



**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DAN NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUMAH
SAKIT UMUM BALIKPAPAN BARU**

SKRIPSI

Oleh

FEBY PURNAMASARI

017222051

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2024**



**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DAN NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUMAH
SAKIT UMUM BALIKPAPAN BARU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Oleh

FEBY PURNAMASARI

017222051

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul:

**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DAN NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUMAH
SAKIT UMUM BALIKPAPAN BARU**

Disusun oleh:

**FEBY PURNAMASARI
017222051**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 26 Januari 2024

Pembimbing Utama



Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0612067804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DAN NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUMAH
SAKIT UMUM BALIKPAPAN BARU**

Disusun oleh:

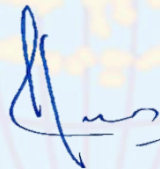
FEBY PURNAMASARI
017222051

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 07 Februari 2024

Ketua Penguji



Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0612067804

Penguji 1



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J.
NIDN.0602027901

Penguji 2



Eko Mardiyarningsih, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Mat.
NIDN.0607037703

Ketua Program Studi



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN.0614087402

Dekan Fakultas Keperawatan



Eko Susilo, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN.0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Feby Purnamasari

NIM : 017222051

Program Studi/ Fakultas : SI Keperawatan Transfer/Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul “Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Umum Balikpapan Baru” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 15 Februari 2024

Pembimbing

Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0612067804

Yang membuat pernyataan,



Feby Purnamasari
NIM. 017222051

HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Feby Purnamasari

NIM : 017222051

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana Transfer

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Umum Balikpapan Baru”.

Ungaran, 15 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Feby Purnamasari

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Februari 2024
Feby Purnamasari
NIM. 017222051

PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI RUMAH SAKIT UMUM BALIKPAPAN BARU

ABSTRAK

Latar Belakang : Operasi adalah salah satu tindakan medis yang membutuhkan persiapan mental dan fisik karena dapat menyebabkan kecemasan. Berdasarkan survei data awal di RSUD Balikpapan Baru didapatkan banyak pasien mengalami kecemasan sebelum operasi. Relaksasi otot progresif dan napas dalam mampu menurunkan kecemasan dikarenakan merilekskan otot-otot yang tegang dan memberikan kenyamanan. Tujuan penelitian untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Balikpapan Baru.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre experimental* dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien pre operasi di RSUD Balikpapan Baru dengan rata-rata selama bulan September-November 2023 sebanyak 84 pasien. Jumlah sampel sebanyak 46 pasien. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian yaitu kuesioner *The Amsterdam Pre Operative Anxiety and Information Scale* (APAIS). Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis *Uji Wilcoxon*.

Hasil : Hasil penelitian didapatkan skor rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan napas dalam mengalami penurunan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Balikpapan Baru.

Simpulan : Kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan napas dalam berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi. Diharapkan perawat mampu melakukan kombinasi relaksasi otot progresif dan napas dalam sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi.

Kata Kunci : otot progresif, napas dalam, kecemasan

Ngudi Waluyo University
Study Program of Nursing, Faculty of Health
Final Project, February 2024
Feby Purnamasari
NIM. 017222051

**THE EFFECT OF A COMBINATION OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION AND DEEP BREATHING TECHNIQUES ON THE
ANXIETY LEVEL OF PRE-OPERATIVE PATIENTS AT
BALIKPAPAN BARU GENERAL HOSPITAL**

ABSTRACT

Background: Surgery is a medical procedure that requires mental and physical preparation because it can cause anxiety. Based on a preliminary data survey at RSU Balikpapan Baru, it was found that many patients experienced anxiety before surgery. Progressive muscle relaxation and deep breathing can reduce anxiety because it relaxes tense muscles and provides comfort. The aim of the research was to further examine the effect of a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing techniques on the anxiety level of preoperative patients at RSU Balikpapan Baru.

Method: This type of research is pre-experimental research with a one group pre test and post test design approach. The population in this study were pre-operative patients at RSU Balikpapan Baru with an average of 84 patients during September-November 2023. The total sample was 46 patients. This research sample was taken using purposive sampling. The research instrument was the Amsterdam Pre Operative Anxiety and Information Scale (APAIS) questionnaire. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Test analysis.

Results: The results of the research showed that the average anxiety level score before and after the combination of progressive muscle relaxation and deep breathing techniques experienced a significant decrease between the pre-test and post-test scores with a p-value of $0.000 < 0.05$, which means there was The effect of giving a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing on the preoperative anxiety level of patients at RSU Balikpapan Baru.

Conclusion: The combination of progressive muscle relaxation techniques and deep breathing has an effect on reducing preoperative patient anxiety. It is hoped that nurses will be able to carry out a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing as one of the nursing interventions to reduce anxiety in preoperative patients.

Keywords: progressive muscles, deep breathing, anxiety

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DATA PRIBADI

Nama : Feby Purnamasari
Tempat/Tanggal Lahir : Anggana/19 Februari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kebangsaan : Indonesia
Alamat : Jl. Cendana RT. 10, Kec Anggana, Kab. Kutai
Kartanegara

RIWAYAT PENDIDIKAN

SDN 007 Anggana : 2005-2011
MTS Miftahul Ulum Anggana : 2011-2014
MA Miftahul Ulum Anggana : 2014-2017
Akademi Keperawatan YARSI Samarinda : 2017-2020
Universitas Ngudi Waluyo Ungaran : 2023-Sekarang

MOTTO

“Jangan pernah memandang rendah dirimu
Kamu sudah melewati banyak hal, orang lain belum tentu sekuat kamu”

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat serta anugerahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Umum Balikpapan Baru” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subiyantono, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah memberikan izin penelitian.
4. Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi dan memberikan semangat kepada saya dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Seluruh dosen dan staf program studi sarjana keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu selama pembelajaran dan penyelesaian skripsi.

6. Ayah dan Ibu saya yang paling berjasa dalam hidup saya, kakak, adik beserta seluruh keluarga tercinta yang terus memberikan semangat, dukungan dan doa yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
7. Sahabat dan teman terbaik saya yang selalu mensupport, meluangkan waktu dan memberikan semangat kepada penulis hingga skripsi ini selesai.
8. Rekan-rekan Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang penulis tidak bisa sebutkan satu-persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepada diri saya sendiri, terimakasih telah berjuang melewati semuanya, untuk segala kerja keras dan semangatnya. Terimakasih karena tidak pernah menyerah dan selalu yakin bahwa kamu mampu menyelesaikannya.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi pembaca khususnya dalam bidang kesehatan.

Ungaran, 15 Februari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINILITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Pre Operasi	9
B. Konsep Kecemasan.....	19
C. Konsep Dasar Teori Terapi Relaksasi Otot Progresif	29
D. Konsep Relaksasi Nafas Dalam.....	34
E. Kerangka Teori	45
F. Kerangka Konsep	46
G. Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Desain Penelitian	48

B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	49
C.	Subjek Penelitian	49
D.	Definisi Operasional	53
E.	Variabel Penelitian	55
F.	Pengumpulan Data.....	55
G.	Pengolahan Data	60
H.	Analisis Data.....	62
I.	Etika Penelitian.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		67
A.	Hasil Penelitian.....	67
B.	Pembahasan	71
C.	Keterbatasan Penelitian	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		80
A.	Kesimpulan.....	80
B.	Saran	81
DAFTAR PUSTAKA		83