

SKRIPSI

EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN GENERAL ANESTESI DI RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Keperawatan



**ERINA KURNIAWATI
P07120215018**

**PRODI D-IV KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi di RSU PKU Muhammadiyah Bantul”

Disusun oleh:

ERINA KURNIAWATI

P07120215018

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

03 Mei 2019

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Dr. Atik Badi'ah, S.Pd, S.Kp, M.Kes

NIP. 196512301988032001

Pembimbing Pendamping,

Surantana, APP., M.Kes

NIP. 196206171985121001

Yogyakarta, *08 Mei 2019*

Kampus Jurusan Keperawatan,



Bondan Alastin, SKM., M.Kep., Sp.Kom.

NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

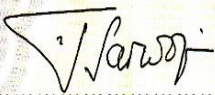
“EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN GENERAL ANESTESI DI RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL”

Disusun oleh
ERINA KURNIAWATI
NIM. P07120215018

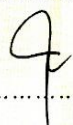
Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: 08 Mei 2019

SUSUNAN DEWAN PENGUJI


Ketua,
Agus Sarwo Prayogi, S.Kep., Ns., M.H.Kes
NIP. 197007282002121002

(.....

.....)


Anggota,
Dr. Atik Badi'ah, S.Pd, S.Kp, M.Kes
NIP. 196512301988032001

(.....

.....)

Anggota,
Surantana, APP., M.Kes
NIP. 196206171985121001

(.....

.....)

Yogyakarta, 08 Mei 2019.....
Jurusan Keperawatan,


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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Erina Kurniawati
NIM : P07120215018
Tanggal :
Program Studi/Jurusan : D-IV/Keperawatan
Judul : Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi di RSUD Muhammadiyah Bantul

Yang menyatakan

Erina Kurniawati

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

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

Nama : Erina Kurniawati

NIM : P07120215018

Program Studi : D-IV

Jurusan : Keperawatan

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Nonexclusive Royalti-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

“Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi di RSU PKU Muhammadiyah Bantul.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan 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 di : Yogyakarta.

Pada tanggal : 8 Mei 2019.

Yang menyatakan,



(Erina Kurniawati)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi DIV Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. DR. Widiyanto Danang Prabowo, MPH selaku Direktur RSUD Muhammadiyah Bantul.
3. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Prodi DIV Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
5. Dr. Atik Badi'ah, S.Pd, S.Kp, M.Kes, selaku Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, serta kritik dan saran dalam penyampaian skripsi ini.
6. Surantana, APP., M.Kes, selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, serta kritik dan saran dalam penyampaian skripsi ini.
7. Agus Sarwo Prayogi, S.Kep., Ns., M.H.Kes selaku Dewan Penguji.
8. Kedua orang tua saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
9. Sahabat-sahabat saya yang banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap kepada Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	10
1. Relaksasi Nafas Dalam	10
2. Relaksasi Otot Progresif	13
3. Kecemasan (Ansietas) Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi ...	22
B. Kerangka Teori	41
C. Kerangka Konsep	42
D. Hipotesis Penelitian	43
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	44
B. Rancangan Penelitian	45
C. Populasi Sampel	45
D. Tempat dan Waktu Penelitian	48
E. Variabel Penelitian	48
F. Definisi Operasional	49
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	52
H. Instrumen dan Bahan Penelitian	52
I. Uji Validitas dan Reliabilit	53
J. Prosedur Penelitian	53
K. Manajemen Data.....	56
L. Etika Penelitian.....	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	61
B. Pembahasan	69
C. Keterbatasan dan Kelemahan Penelitian	77
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Daftar Pertanyaan Instrumen <i>APAIS</i>	39
Tabel 2.	Definisi Operasional Variabel	41
Tabel 3.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Respdn	63
Tabel 4.	Hasil Uji Normalitas Data.....	65
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	66
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif	67
Tabel 7.	Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Responden...	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	17
Gambar 2. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	18
Gambar 3. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	18
Gambar 4. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	19
Gambar 5. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	20
Gambar 6. Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	22
Gambar 7. Rentang Respon Kecemasan	33
Gambar 8. Kerangka Teori.....	41
Gambar 9. Kerangka Konsep	42
Gambar 10. Rancangan Penelitian	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 4 Lembar Kuesioner Kecemasan
- Lampiran 5 SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 6 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 7 Anggaran Penelitian
- Lampiran 8 Jadwal Penelitian
- Lampiran 9 Rekap Hasil Penelitian