

LAMPIRAN

A. Kuesioner *Zang-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS)*

Skor:

1 = Tidak pernah sama sekali

2 = Kadang-kadang saja mengalami demikian

3 = Sering mengalami demikian

4 = Selalu mengalami demikian setiap hari

Rentang penilaian 20-80 dengan pengelompokan antara lain:

Skor 20-44 : Tidak cemas/ normal

Skor 45-59 : Kecemasan ringan

Skor 60-74 : Kecemasan sedang

Skor 75-80 : Kecemasan berat

Nama :

Umur dan status :

Jenis kelamin:

NO.	Pertanyaan	Pilih Salah Satu			
		1	2	3	4
1.	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya				
2.	Saya merasa takut tanpa alasan				
3.	Saya mudah, marah, tersinggung atau panik				
4.	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur				
5.	Saya merasa semua baik-baik saja dan tidak ada hal buruk yang akan terjadi				
6.	Kedua tangan dan kaki saya gemetar akhir-akhir ini				

7.	Saya merasa terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher dan nyeri otot				
8.	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah				
9.	Saya merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah				
10.	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat				
11.	Saya merasa terganggu karena pusing/sakit kepala				
12.	Saya merasa seperti akan pingsan atau perasaan seperti itu				
13.	Saya dapat menarik dan mengeluarkan napas dengan mudah				
14.	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari tangan dan kaki saya				
15.	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan				
16.	Saya lebih sering kencing daripada biasanya				
17.	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat				
18.	Wajah saya terasa panas dan kemerahan				
19.	Saya tertidur dengan mudah dan mendapatkan istirahat malam yang baik				
20.	Saya mengalami mimpi buruk				

B. Kuesioner Kopi dan Teh

1. Informasi Responden

- a. Nama (Opsional) :
- b. Umur :
- c. Jenis Kelamin :
- d. Lebih Sering mengkonsumsi :
 - a) Kopi
 - b) Teh

2. Sebelum Mengonsumsi Kopi dan Teh

- a. Berapa sering anda mengonsumsi kopi dan teh dalam seminggu?
 - a) Kurang dari 1 Kali
 - b) 1-3 Kali
 - c) 4-6 Kali
 - d) Lebih dari 6 Kali
- b. Jenis Kopi apa yang anda konsumsi
 - a) Kopi Saset
 - b) Kopi tubruk
 - c) Kopi susu
 - d) Jenis Kopi Lain
- c. Jenis Teh apa yang anda konsumsi
 - a) Teh Hijau
 - b) Teh Hitam
 - c) Teh Olong
 - d) Jenis Teh Lain
- d. Dimana anda senang mengonsumsi Kopi dan Teh dalam sehari-hari
 - a) di Rumah
 - b) di Angkringan

- c) di Coffe Shop
- d) Di Tempat Lain

3.Sesudah Mengkonsumsi Kopi dan Teh

- a. Berapa sering anda mengkonsumsi Kopi dalam seminggu
 - a) Kurang dari 1 Kali
 - b) 1-3 Kali
 - c) 4-6 Kali
 - d) Lebih dari 6 Kali
- b. Berapa sering anda mengkonsumsi Teh dalam Seminggu
 - a) Kurang dari 1 Kali
 - b) 1-3 Kali
 - c) 4-6 Kali
 - d) Lebih dari 6 Kali
- c. Setelah Mengkonsumsi Teh berapa tingkat kecemasan anda
 - a) Sangat Tinggi
 - b) Tinggi
 - c) Sedang
 - d) Rendah
 - e) Sangat Rendah (Normal)
- d. Setelah mengkonsumsi Kopi berapa tingkat kecemasan anda
 - a) Sangat Tinggi
 - b) Tinggi
 - c) Sedang
 - d) Rendah
 - e) Sangat Rendah (Normal)

4. Kesimpulan dan Umpan balik

a. Pilih Minuman yang menurut anda dapat menurunkan tingkat kecemasan:

- a) Kopi
- b) Teh
- c) Tidak ada perbandingan signifikan
- d) Tidak Yakin

b. Apakah anda memiliki saran terkait Kopi dan Teh dalam menurunkan tingkat kecemasan ?

c. Apakah anda akan terus mengkonsumsi Kopi dan Teh untuk menurunkan tingkat kecemasan ?



Tabulasi Data

Lampiran 1

NO	NAMA/INISIAL	UMUR	STATUS	KOPI/TEH	JENIS KELAMIN	NILAI KECEMASAN SEBELUM 7 HARI	NILAI KECEMASAN SETELAH 7 HARI
1.	ANWAR	21 TAHUN	BEKERJA	KOPI	L	38	22
2.	YUNI	21 TAHUN	BEKERJA	TEH	P	40	29
3.	RIO	17 TAHUN	PELAJAR	KOPI	L	47	24
4.	EVA	21 TAHUN	PELAJAR	TEH	P	29	34
5.	LISTA	20 TAHUN	PELAJAR	KOPI	P	31	27
6.	TITO	21 TAHUN	BEKERJA	KOPI	L	38	35
7.	FITRI	20 TAHUN	PELAJAR	KOPI	P	40	34
8.	RIA	21 TAHUN	PELAJAR	TEH	P	37	21
9.	NADEO	21 TAHUN	PELAJAR	KOPI	L	34	23
10.	MULI	21 TAHUN	PELAJAR	TEH	P	21	31
11.	AQIL	21 TAHUN	BEKERJA	KOPI	L	46	42
12.	BERIL	20 TAHUN	BEKERJA	KOPI	L	49	20
13.	AFRIZA	14 TAHUN	PELAJAR	KOPI	P	42	22
14.	HIBATULLAH	14 TAHUN	PELAJAR	KOPI	L	40	43
15.	FELYCIA	14 TAHUN	PELAJAR	TEH	P	42	20
16.	LULUK	15 TAHUN	PELAJAR	TEH	P	47	20
17.	DIESKA	14 TAHUN	PELAJAR	TEH	P	51	22
18.	K	17 TAHUN	PELAJAR	TEH	P	48	20

19.	LABIB	14 TAHUN	PELAJAR	TEH	L	44	20
20.	ANDREA	13 TAHUN	PELAJAR	TEH	P	51	49
21.	ROSA	21 TAHUN	BEKERJ A	TEH	P	66	40
22.	ANITA	21 TAHUN	PELAJAR	KOPI	P	57	31
23.	TEGUH	21 TAHUN	BEKERJ A	KOPI	L	45	26
24.	TINO	20 TAHUN	PELAJAR	KOPI	L	39	20
25.	SISKA	21 TAHUN	BEKERJ A	TEH	P	40	36
26.	FTM	21 TAHUN	BEKERJ A	KOPI	P	54	53
27.	ALIP	21 TAHUN	BEKERJ A	TEH	L	38	38
28.	LARAS	21 TAHUN	BEKERJ A	TEH	P	40	39
29.	BAYU	21 TAHUN	PELAJAR	KOPI	L	38	30
30.	YUDA	18 TAHUN	PELAJAR	KOPI	P	57	25

Lampiran 2

Umur	Frekuensi	Presentase
	i	
13	1	3%
14	5	17%
15	1	3%
17	2	7%
18	1	3%
20	4	13%
21	16	53%
Jumlah	30	100%

Lampiran 3

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	18	60%
Laki-Laki	12	40%
Jumlah	30	100%

Lampiran 4

Status	Frekuensi	Presentase
Bekerja	11	37%
Pelajar	19	63%
Jumlah	30	100%

Lampiran 5

Jenis Minuman	Frekuensi	Presentase
Kopi	16	53%
The	14	47%
Jumlah	30	100%

Lampiran 6

Tempat Konsumsi	Frekuensi	Presentase
Dirumah	12	40%
Angkringan	6	20%
Coffe Shop	5	17%
Tempat Lain	7	23%
Jumlah	30	100%

Lampiran 7

Kebiasaan Minum Teh	Frekuensi	Presentase
< 1kali	0	0%
1-3 kali	9	64%
4-6 kali	4	29%
> 6 kali	1	7%
Jumlah	14	100%

Kebiasaan Minum Kopi	Frekuensi	Presentase
< 1kali	4	25%
1-3 kali	4	25%
4-6 kali	5	31%
> 6 kali	3	19%
Jumlah	16	100%

Lampiran 8

Jenis Kopi	Frekuensi	Presentase
Kopi Sachet	6	38%
Kopi Susu	5	31%
Kopi Tubruk	3	19%
Kopi Lainnya	2	13%
Jumlah	16	100%

Jenis Teh	Frekuensi	Presentase
Teh Hijau	3	21%
Teh Hitam	7	50%
Teh Olong	0	0%
Teh Lainnya	4	29%
Jumlah	14	100%

Lampiran Dokumentasi



Uji Etik

Form. 7

SURAT KETERANGAN

Nomor : 000625/IIK-STRADA/2.2.4.2/02/2024

PERIHAL : BUKTI PEMBAYARAN DAN UJI ETIK KELAS KERJA SAMA

Nama Mahasiswa : Adrian Firmandy Pramudya
 NIM : 2211A0145
 Prodi : S1 KEPERAWATAN
 Kelas : Keperawatan 10 Nusantara
 Judul Penelitian : ANALISA PERBANDINGAN TERHADAP KONSUMSI KOPI
 DAN TEH DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA
 Biaya Uji Etik : Rp 150.000,-

Nama Pembimbing : Heri Saputro, S.Kep.Ns.,M.Kep
 Nama Penguji I : Suci Anggraeni, M.Kep
 Nama Penguji II : Anggrawati Wulandari, M.Kes

Pelaksanaan Ujian Proposal
 Hari : Sabtu
 Tanggal : 7 Oktober 2023
 Jam : 09.00 WIB

Surat keterangan ini di buat sebagai persyaratan **Penerbitan Sertifikat Uji Etik, Persyaratan Ujian Skripsi/KTI dan Persyaratan Yudisium**. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terimakasih

Kediri, 29 Februari 2024
 Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
KETUA KEP IIK STRADA



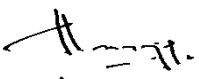
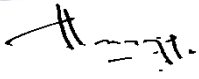
Erma Retnaningtyas, SST.,Bd.,SKM.,M.Kes
 NIDN. 0726098204

Lembar Konsul**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Adrian Firmandy Pramudya

NIM : 2211A0145

Pembimbing : Heri Saputra S.Kep.Ns.,M.Kes

No	Tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1	30 Juli 2023	Konsul judul -> revisi	
2	31 Juli 2023	Konsul judul-> Acc	
3	8 September 2023	Konsul BAB 1-3 -> Revisi - Tujuan - Tambahan Kepatuhan dalam Judul - Tambah Daftar Pustaka - Ajukan lampiran-lampiran	
4	26 Februari 2024	Konsul Revisi BAB 1-3 -Instrumen Penelitian	
5	27 Februari 2024	Penelitian	
6	21 Maret 2024	Konsul Bab 1-6 - Analisa data	
7	22 Maret 2024	Acc Bab 1-6	
8	25 Maret 2024	Sidang Skripsi	