

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN  
PRE OPERASI DENGAN *GENERAL ANESTESI*  
DI RSUD SLEMAN**



**ALFI NUR VAIZATUL KHASANAH  
P07120216021**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN  
PRE OPERASI DENGAN *GENERAL ANESTESI*  
DI RSUD SLEMAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Keperawatan



**ALFI NUR VAIZATUL KHASANAH**  
**P07120216021**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

“PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN  
GENERAL ANESTESI DI RSUD SLEMAN”

Disusun oleh:


ALFI NUR VAIZATUL KHASANAH  
P07120216021


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 7 April 2020

Menyetujui,

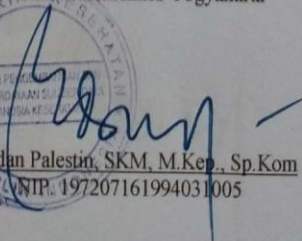
Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep.  
NIP. 197504072002121002

  
Rosa Delima Ekwantini, S.Kp. M.Kes  
NIP. 196701011988122001

Yogyakarta, April 2020  
Ketua Jurusan Keperawatan  
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

  
Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

iii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN  
GENERAL ANESTESI DI RSUD SLEMAN”

Disusun oleh:  
ALFI NUR VAIZATUL KHASANAH  
P07120216021

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal: 7 April 2020

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep  
NIP 197504072002121002

(.....)

Anggota,

Rosa Delima Ekwantini, S.Kp. M.Kes  
NIP 196701011988122001

(.....)

Anggota,

Sarka Ade Susana, SIP, S.Kep, MA  
NIP 196806011993031006

(.....)

Yogyakarta, April 2020

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Paestun, SKM, M.Kep., Sp.Kom  
NIP: 197207161994031005

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Alfi Nur Vaizatul Khasanah

NIM : P07120216021

Tanda Tangan :

Tanggal : April 2020

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ALFI NUR VAIZATUL KHASANAH  
NIM : P07120216021  
Program Studi : D IV  
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-exclusive-Royalti-Free Right)** atas Skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN  
GENERAL ANESTESI DI RSUD SLEMAN"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Yogyakarta

Pada Tanggal : April 2020

Yang Menyatakan



(ALFI NUR VAIZATUL KHASANAH)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di RSUD Sleman”

Penulisan skripsi ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun Skripsi ini.
4. Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Rosa Delima Ekwantini, S.Kp.M.Kes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan Skripsi ini.
6. dr. Joko Hastaryo, M. Kes, selaku Direktur Utama RSUD Sleman, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian untuk mengisi data di Skripsi ini.
7. Teman-teman dan sahabat kelas Sarjana Terapan Keperawatan Reguler A Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah saling menyemangati dan berjuang bersama-sama untuk menjadi perawat profesional.
8. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, motivasi serta arahan.

9. Serta semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang membantu. Semoga penulisan skripsi ini membawa manfaat bagi peneliti dan institusi pendidikan.

Yogyakarta, April 2020

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Ruang Lingkup .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori.....	11
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka Konsep.....	41
D. Hipotesis.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel .....	44
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	46
D. Variabel Penelitian .....	46
E. Definisi Operasional.....	48
F. Jenis & Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Instrumen dan Bahan Penelipitian .....	49
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	51
I. Prosedur Penelitian.....	52
J. Manajemen Data .....	55
K. Etika Penelitian .....	59
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	61
B. Pembahasan.....	70
C. Keterbatasan.....	85

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 87  
B. Saran..... 87

DAFTAR PUSTAKA .....  
LAMPIRAN.....

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Respon Ansietas .....	19
Gambar 2. Kerangka Teori.....	40
Gambar 3. Kerangka Konsep .....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2. Karakteristik Tingkat Kecemasan.....	16
Tabel 3. Daftar 6 Pertanyaan Instrumen APAIS.....	22
Tabel 4. Rancangan Penelitian.....	43
Tabel 5. Definisi Operasional.....	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	63
Tabel 7. Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	65
Tabel 8. Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Pemberian Relaksasi Nafas Dalam.....	66
Tabel 9. Uji Normalitas Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	67
Tabel 10. Uji Wicoxon Pada Kelompok Intervensi.....	68
Tabel 11. Uji Wilcoxon Pada Kelompok Kontrol.....	68
Tabel 12. Uji Man Whitney.....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Penjelasan studi penelitian (PSP)
- Lampiran 3. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Identitas Responden
- Lampiran 5. Daftar Pertanyaan Pre/Post Test Tingkat Kecemasan
- Lampiran 6. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 7. Daftar Anggaran
- Lampiran 8. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 9. Inform Consent dan Lembar Persetujuan dari RS
- Lampiran 10. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 11. *Ethical Clearance*
- Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi Skripsi