

## Lampiran 1

### LEMBAR INFORMASI PENELITIAN

Assalammu'alaikum Wr Wb

Saya, Winda Setyadewi dari Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Saya akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari senam qigong terhadap stres kerja yang dialami oleh guru sehingga dapat menjadi salah satu teknik untuk mengurangi tingkat stres kerja tanpa menggunakan pengobatan.

Manfaat yang akan didapatkan oleh responden yaitu akan lebih tahu bagaimana cara melakukan senam qigong. Kemudian akan merasakan manfaat yang di dapat dari senam qigong yaitu menurunkan tingkat stres. Tidak ada kerugian ketika mengikuti penelitian ini dan tidak ada efek negatif terhadap kesehatan.

Kerahasiaan responden akan terjaga dengan baik, semua informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya akan diketahui oleh peneliti saja. Hasil penelitian akan dipublikasikan tanpa mencantumkan identitas responden penelitian.

Responden akan mendapatkan kuisisioner oleh peneliti secara adil. Serta akan mendapatkan video senam qigong. Prosedur senam qigong yaitu 18 gerakan ini dilakukan dalam 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 50 menit.

Tidak ada paksaan untuk ikut serta dalam penelitian ini. Responden dalam penelitian ini berkewajiban mengikuti prosedur penelitian dari awal sampai dengan akhir. Apabila ada yang belum jelas, anda bisa bertanya dengan menghubungi saya pada nomor berikut 089648289376 atas nama Winda Setyadewi. Terimakasih atas kerjasama anda dalam penelitian ini.

Saya meminta dengan hormat kepada para responden yaitu para guru Smk Negeri 2 Godean untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Salam Hormat,

Peneliti

Winda Setyadewi

**Lampiran 2****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin : L/P

Masa Kerja :

Menyatakan telah mendapatkan informasi penelitian dengan jelas serta bersedia menjadi responden pada penelitian yang akan dilakukan saudara Winda Setyadewi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berjudul **“Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru”** kemudian saya akan mengikuti proses penelitian dari awal s.d selesai dan menjawab kuesioner dengan jujur.

Maka dari itu, saya menyatakan dengan ini bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Yogyakarta, November 2018

Responden

(.....)

### Lampiran 3

#### Lembar Kuisisioner Tingkat Stres Kerja

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Lama berkerja :

Petunjuk :

Pertanyaan dibawah ini berkaitan dengan pekerjaan sehari-hari. Saudara diminta memberikan jawaban sesuai dengan apa yang Saudara alami dengan memberikan tanda centang (√) pada jawaban yang tersedia.

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

KS = Kurang Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya merasa kecewa bila tidak dapat menyelesaikan pekerjaan tepat waktu					
2	Saya senang dengan atasan yang selalu memperhatikan kondisi tenaga kerjanya					
3	Saya merasa betah walaupun peraturan tempat kerja keras/ketat					
4	Saya merasa gelisah bila ada masalah dalam pekerjaan saya					
5	Saya jarang melakukan kesalahan atau kekeliruan, meskipun diawasi oleh atasan saat bekerja					
6	Saya merasa senang saat mendapat bimbingan dan dukungan dari atasan					

7	Saya merasa tersinggung bila teman sekerja mencela pekerjaan saya					
8	Saya tidak mudah lelah meskipun banyak pekerjaan yang harus saya selesaikan					
9	Saya tidak mudah percaya dengan teman sekerja saya					
10	Saya selalu berkonsentrasi saat bekerja meskipun mempunyai masalah dalam rumah tangga/keluarga					
11	Saya tidak dapat bekerja dengan tenang bila sedang ada masalah keluarga					
12	Saya tetap peduli dengan teman sekerja meskipun teman saya tidak menghargai saya					
13	Gairah/semangat kerja saya menurun bila pekerjaan yang saya kerjakan tidak dihargai atasan/perusahaan					
14	Saya mudah menyesuaikan dengan lingkungan kerja saya					
15	Saya merasa malas bekerja bila perusahaan mempersulit tenaga kerja dalam mengambil ijin atau cuti					
16	Saya merasa lelah meskipun belum melakukan pekerjaan apapun					
17	Jadwal kerja menurunkan motivasi saya dalam bekerja					
18	Saya menjadi sulit tidur bila saya sedang dalam masalah di tempat kerja					

## Lampiran 4

## LEMBAR MONITORING SENAM QIGONG

NO	NAMA	Hari/Tanggal	Hari/Tanggal	Hari/Tanggal	Hari/Tanggal
		19 / 11 / 2018	20 / 11 / 2018	21 / 11 / 2018	22 / 11 / 2018
1	JU	1	1	1	
2	MU	1	1	1	
3	IP	1	1	1	
4	TF	1	1	1	
5	RDW	1	1	1	
6	TU	1	1	1	
7	SR	1	1	1	
8	SM	1	1	1	
9	TS	1	1	1	
10	RE		1	1	1
11	ZS		1	1	1
12	HS		1	1	1
13	SU		1	1	1
14	SW		1	1	1
15	PD		1	1	1
16	SL		1	1	1
	<b>Total</b>	9	16	16	7

## Keterangan :

- 0 = Tidak melakukan  
1 = Melakukan

## Lampiran 5

### Tata Cara Senam Qigong

#### Cara Senam Qigong

##### Pemanasan

1. Mengatup gigi



2. Naga merah mengaduk laut



### 3. Menggetarkan seluruh tubuh dengan rileks



### 4. Kiri kanan sejajar melancarkan meridian





## 5. Kiri kanan sejajar melancarkan meridian



## 6. Menompang Langit, Menekan Bumi, Mengatur Abdomen



## 7. Menggerakkan Bahu Mencegah Sakit Lengan



## 8. Memutar Pinggang Melancarkan Peredaran Darah





## 11. Melompat-lompat Bersuka Ria Berperasaan Baik

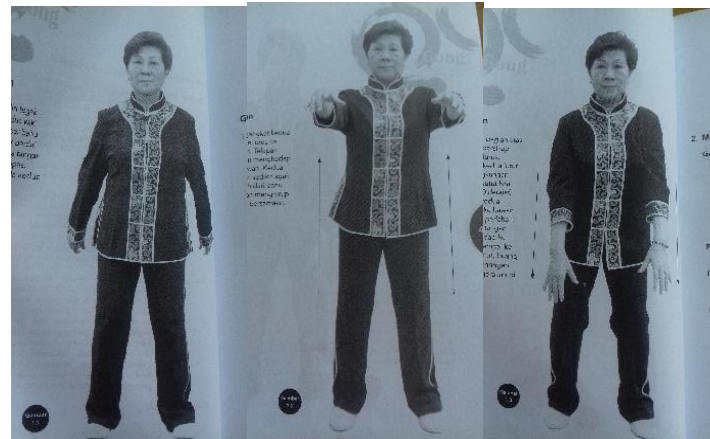


## 12. Senam Langkah Pembukaan Menjadikan Awet Muda

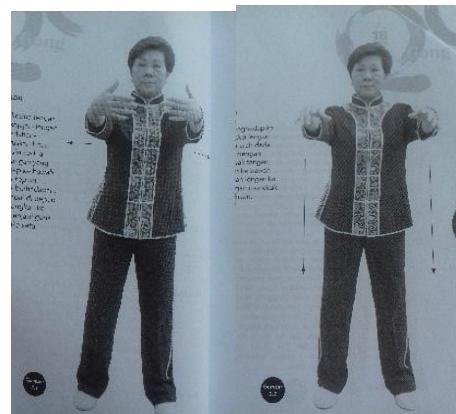


## GERAKAN INTI

### 1. Permulaan dan Mengatur Pernafasan



### 2. Melapangkan Dada





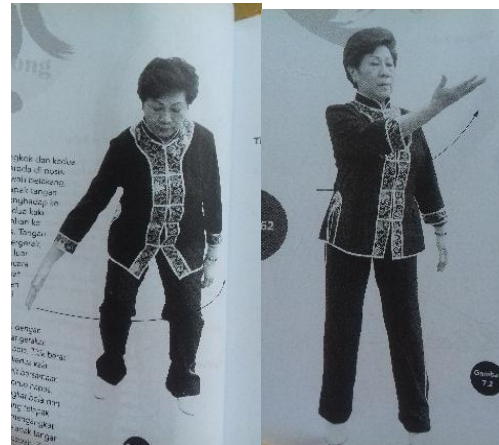
## 5. Langkah Tetap Memutar Balik



## 6. Mendayung Perahu di Tengah Danau



## 7. Mengangkat Bola di Depan Bahu

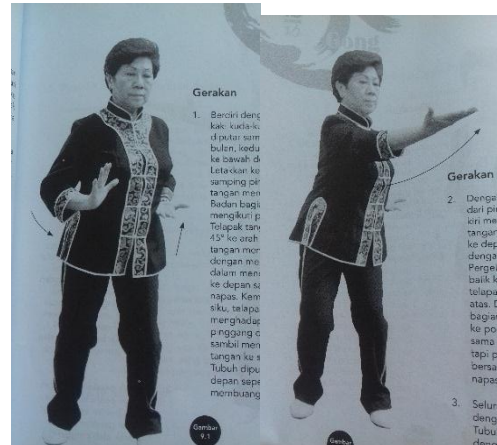


## 8. Putar Badan dan Memandang Langit

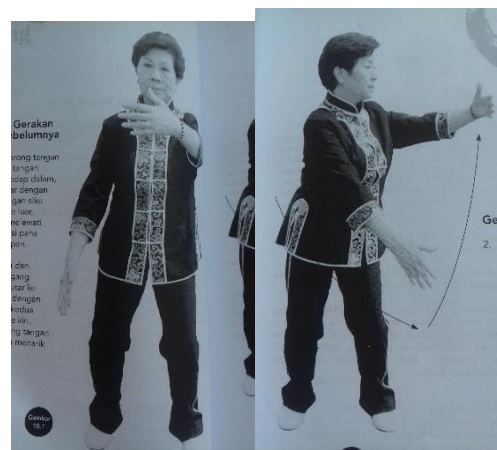




## 9. Memutar Pinggang, Mendorong Telapak Tangan



## 10. Posisi Kuda-Kuda Tangan Awan



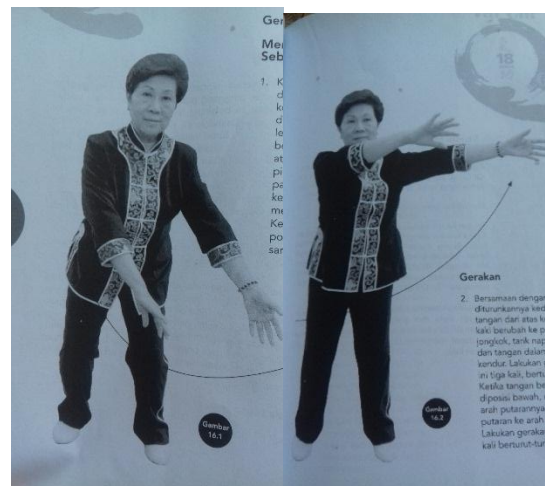




## 15. Burung Terbang Melayang



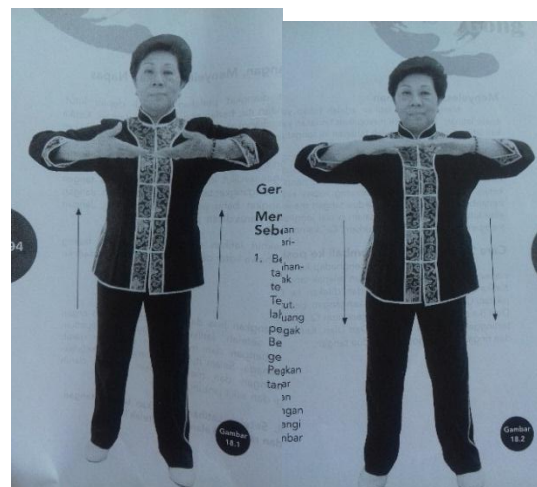
## 16. Memutar Roda Terbang




### 17. Menepuk Bola Sambil Melangkah



### 18. Menekan Telapak Tangan, Menyeimbangkan Napas



## Lampiran 6



Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No: 851/SK/BAN-PT/AK-SURV/PN.VIII/2015

Nomor: 149/ B.3-III / PSIK / IX / 2018  
H a l : Survey Pendahuluan  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. : Bapak/Ibu  
Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Godean

di tempat

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pimpinan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, memohon ijin :

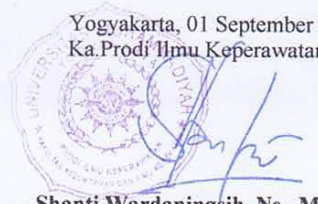
N a m a : Winda Setyadewi  
Nomor Mahasiswa. : 20150320045  
Pembimbing : Nina Dwi Lestari, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom  
NIK : 19861230201510 173 163  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk mengadakan Survey Pendahuluan pada Instansi yang Bapak/Ibu pimpin dalam  
rangka persiapan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ) sebagai akhir studi Sarjana  
Keperawatan ( S1 ). “ *Pengaruh Senam Qigong Terhadap Tingkat Stres Pada Guru .* “


Demikian, atas perkenan dan kerjasama yang diberikan diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 01 September 2018  
Ka.Prodi Ilmu Keperawatan




Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep.,Sp.Kep.Jiwa



Kampus:  
Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

*Muda mendunia*

## Lampiran 7


**Program Studi Ilmu Keperawatan**  
**Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan**  
 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
 SK BAN-PT  
 No: 851/SK/BAN-PT/AK-SURV/PN/VIII/2015

Nomor: 051/ C.6-III/PSIK / X /2018  
 Hal : **Permohonan Pengajuan Ethical Clearance**  
 Lamp. : -0-

Kepada Yth. :  
 Ketua KEPK FKIK  
 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

di-

**YOGYAKARTA.**

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat sarjana Keperawatan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ). Untuk itu diperlukan penelitian di lapangan guna mendapatkan kebenaran dalam penulisan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan pembuatan surat *ethical clearance* adapun data mahasiswa sebagai berikut :


**Nama** : **Winda Setyadewi**  
**NIM** : **20150320045**  
**Pembimbing** : **Nina Dwi Lestari, M. Kep., Ns., Sp. Kep.Kom**  
 : -

**Judul KTI** : **"Pengaruh Senam Qigong Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Guru."**

Demikian surat permohonan ijin ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.


*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 9 Oktober 2018  
 Ka.Prodi Ilmu Keperawatan


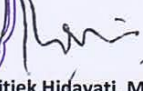
  
**Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep.,Sp.Kep.Jiwa**

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
 Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646




## Lampiran 8

	<b>UMY</b> UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA <small>Unggul &amp; Islami</small>	<b>FAKULTAS          KEDOKTERAN DAN          ILMU KESEHATAN</b>
Nomor : 535/EP-FKIK-UMY/XI/2018		
<b><u>KETERANGAN LOLOS UJI ETIK</u></b> <b><i>ETHICAL APPROVAL</i></b>		
Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :		
<i>The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :</i>		
<b>“Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Stress Kerja pada Guru”</b>		
<u>Peneliti Utama</u> <i>Principal Investigator</i>	: Nina Dwi Lestari Winda Setyadewi	
<u>Nama Institusi</u> <i>Name of the Institution</i>	: Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY	
<u>Negara</u> <i>Country</i>	: Indonesia	
Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas. <i>And approved the above-mentioned protocol.</i>		
Yogyakarta, 06 November 2018 Ketua <i>Chairperson</i>  <b>Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes.,          Sp.DLP., FISP.H., FISC.M.</b>		
<b>*Peneliti Berkewajiban :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian</li> <li>2. Memberitahukan status penelitian apabila :             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik (1 tahun sejak tanggal terbit), penelitian masih belum selesai, dalam hal ini <i>ethical clearance</i> harus diperpanjang</li> <li>b. Penelitian berhenti di tengah jalan</li> </ol> </li> <li>3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (<i>serious adverse events</i>).</li> <li>4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik.</li> </ol>		
<b>ADDRESS</b> Kampus Terpadu UMY Gd. Siti Walidah LT.3 Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan) Tamanlirto • Kasihan • Bantul D.I.Yogyakarta 55183	<b>CONTACT</b> Phone : (0274) 387656 ext. 213 Fax : (0274) 387658 Email : <a href="mailto:fkik@umy.ac.id">fkik@umy.ac.id</a> <a href="http://www.fkik.umy.ac.id">www.fkik.umy.ac.id</a>	



## Lampiran 9



Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Status: Terakreditasi A  
SK BAN-PT  
No: 851/SK/BAN-PT/IAK-SURV/PN/VIII/2015

Nomor: 195/ C.6-III/PSIK / XI /2018  
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**  
Lamp. : -0-

Kepada Yth. : Bapak/Ibu  
Kepala SMKN 2 Godean  
Di tempat

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperoleh derajat sarjana Keperawatan, mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diberi tugas Penulisan Karya Tulis Ilmiah ( KTI ). Untuk itu diperlukan penelitian di lapangan guna mendapatkan kebenaran dalam penulisan.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon mahasiswa tersebut di bawah ini dapat diijinkan untuk mencari data dan informasi sebagai penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Nama : Winda Setyadewi  
NIM : 20150320045  
Pembimbing : Nina Dwi Lestari, M. Kep., Ns., Sp. Kep.Kom  
KTI : *"Pengaruh Senam Qigong Terhadap Stres Kerja Pada Guru."*

Demikian surat permohonan ijin ini kami ajukan, atas terkabulnya serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 8 November 2018  
Ka. Prodi Ilmu Keperawatan



Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep.,Sp.Kep.Jiwa.,Ph.D

Kampus:  
Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 215 Fax. FKIK (0274) 387658, Fax. Universitas (0274) 387646

*Muda mendunia*