LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

1. Nama Lengkap : Risma Azifa Zahra
2. NIM : 202523007
3. Tempat Tanggal Lahir : Ngawi, 02 Februari 2002
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Alamat Rumah
   a. Dusun : Cerme
   b. Desa : Gentong
   c. Kecamatan : Paron
   d. Kabupaten/Kota : Ngawi
   e. Provinsi : Jawa Timur
6. Telepon
   a. Rumah : -
   b. HP : 082334669062
   c. Email : azifaazahra20@gmail.com

Lampiran 2 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(Informed Consent)

Judul Project KIE :
PEMBERIAN TERAPI BENSON SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN MELALUI MEDIA VIDEO

Nama Peneliti : Risma Azifa Zahra
NIM : 202523007
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Saya selaku peneliti sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk uji coba media edukasi dengan judul "BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan".

Partisipasi teman-teman dalam penelitian ini bersifat sukarela dan seluruh informasi yang diberikan akan dirahasiakan serta hanya digunakan untuk kepentingan akademis. Teman-teman tidak akan dirugikan dalam bentuk apa pun, dan kapan saja dapat mengundurkan diri tanpa ada konsekuensi apa pun.

Apabila teman-teman bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, silahkan mengisi dan menandatangani pernyataan di bawah ini :

PERNYATAAN PERSETUJUAN
Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :
1. Saya telah membaca dan memahami penjelasan tentang project KIE ini.
2. Saya menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela.
3. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
4. Saya memahami bahwa data saya akan dirahasiakan.
5. Saya dapat mengundurkan diri kapan pun tanpa sanksi apa pun.

Nama Responden : MS. A
Usia : 24 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Tanggal : 24 July 2026

Tanda Tangan :.....

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(Informed Consent)

Judul Project KIE :
PEMBERIAN TERAPI BENSON SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN MELALUI MEDIA VIDEO

Nama Peneliti : Risma Azifa Zahra
NIM : 202523007
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Saya selaku peneliti sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk uji coba media edukasi dengan judul "BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan".

Partisipasi teman-teman dalam penelitian ini bersifat sukarela dan seluruh informasi yang diberikan akan dirahasiakan serta hanya digunakan untuk kepentingan akademis. Teman-teman tidak akan dirugikan dalam bentuk apa pun, dan kapan saja dapat mengundurkan diri tanpa ada konsekuensi apa pun.

Apabila teman-teman bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, silahkan mengisi dan menandatangani pernyataan di bawah ini :

PERNYATAAN PERSETUJUAN
Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :
1. Saya telah membaca dan memahami penjelasan tentang project KIE ini.
2. Saya menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela.
3. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
4. Saya memahami bahwa data saya akan dirahasiakan.
5. Saya dapat mengundurkan diri kapan pun tanpa sanksi apa pun.

Nama Responden : MS. 4
Usia : 24 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Tanggal : 24 July 2026

Tanda Tangan :.....

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(Informed Consent)

Judul Project KIE :
PEMBERIAN TERAPI BENSON SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN MELALUI MEDIA VIDEO

Nama Peneliti : Risma Azifa Zahra
NIM : 202523007
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Saya selaku peneliti sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk uji coba media edukasi dengan judul "BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan".

Partisipasi teman-teman dalam penelitian ini bersifat sukarela dan seluruh informasi yang diberikan akan dirahasiakan serta hanya digunakan untuk kepentingan akademis. Teman-teman tidak akan dirugikan dalam bentuk apa pun, dan kapan saja dapat mengundurkan diri tanpa ada konsekuensi apa pun.

Apabila teman-teman bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, silahkan mengisi dan menandatangani pernyataan di bawah ini :

PERNYATAAN PERSETUJUAN
Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :
1. Saya telah membaca dan memahami penjelasan tentang project KIE ini.
2. Saya menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela.
3. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
4. Saya memahami bahwa data saya akan dirahasiakan.
5. Saya dapat mengundurkan diri kapan pun tanpa sanksi apa pun.

Nama Responden : My.B
Usia : 23 tahun
Jenis Kelamin : perempuan
Tanggal : 24 July 2026

Tanda Tangan :.....

Lampiran 3 Angket Uji Coba Media Edukasi

ANGKET UJI COBA MEDIA EDUKASI

Nama : Ms. A
Usia : 24 tahun

1. Apakah judul dalam Video tersebut menarik?
   Menarik [✓] [ ] Tidak

2. Apakah teks dan font dalam Video mudah dibaca?
   Menarik [✓] [ ] Tidak

3. Apakah desain dan konten yang disajikan didalam Video menarik?
   Menarik [✓] [ ] Tidak

4. Apakah isi materi yang disampaikan dalam Video mudah dipahami?
   Menarik [✓] [ ] Tidak

5. Apakah cara melakukan Terapi Benson Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa dilakukan dengan jelas dan mudah?
   Iya [✓] [ ] Tidak

6. Apakah setelah menonton Video ini, anda mendapatkan informasi atau pemahaman yang lebih baik?
   Iya [✓] [ ] Tidak

7. Apa yang paling kalian sukai dari Video ini?
   Alasan : Video memberikan informasi yang bermanfaat dan pemahaman tentang cara mengurangi stress

8. Beri saran atau masukan untuk perbaikan Video kedepannya!
   Alasan : tidak ada saran, sudah bagus videonya

ANGKET UJI COBA MEDIA EDUKASI

Nama : Ms. U
Usia : 24 tahun

1. Apakah judul dalam Video tersebut menarik?
   Menarik [✓] Tidak [ ]

2. Apakah teks dan font dalam Video mudah dibaca?
   Menarik [✓] Tidak [ ]

3. Apakah desain dan konten yang disajikan didalam Video menarik?
   Menarik [✓] Tidak [ ]

4. Apakah isi materi yang disampaikan dalam Video mudah dipahami?
   Menarik [✓] Tidak [ ]

5. Apakah cara melakukan Terapi Benson Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa dilakukan dengan jelas dan mudah?
   Iya [✓] Tidak [ ]

6. Apakah setelah menonton Video ini, anda mendapatkan informasi atau pemahaman yang lebih baik?
   Iya [✓] Tidak [ ]

7. Apa yang paling kalian sukai dari Video ini?
   Alasan : Tampilan video menarik tidak membosankan

8. Beri saran atau masukan untuk perbaikan Video kedepannya!
   Alasan : sebaiknya audionya diperjelas tidak kepotong-potong



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(Informed Consent)

Judul Project KIE :
PEMBERIAN TERAPI BENSON SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN MELALUI MEDIA VIDEO

Nama Peneliti : Risma Azifa Zahra
NIM : 202523007
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Saya selaku peneliti sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk uji coba media edukasi dengan judul "BENSON RILEKS: Kelola Stres dengan Terapi Benson untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa Keperawatan".

Partisipasi teman-teman dalam penelitian ini bersifat sukarela dan seluruh informasi yang diberikan akan dirahasiakan serta hanya digunakan untuk kepentingan akademis. Teman-teman tidak akan dirugikan dalam bentuk apa pun, dan kapan saja dapat mengundurkan diri tanpa ada konsekuensi apa pun.

Apabila teman-teman bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, silahkan mengisi dan menandatangani pernyataan di bawah ini :

PERNYATAAN PERSETUJUAN
Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa :
1. Saya telah membaca dan memahami penjelasan tentang project KIE ini.
2. Saya menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela.
3. Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
4. Saya memahami bahwa data saya akan dirahasiakan.
5. Saya dapat mengundurkan diri kapan pun tanpa sanksi apa pun.

Nama Responden : My.B
Usia : 23 tahun
Jenis Kelamin : perempuan
Tanggal : 24 July 2026

Tanda Tangan :.....

Lampiran 4 Lembar Konsultasi Tugas Akhir

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Risma Azifa Zahra

Nim : 202523007

Judul : Pemberian Terapi Benson Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Melalui Media Video

Nama Pembimbing : Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

No	Hari/Tgl	Materi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Senin, 20 April 2026	Konsultasi judul dan jurnal	Sesuaikan judul, media dan jurnalnya	
2.	Rabu, 29 April 2026	Konsultasi judul dan jurnal	Judul disesuaikan dengan artikel, saran cari jurnal keperawatan	
3.	Sabtu, 09 Mei 2026	Konsultasi Jurnal dan Acc Jurnal	Jurnal dan judul sudah sesuai (ACC judul)	
4.	Senin, 25 Mei 2026	Konsultasi BAB I	a. Cover sesuaikan dengan panduan b. Pernyataan di BAB I masih terkesan teoritis c. Mohon penulisan lebih aplikatif d. Di parafrasekan dengan kalimat yang sesuai e. Berikan tujuan dan manfaat dari media video	
5.	Kamis, 04 Juni 2026	Konsultasi revisi BAB I	a. Penjelasan tentang pengetahuan di hapus saja b. Dibuat menjadi media informasi bukan meningkatkan pengetahuan	
6.	Minggu, 14 Juni 2026	Konsultasi revisi BAB I	a. Kata serapan cetak miring b. Peringkas paragraf	

			c. Tujuan dan manfaat media video digabung dengan paragraf akhir	
7.	Senin, 15 Juni 2026	Konsultasi revisi BAB I	Acc bab 1, Silahkan lanjut pembuatan Bab 2	
8.	Jum'at, 19 Juni 2026	Konsultasi BAB II	BAB II ACC Lanjutkan BAB III	
9.	Rabu, 24 Juni 2026	Konsultasi revisi Bab II	a. Mohon dicermati lagi tujuannya b. Lanjutkan pembuatan media video	
10.	Senin, 13 Juli 2026	Konsultasi Media Video	a. Paling depan masukkan nama pembimbing tanpa gelar dan nama universitas b. Berikan indikasi dan kontraindikasi c. Tambahkan durasi waktu melakukan terapi benson d. Tambahkan manfaat secara fisiologis e. Masukkan SOP sesuai BAB I	
11.	Rabu, 05 Agustus 2026	Konsultasi Laporan KIE	a. Perbaiki kata yang masih typo dibagian awal b. Silahkan dilengkapi semua c. Buat jadwal sidang	
12	Kamis, 06 Agustus 2026	Konsultasi Keseluruhan	ACC Lanjut Seminar Hasil KIE	

Lampiran 5 Dokumentasi

Responden Nn. A




Responden Nn. B




Responden Nn. U




Lampiran 6 Lembar Revisi Pasca Sidang

LEMBAR REVISI PENGUJI

No.	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1	37	BAB III	Tabel revisi judulnya jangan revisi	Sudah Direvisi
2.	41	BAB V	Kesimpulan seharusnya ada 3 masalahnya apa, bagaimana solusinya, luaranya apa	Sudah Direvisi
3.	42	BAB V	Saran tidak perlu untuk diri sendiri, ganti untuk prodi keperawatan	Sudah Direvisi
4.	43	DAFTAR PUSTAKA	Daftar pustaka yang et al ganti dengan nama penulis semua	Sudah Direvisi
5.	43	DAFTAR PUSTAKA	Tambah jurnal utama di daftar pustaka	Sudah Direvisi
6.		Media video	Transisinya dibuat lebih smooth	Sudah Direvisi

Surakarta,
Penguji 1



Dewi Kartikasari, S.Kep.Ns.,M.Kep.
NIDN. 0617068001.

LEMBAR REVISI PENGUJI

No.	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1	1	BAB I	Latar belakang : tambajakn hasil peneliian dari jurnal utama, tambahkan manfaat media video	Sudah Direvisi
2.	ix	Abstrak	Ringkasan kata kunci cukup 3 kata saja	Sudah Direvisi
3.	34	BAB III	Pada bagian penyusunan jabaran video hanya garis besar saja	Sudah Direvisi
4.		Media video	Tambahkan kata kata motivasi di akhir video sebelum penutup	Sudah Direvisi

Surakarta,
Penguji 2

Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.Sp.Kep.J.
NIDN. 0615018601

LEMBAR REVISI PENGUJI

No.	Halaman	BAB	Masukan	Revisi
1	1	BAB I	Abstrak tidak perlu prevelensi, tambahkan intervensi	Sudah Direvisi
2.	17-18	BAB II	SOP terapi benson harus seasui dengan judul, cari jurnal utama tentang strees bukan ansietas	Sudah Direvisi
3.	23	BAB III	Bab 3 bagian C typo sedikit	Sudah Direvisi
4.		Media video	Video masih terlalu teoritis, pada video bagian kata kata yg menenangkan jelaskan/sebutkan kata katanya seprti apa menenangkan	Sudah Direvisi

Surakarta,
Penguji 3



Eska Dwi Prajayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0610088702