiswa : Ananda Hasnah
NPM : 19.156.01.11.041
Judul : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasca Hipnoterapi di Rumah Kasih Elfira Jakarta Tahun 2023

kami mohon kepada Bapak/Ibu Pimpinan untuk dapat kiranya memberikan izin kepada mahasiswa kami melakukan penelitian.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Ka. Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan Pendidikan Profesi Ners
STIKes Medistra Indonesia


Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN 0316028302

Tembusan :
1. WK I Bid. Akademik
2. Peninggal

Lampiran 6. Surat Balasan Pelaksanaan Penelitian

PELAYANAN HIPNOTERAPI
HIPNOTERAPI RUMAH KASIH ELFIRA
JAKARTA SELATAN
 Jl. Polangin Raya NO 48, RW 11, Pejaten Timur, Ps. Manggn. Kota Jakarta Selatan
 Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12510

Jakarta, 10 Desember 2022

Lampiran : -
 Perihal : Surat Balasan

Kepada YIH.
 Kepada Program Studi Keperawatan Stikes Medista
 Indonesia
 Di
 Tempat


Dengan Hormat,
 Sebelumnya dengan adanya surat perihal permohonan studi pendahuluan untuk keperluan penyusunan skripsi atas nama .

Nama Mahasiswa : Ananda Hasnah
 NPM : 19156011041
 Judul : HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN YANG SUDAH
 DI HIPNOTERAPI DI PRAKTIK HIPNOTERAPI RUMAH KASIH ELFIRA TAHUN 2023

Dengan ini kami memberitahukan bahwa Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira memberika izin kepada mahasiswa tersebut dengan memenuhi ketentuan yang berlaku.

Demikian ini kami sampaikan dapat di pergunakan dengan sebagaimana mestinya

Pemilik Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira
 Jakarta


 Elfira Wulansari Amd, AK., CH, CHt, CPHt
 (Hipnoterapis)

Lampiran 7. Surat Balasan Pelaksanaan Penelitian

PELAYANAN HIPNOTERAPI
HIPNOTERAPI RUMAH KASIH ELFIRA
JAKARTA SELATAN
 Jl. Pahlawan Raya NO 48, RW 11, Pajaten Timur, Ps Minggu, Kert. Jakarta Selatan
 Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12510

Jakarta Selatan, 30 Juni 2023

Lampiran : -
 Perihal : Persetujuan Penelitian Skripsi

Kepada Yth.
 Kepada Program Studi Keperawatan Stikes Medista Indonesia
 Di
 Tempat


Dengan Hormat,
 Sebelumnya dengan adanya surat perihal permohonan studi pendahuluan untuk keperluan penyusunan skripsi atas nama

Nama Mahasiswa : Ananda Hasnah
 NPM : 19156011041
 Judul : HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIPNOTERAPI
 DI RUMAH KASIH ELFIRA JAKARTA SELATAN TAHUN 2023

Dengan ini kami memberitahukan bahwa Praktik Hipnoterapi Rumah Kasih Elfira memberikan izin kepada mahasiswa tersebut dengan memenuhi ketentuan yang berlaku

Demikian ini kami sampaikan dapat di pergunakan dengan sebagaimana mestinya.

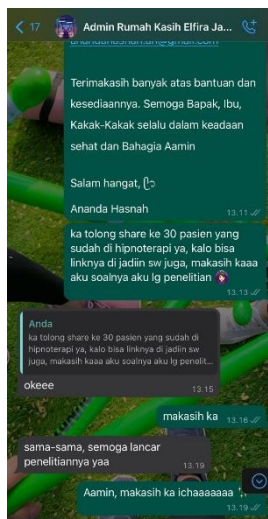
Pemilik Praktik Hipnoterapi
 Rumah Kasih Elfira Jakarta



Elfira Wulaniari Amd, AK, CH, CHe, CPht

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN SKRIPSI DENGAN PASIEN HIPNOTERAPI RUMAH KASIH ELFIRA JAKARTA SELATAN TAHUN 2023



Lampiran 9. Dokumentasi Sidang Proposal Skripsi



Lampiran 10. Master Tabel

Master Tabel Variabel Independen

RESPONDEN	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	TOTAL
R1	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	57
R2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	53
R3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
R4	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	23
R5	2	2	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	2	4	1	58
R6	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	1	3	1	40
R7	4	4	4	3	2	3	2	3	4	3	2	1	4	4	2	4	1	4	4	58
R8	2	2	2	3	1	2	3	2	3	1	2	1	2	4	1	1	1	2	1	36
R9	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	39
R10	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	70
R11	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	31
R12	2	2	2	3	2	1	2	4	3	1	3	1	3	1	2	2	2	3	1	40
R13	3	3	2	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	33
R14	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	38
R15	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	1	2	4	1	1	3	4	4	60
R16	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	1	2	2	3	2	57
R17	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	36
R18	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	30
R19	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	27
R20	2	3	1	3	2	1	1	2	4	2	1	2	1	1	1	4	1	4	4	40
R21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	37
R22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	1	3	3	47
R23	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	58
R24	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	28
R25	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	52
R26	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2	42
R27	2	3	4	2	2	4	2	4	4	4	3	2	4	3	2	4	2	4	3	58
R28	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	31
R29	4	4	3	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	63
R30	2	2	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	2	4	4	62
R31	3	3	3	3	2	1	4	4	3	2	3	1	3	2	2	1	2	4	2	48
R32	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	3	1	1	1	4	1	30
R33	1	1	3	3	2	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	58
R34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	73
R35	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	1	1	2	3	44
R36	2	3	4	2	2	1	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	1	3	3	47
R37	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	1	1	1	4	2	59
R38	2	2	3	1	1	3	3	4	2	2	3	2	1	4	1	4	1	3	3	45
R39	3	2	1	3	2	2	1	3	4	1	4	1	3	4	4	1	3	1	3	46

RESPO DEN	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	TO TAL
R40	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	26
R41	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	27
R42	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	50
R43	2	2	3	4	2	1	2	4	3	2	1	1	2	4	4	1	3	4	3	48
R44	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	2	4	1	1	3	32
R45	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	4	49
R46	3	2	3	4	2	1	3	4	4	2	2	1	4	4	4	1	1	1	1	47
R47	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	1	4	1	1	4	1	4	2	55
R48	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	2	3	2	37
R49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
R50	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	1	1	3	2	46
R51	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	43
R52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
R53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
R54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
R55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
R56	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	42
R57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
R58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
R59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
R60	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	64
R61	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	1	4	2	1	3	2	1	1	40
R62	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	2	43
R63	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	2	2	4	2	50
R64	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	32
R65	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
R66	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	64
R67	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	46
R68	2	1	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	30
R69	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	57
R70	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	53
R71	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
R72	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	23
R73	2	2	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	2	4	1	58
R74	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	1	3	1	40
R75	4	4	4	3	2	3	2	3	4	3	2	1	4	4	2	4	1	4	4	58
R76	2	2	2	3	1	2	3	2	3	1	2	1	2	4	1	1	1	2	1	36
R77	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	39
R78	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	70
R79	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	31
R80	2	2	2	3	2	1	2	4	3	1	3	1	3	1	2	2	2	3	1	40
R81	3	3	2	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	33

RESPONDEN	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	TOTAL
R82	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	38

Master Tabel Variabel Dependen

RESPONDEN	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	TOTAL
R1	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	47
R2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2	1	3	46
R3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1	1	49
R4	2	2	3	3	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	30
R5	4	4	2	2	4	3	3	3	1	2	4	1	3	4	2	2	3	47
R6	4	3	1	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	3	2	1	2	33
R7	4	4	2	2	3	2	3	3	4	3	4	1	3	2	2	2	2	46
R8	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	28
R9	2	3	3	2	3	3	4	2	2	1	3	4	4	2	2	2	2	44
R10	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	2	2	56
R11	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	34
R12	3	2	4	4	1	1	2	3	2	1	3	1	3	2	2	2	2	38
R13	4	3	4	3	1	2	2	2	1	1	4	1	3	3	3	3	3	43
R14	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	32
R15	4	2	4	2	2	3	3	2	4	2	4	1	3	4	3	1	3	47
R16	3	4	3	1	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	1	1	36
R17	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	4	1	1	1	28
R18	2	2	2	1	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	38
R19	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	4	2	1	1	26
R20	4	3	1	1	1	2	1	2	4	1	4	1	2	2	1	1	1	32
R21	2	3	2	3	1	1	2	2	2	1	3	1	3	3	2	2	2	35
R22	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	36
R23	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	4	2	2	2	2	34
R24	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	32
R25	2	3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	40
R26	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	39
R27	4	4	4	1	2	1	2	4	4	4	4	1	3	3	2	3	3	49
R28	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	24
R29	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	1	4	2	2	1	2	51
R30	3	2	2	2	1	1	2	1	4	3	2	4	4	4	2	2	2	41
R31	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	3	2	3	4	3	2	2	42
R32	4	4	4	3	4	4	1	3	2	1	4	4	1	3	2	1	2	47
R33	3	2	4	3	2	3	4	3	4	4	3	1	4	4	2	2	2	50
R34	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	2	1	1	52
R35	2	2	3	4	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	33
R36	2	2	3	1	2	1	2	3	4	3	2	1	4	2	2	2	2	38
R37	4	4	4	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	1	4	3	54
R38	3	4	1	3	2	1	2	1	3	3	3	3	4	1	2	2	1	39

RESPON DEN	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A1 0	A1 1	A1 2	A1 3	A1 4	A1 5	A1 6	A1 7	TOT AL
R39	3	4	3	2	1	2	1	4	3	4	2	1	4	4	2	1	2	43
R40	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	27
R41	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	26
R42	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	1	39
R43	3	2	2	3	2	1	1	3	3	2	3	1	4	4	2	2	3	41
R44	2	2	3	4	1	1	2	4	3	1	2	1	2	3	1	2	2	36
R45	3	3	3	2	4	1	3	4	4	4	3	1	3	3	2	2	2	47
R46	1	2	2	3	1	1	1	1	1	3	2	1	3	2	1	1	1	27
R47	4	3	2	2	4	2	4	1	2	2	4	1	4	4	4	4	4	51
R48	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	28
R49	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	47
R50	3	3	3	3	2	1	1	1	2	1	3	1	3	3	2	2	2	36
R51	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	54
R52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R56	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	3	3	2	2	2	32
R57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R60	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
R61	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	1	31
R62	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	35
R63	2	2	4	4	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	40
R64	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	34
R65	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2	23
R66	3	4	4	4	4	1	2	1	3	2	4	1	4	4	2	2	2	47
R67	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	39
R68	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	29
R69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
R72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
R73	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	1	31
R74	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	35
R75	2	2	4	4	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	40
R76	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	34
R77	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2	23
R78	3	4	4	4	4	1	2	1	3	2	4	1	4	4	2	2	2	47
R79	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	39
R80	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	29
R81	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
R82	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	2	1	31

Lampiran 11. Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	18	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	18	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.757	19

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KT01	1.83	.707	18
KT02	1.28	.752	18
KT03	1.39	.979	18
KT04	1.22	.732	18
KT05	1.28	.669	18
KT06	.44	.705	18
KT07	.78	.808	18
KT08	1.22	.647	18
KT09	1.44	.784	18
KT10	1.00	.686	18
KT11	.44	.616	18
KT12	1.17	.857	18
KT13	.50	.514	18
KT14	1.56	.705	18
KT15	1.56	.784	18
KT16	.72	.575	18
KT17	.89	.471	18
KT18	.78	.548	18
TOTAL	19.50	8.291	18

Lampiran 12. Hasil Uji Univariat

		TINGKAT KECEMASAN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RINGAN	19	23.2	23.2	23.2
	SEDANG	25	30.5	30.5	53.7
	BERAT	20	24.4	24.4	78.0
	PANIK	18	22.0	22.0	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

		KUALITAS TIDUR			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	27	32.9	32.9	32.9
	CUKUP	31	37.8	37.8	70.7
	BAIK	24	29.3	29.3	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

Lampiran 13. Hasil Uji Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TINGKAT KECEMASAN * KUALITAS TIDUR	82	100.0%	0	0.0%	82	100.0%

TINGKAT KECEMASAN * KUALITAS TIDUR Crosstabulation

		KUALITAS TIDUR				Total
		KURANG	CUKUP	BAIK		
TINGKAT KECEMASAN	RINGAN	Count	10	2	7	19
		Expected Count	5.8	7.2	6.0	19.0
		% within TINGKAT KECEMASAN	52.6%	10.5%	36.8%	100.0%
		% within KUALITAS TIDUR	40.0%	6.5%	26.9%	23.2%
		% of Total	12.2%	2.4%	8.5%	23.2%
	SEDANG	Count	3	16	6	25
		Expected Count	7.6	9.5	7.9	25.0
		% within TINGKAT KECEMASAN	12.0%	64.0%	24.0%	100.0%
		% within KUALITAS TIDUR	12.0%	51.6%	23.1%	30.5%
		% of Total	3.7%	19.5%	7.3%	30.5%
	BERAT	Count	5	10	5	20
		Expected Count	6.1	7.6	6.3	20.0
		% within TINGKAT KECEMASAN	25.0%	50.0%	25.0%	100.0%
		% within KUALITAS TIDUR	20.0%	32.3%	19.2%	24.4%
		% of Total	6.1%	12.2%	6.1%	24.4%
	PANIK	Count	7	3	8	18
Expected Count		5.5	6.8	5.7	18.0	
% within TINGKAT KECEMASAN		38.9%	16.7%	44.4%	100.0%	
% within KUALITAS TIDUR		28.0%	9.7%	30.8%	22.0%	
% of Total		8.5%	3.7%	9.8%	22.0%	
Total	Count	25	31	26	82	

Expected Count	25.0	31.0	26.0	82.0
% within TINGKAT KECEMASAN	30.5%	37.8%	31.7%	100.0%
% within KUALITAS TIDUR	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	30.5%	37.8%	31.7%	100.0%

Lampiran 14. Halaman Persembahan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kupanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan bagiku, dengan segala kekurangan dan keterbatasan yang ku miliki akhirnya aku dapat menyelesaikan tugas akhir ini sampai ke titik ini. Aku bersyukur dengan karunia yang telah kau berikan ya Allah, kau berikan aku keluarga yang baik yang selalu mensupport aku, dan memberikan semangat tanpa henti, teman-teman baik yang selalu mendengarkan keluh kesah ku, dan orang-orang baik yang selalau membantuku. Terimakasih banyak ya Allah semoga setiap langkah ku selalu diberkahi oleh ridho-Mu. Aamiin....

Persembahan tugas akhir ini dan rasa terima kasih aku ucapkan untuk:

1. Untuk diriku Ananda Hasnah, terimakasih ya selalu berusaha, berdoa dan berfikir positif dalam mengerjakan skripsi ini, terimakasih selalu berjuang dan percaya semua akan baik-baik saja dan akan tuntas dengan baik, goodjob ananda hasnah. Semoga dengan perjalanan yang selama ini terlewatkan akan menjadikanku semakin dewasa, sabar dan kuat dengan di sertai rasa kebahagiaan. Teruslah berusaha semaksimal mungkin untuk dirimu dan agar bermanfaat untuk orang lain.
2. Orang Tua tercinta, Papa dan mama terimakasih atas segala bentuk dukungan dari segala-galanya yang sudah di berikan untukku yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan dalam bentuk moril maupun materil serta do'a dan semangat yang selalu menyertai penulis dalam penulisan proposal penelitian ini, terimakasih pa, ma.
3. Kepada kaka-kakaku, abangku dan adik terimakasih telah membantu menenangkan jalan pikiranku agar tetap fokus dan tenang dalam menjalani hidup ini dan selalu memberikan cinta dan kasih sayang serta segala bentuk semangat yang kalian beri untukku.
4. Kepada kakak tingkat saya Tyas Tri Asyhari.Kep.Ners yang sudah membantu serta memberi dukungan dan semangat dalam penulisan proposal penelitian ini.
5. Teman-Teman cantikku, Khalda Agustin, Ira Rayani, Novi Pangestusi, Rosidahtul Husna, Putri Sintawati, Putri Aprillia, Kaynoedara. Terimakasih atas bentuk semangat kalian untuk saya dan canda tawa selalu menjadi penghibur

dalam proses perkuliahan ini, bentuk dan cinta kasih sayang yang saya dapatkan dengan segala macam bentuk, terimakasih.

6. Teman-teman satu pembimbing skripsi, teman-teman satu kelas, anak anak wali kelas ibu Nurty Yunika K.Gea, S.kep. Ners. M.kep , dan seluruh teman- teman S1 Ilmu Keperawatan STIKes Medistra Indonesia Angkatan 2019- 2023 yang telah mensupport dan membantu sampai terselesainya skripsi ini. Serta semua pihak yang telah ikut membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Terimakasih untuk semuanya...

Terimakasih untuk semua yang telah berperan selama ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, kalian memberikan banyak warna yang sangat beragam pada masa perkuliahan saya. Terimakasih banyak.

Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Ananda Hasnah

Usia : 22 Tahun

Tempat/Tanggal lahir : Bekasi, 10 Maret 2021

Agama : Islam

Status : Mahasiswa

Motto : *Always Be Kind, Be Nice, Be Positive And Still Be Genuine In The World <3.*

Alamat : Jl. Poncol Indah No.68 Rt. 001/05 Mustikasari, Kota Bekasi

Riwayat Pendidikan : 2007-2013 (SDN Mustikasari 2)

2013-2016 (SMPN 33 Kota Bekasi)

2016-2018 (SMKN 15 Kota Bekasi)

2018-2023 (Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Medistra Indonesia)

Email : anandahasnah.ah@gmail.com