

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### Lembar Permohonan menjadi Responden

#### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yth.

Calon Responden Penelitian  
di SMA Negeri 1 Surakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Sarjana Keperawatan Stikes Aiyiyah Surakarta angkatan tahun 2015, akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi *Ice Breaking* Berupa Gerak dan Lagu Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Penerapan *Full Day School* Di SMA Negeri 1 Surakarta". Berikut ini beberapa hal terkait dengan penelitian yang akan saya lakukan :

1. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh terapi *ice breaking* berupa gerak dan lagu pada siswi kelas X di SMA Negeri 1 Surakarta.
2. Manfaat penelitian ini adalah menurunkan tingkat stres siswa kelas X.
3. Kegiatan penelitian ini akan dilakukan dengan memberikan terapi selama 4 kali pertemuan dengan durasi 6 menit. Sebelum dan sesudah terapi dilakukan pengukuran dengan kuesioner
4. Pelaporan hasil penelitian ini menggunakan kode dan inisial, bukan nama sebenarnya dari responden

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas partisipasi dan perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pemohon,

( Imroatul Faizah )

## Lampiran 2

### Lembar Persetujuan Menjadi Responden

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Alamat :

Umur :

Menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian. Saya telah diminta kesediaannya untuk berperan serta dalam penelitian yang berjudul “PENGARUH TERAPI *ICE BREAKING* BERUPA GERAK DAN LAGU TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA PENERAPAN *FULL DAY SCHOOL* DI SMA NEGERI 1 SURAKARTA”

Saya mengerti bahwa data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Semua berkas yang mencantumkan identitas subjek penelitian hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan apabila sudah tidak digunakan akan di musnahkan. Hanya peneliti yang dapat mengetahui kerahasiaan data-data.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian.

Surakarta, Mei 2019

Responden,

( )

## **Lampiran 3**

### **Lembar Kuesioner Stres**

#### **KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)**

#### **Petunjuk Pengisian:**

1. Bacalah pertanyaan dan pernyataan berikut dengan baik
2. Anda sebagai responden diperbolehkan bertanya kepada peneliti, jika ada pertanyaan / pernyataan yang tidak dimengerti
3. Lengkapi identitas terlebih dahulu
4. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran anda selama satu bulan terakhir
5. Untuk pertanyaan positif (4,5,7,8) bernilai kebalikannya (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0)
6. Jumlahkan skor total dari semua pertanyaan / pernyataan
7. Selamat mengisi dan terimakasih atas kerjasamanya

#### **Keterangan :**

0 :Tidak pernah.

1 :Hampir tidak pernah (1-2 kali).

2 :Kadang-kadang (3-4 kali).

3 :Hampir sering (5-6 kali) .

4 :Sangat sering (lebih dari 6 kali).

### KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

**NO.ABSEN :**

**KELAS**

**:**

NO.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					
	<b>Skor</b>					

*Sumber:*(Cohen,1988)

## Lampiran 4

### SOP Terapi *Ice Breaking* Gerak dan Lagu

#### SOP ( STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR ) TERAPI *ICE BREAKING* BERUPA GERAK DAN LAGU

##### A. TAHAP PRA-Perlakuan

Menyiapkan alat-alat terapi yang meliputi:

1. LCD
2. Laptop
3. Speaker aktif

##### B. TAHAP ORIENTASI

1. Mengucapkan Salam
2. Menjelaskan Tujuan
3. Menanyakan kesiapan Responden
4. Mengontrak Waktu

##### C. TAHAP KERJA

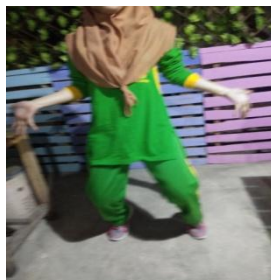
1. Memutarakan musik pengiring terapi
2. Mencontohkan gerakan terapi

a) Gerakan lagu Kewer-kewer :

1) Merentangkan kedua tangan kemudian jari di goyangkan



2) Kaki di renggangkan dan bergoyang



3) Melebarkan kaki dan bergoyang



4) Tangan naik keatas digulung



5) Menyilangkan tangan



6) Merentangkan kedua tangan kemudian jari digoyangkan



7) Jalan ditempat



8) Gerakan memutar dan mengayunkan tangan

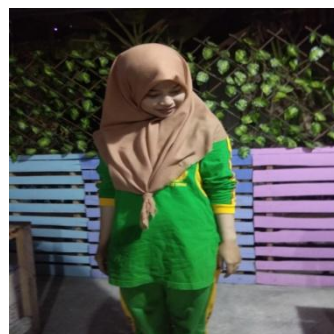


9) Tangan kanan menunjuk ke depan tangan kiri menelunjuk ke belakang dan sebaliknya



10) Mengulangi gerakan merentangkan tangan, dan menyilangkan tangan

11) Menggelengkan dan menganggukkan kepala





12) Menggelengkan kepala dan tangan kanan memegang



13) Memutar badan sambil tangan memegang kepala



14) Tangan disilangkan kembali dan mengulangi gerakan

15) Kaki kuda-kuda tangan ditekuk depan, belakang dan ayunkan atas bawah



16) Bentuk gerakan seperti hendak minum dan kaki di ayunkan



17) Tangan menyilangkan kembali dan mengulang gerakan kewer-kewer lagi

**b) Gerakan lagu Joget Ayam**

- 1) Tangan ditekuk kemudian membuka menutup tekuk lutut atas kebawah



- 2) Tangan menguncup dan membuka

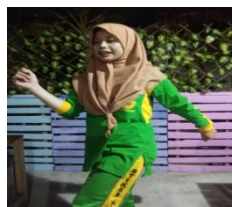


- 3) Goyang dan tepuk



- 4) Gerakan diulangi sesuai ritme musik

- 5) Serong kanan dan serong kiri (tangan melambai-lambai)



- 6) Dilakukan berulang-ulang dan semakin cepat hingga musik habis

## Lampiran 6

### Hasil SPSS

```
FREQUENCIES VARIABLES=usiajk pre post  
/ORDER=ANALYSIS.
```

### Frequencies

Notes	
Output Created	03-JUL-2019 01:55:22
Comments	
Input	Active Dataset DataSet0 Filter <none> Weight <none> Split File <none>
Missing Value Handling	N of Rows in Working Data File 40 Definition of Missing User-defined missing values are treated as missing. Cases Used Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=usiajk pre post /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time 00:00:00.00 Elapsed Time 00:00:00.02

[DataSet0]

		Statistics			
		usia	jk	pre	post
N	Valid	40	40	40	40
	Missing	0	0	0	0

## Frequency Table

### usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	12	30.0	30.0	30.0
Valid 16	25	62.5	62.5	92.5
Valid 17	3	7.5	7.5	100.0
Total	40	100.0	100.0	

### jk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid p	40	100.0	100.0	100.0

### pre

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	40	100.0	100.0	100.0

### post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ringan	34	85.0	85.0	85.0
Valid sedang	6	15.0	15.0	100.0
Total	40	100.0	100.0	

**Notes**

Output Created		03-JUL-2019 01:56:04
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.
Syntax		CROSSTABS
		/TABLES=pre BY post
		/FORMAT=AVALUE TABLES
Resources		/CELLS=COUNT ROW
		COLUMN TOTAL
		/COUNT ROUND CELL.
	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02
	Dimensions Requested	2
	Cells Available	174762

**Notes**

Output Created		03-JUL-2019 01:56:51
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /WILCOXON=pre WITH post (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.05
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347

a. Based on availability of workspace memory.

```

CROSSTABS
  /TABLES=pre BY post
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL
  /COUNT ROUND CELL.

```

## Crosstabs

Notes		
Output Created		03-JUL-2019 01:59:56
Comments		
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	40
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

Syntax	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table. CROSSTABS /TABLES=pre BY post /FORMAT=AVALUE TABLES /CELLS=COUNT ROW COLUMN TOTAL /COUNT ROUND CELL.
	Resources	Processor Time 00:00:00.02 Elapsed Time 00:00:00.02 Dimensions Requested 2 Cells Available 174762

[DataSet0]

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre * post	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

**pre \* post Crosstabulation**

		post		Total	
		ringan	sedang		
pre	sedang	Count	34	6	40
		% within pre	85.0%	15.0%	100.0%
		% within post	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	85.0%	15.0%	100.0%
Total		Count	34	6	40
		% within pre	85.0%	15.0%	100.0%
		% within post	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	85.0%	15.0%	100.0%

NPAR TESTS

```

/WILCOXON=pre WITH post (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

```

## NPar Tests

Notes	
Output Created	03-JUL-2019 02:00:59
Comments	
Input	Active Dataset DataSet0 Filter <none> Weight <none> Split File <none> N of Rows in Working Data File 40
Missing Value Handling	Definition of Missing User-defined missing values are treated as missing. Cases Used Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPAR TESTS /WILCOXON=pre WITH post (PAIRED) /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time 00:00:00.02 Elapsed Time 00:00:00.02 Number of Cases Allowed <sup>a</sup> 112347

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

## Wilcoxon Signed Ranks Test



**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre	Negative Ranks	34 <sup>a</sup>	17.50	595.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	6 <sup>c</sup>		
	Total	40		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	post - pre
Z	-5.831 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA'

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

Nomor : 2825/C.6-PN/MHN/2018 12 Rabiul Awal 1440 H  
Lampiran : - 21 November 2018 M  
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada : **Yth. Kepala SMA Negeri 1 Surakarta**

### di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di SMA Negeri 1 Surakarta.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Imroatul Faizah  
NIM : C2015048  
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)  
Judul Skripsi : Terapi Senam Ice Breaking terhadap Penurunan Stres pada Siswa Penerapan Full Day School SMA Negeri di Kota Surakarta

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.



Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.  
NIK. 35.07.05



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
'AISYIYAH SURAKARTA'**

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142

Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270

Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Srivedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621

• Website : [www.stikes-aisyiyah.ac.id](http://www.stikes-aisyiyah.ac.id)

• email : [info@stikes-aisyiyah.ac.id](mailto:info@stikes-aisyiyah.ac.id)

Nomor : 7600/C.6-PN/MHN/2019 16 Ramadhan 1440 H  
Lampiran : - 21 Mei 2019 M  
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**  
Kepada : **Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Surakarta**

**di Tempat**

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Surakarta.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Imroatul Faizah  
NIM : C2015048  
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)  
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Ice Breaking Berupa Gerak dan Lagu terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Penerapan Full Day School di SMA Negeri 1 Surakarta

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.



**Rizki W. Wahdani S.Kep.Ns, M.Kep.**  
35/07.05



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
'AISYIYAH SURAKARTA**

Kampus I : Jl. Ki Hajar Dewantara 10 Kentingan, Jebres, Surakarta. 57126 Telp. (0271) 631141, 631143, Fax. (0271) 631142  
Kampus II : Jl. Kapulogo No. 03 Griyan, Pajang, Laweyan, Surakarta. 57146 Telp/Fax. (0271) 711270  
Ma'had : Purwonegaran RT. 05 RW. 06, Jl. Drenges No. 4 Sriwedari, Laweyan, Surakarta. 57141 Telp./Fax. (0271) 721621  
• Website : www.stikes-aisyiyah.ac.id • email : info@stikes-aisyiyah.ac.id

Nomor : 2825/C.6-PN/MHN/2018 12 Rabiul Awal 1440 H  
Lampiran : - 21 November 2018 M  
Hal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan

Kepada : Yth. Kepala SMA Negeri 1 Surakarta  
di Tempat

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi mahasiswa STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA, maka dengan ini kami mohon ijin untuk dapat melaksanakan Studi Pendahuluan di SMA Negeri 1 Surakarta.

Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

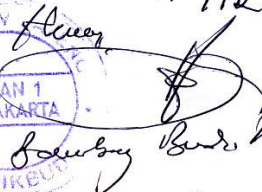

Nama : Imroatul Faizah  
NIM : C2015048  
Program Studi : Sarjana Keperawatan (SI)  
Judul Skripsi : Terapi Senam Ice Breaking terhadap Penurunan Stres pada Siswa Penerapan Full Day School SMA Negeri di Kota Surakarta

Demikian permohonan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas Kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

*Almas SMA Negeri 1 Surakarta  
mengizinkan Kepala mahasiswa  
yg tersebut diatas untuk  
melakukan penelitian di U.S.X, X1  
dan di kelas dengan judul  
yg di junjukan.*

Ketua  
  
Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep.  
NIK: 35.07.05

Surakarta, 7/12 2018.  
  
  
Bambang Budi Hartono



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
SURAKARTA**

Jalan Monginsidi Nomor 40 Banjarsari, Surakarta Kode Pos 57134 Telepon 0271-652975  
Faksimile 0271-652975 Website : <http://sman1-slo.sch.id> E-mail : [surat@sman1-slo.sch.id](mailto:surat@sman1-slo.sch.id)

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

No : 070/1130

Berdasarkan Surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) 'AISYIYAH SURAKARTA, No: 7600/C.6-PN/MNH/2019, Tanggal 21 Mei 2019, Tentang Permohonan Ijin Penelitian ,maka saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : **Dra. HARMININGSIH, M.Pd**  
Pangkat/Golongan : **Pembina, IV/a**  
NIP : **19671208 199412 2 003**  
Jabatan : **Kepala SMA Negeri 1 Surakarta**

dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : **IMROATUL FAIZAH**  
N I M : **C2015048**  
Tempat, Tgl Lahir : **Surakarta, 14 Agustus 1997**  
Alamat : **Sumberagung RT. 03 RW. 02 Sugihan, Jatiroto  
Wonogiri, Jawa Tengah 57692**  
Program Studi : **Sarjana Keperawatan (SI)**  
Universitas : **STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA**

benar - benar telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Surakarta dalam rangka penyelesaian tugas akhir untuk keperluan penyusunan skripsi dengan judul "**Pengaruh Terapi Ice Breaking Berupa Gerak dan Lagu terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Penerapan Full Day School di SMA Negeri 1 Surakarta**" pada tanggal 27 s.d 30 Mei 2019.

Dikeluarkan di : Surakarta  
Pada Tanggal : **6 Agustus 2019**



KEPALA SMA NEGERI 1 SURAKARTA

**Dra. HARMININGSIH, M.Pd**

Pembina

NIP. 19671208 199412 2 003