



**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI
SECTIO SESARIA**

SKRIPSI

Oleh

NAYLUL FALAH AL BAAQI

NIM. 017222040

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN

2024



**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI
SECTIO SESARIA**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Oleh

NAYLUL FALAH AL BAAQI

NIM. 017222040

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SECTIO SESARIA**

Disusun oleh

NAYLUL FALAH AL BAAQI

017222040

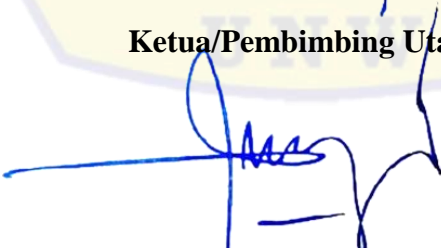
Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 21 Desember 2023

Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama


Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0613027601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI
SECTIO SESARIA**

Oleh:

NAYLUL FALAH AL BAAQI

NIM. 017222040

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 8 Februari 2024

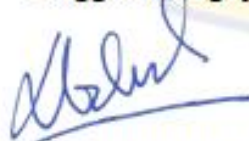
Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama

Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0613027601

Anggota/Penguji I



Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep.,

Sp.Kep.J.

NIDN. 0602027901

Anggota/Penguji II



Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0624128204

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



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

NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eke Susilo, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Naylul Falah Al Baaqi

Nim : 017222040

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi berjudul "Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Sesaria" adalah:

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. 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.
3. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 4 Januari 2024

Pembimbing

Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0613027601



Naylul Falah Al Baaqi

NIM. 017222040

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naylul Falah Al Baaqi

Nim : 017222040

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Sesaria” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 4 Januari 2024



Naylul Falah Al Baaqi

BIODATA PENELITI

Nama : Naylul Falah Al Baaqi
NIM : 01722040
Tempat/Tanggal Lahir : Karanganyar, 18 Mei 1995
Jenis Kelamin : Perempuan
Unit Kerja : -
Instansi : Universitas Ngudi Waluyo
Alamat : Jl. Diponegoro No.186, Ngablak, Gedanganak, Kec.
Ungaran Tim., Kabupaten Semarang, Jawa Tengah
50512
Handphone : 085325589889
Email : falah.albaaqi@gmail.com
Judul Penelitian Saat ini : Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan
Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Sesaria
Pembimbing I : Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep.
Handphone : 08164222138
Riwayat Pendidikan :

Tahun Masuk-Tahun Lulus	Sekolah/PT
2000-2006	MSI 02 Keputran, Kota Pekalongan
2007-2009	MTs N Jumantono, Kab. Karanganyar
2010-2012	MAN 03 Kota Pekalongan
2013-2015	Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi D3 Keperawatan Purwokerto

Riwayat Pekerjaan :

Tahun	Pekerjaan (Jabatan dan Instansi)
2015-2019	Perawat RSUD Nirmala Purbalingga
2020-Sekarang	Perawat RS Anugerah Kota Pekalongan

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Skripsi, Januari 2024
Naylul Falah Al Baaqi
NIM. 017222040**

**Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien
Pre Operasi Sectio Sesaria**

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan pre-operasi dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin, serta memengaruhi proses penyembuhan. Insiden kecemasan pada pasien pre operasi sectio sesaria di RS Anugerah Pekalongan bulan Juli 2023 didapatkan ibu hamil yang mau melahirkan menyampaikan merasakan ketegangan, gemetar, gugup, gelisah, cepat lelah, nafas pendek, keringat dingin sering keluar, kaki dan tangan dingin, pusing, mual, gangguan menelan, dan sulit tidur.

Metode: Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian komparatif menggunakan pendekatan one group pre-test post-test design. Menggunakan teknik accidental sampling untuk pengambilan sampel. Data yang diperoleh dimasukkan ke dalam program SPSS untuk proses data entry dan dilakukan analisis univariat. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, yaitu terapi relaksasi otot progresif dan kuesioner kecemasan preoperasi pada ibu hamil trimester III yang akan menjalani SC.

Hasil: Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p value 0,000 dibandingkan dengan alpha 0,05, sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien preoperasi sectio sesaria sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif.

Saran: Rumah sakit membuat kebijakan dalam menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi sectio sesaria melalui upaya keperawatan dengan melatih perawat dalam kompetensi penerapan tehnik relaksasi otot progresif. Institusi pendidikan diharapkan menyusun standar kompetensi relaksasi otot progresif dan menjadi bagian skill lab untuk dilatihkan kepada mahasiswa. Pasien preoperasi sectio sesaria penting untuk memiliki pengetahuan dan kemampuan tentang pengelolaan kecemasan agar pasien menyadari bahwa mereka harus hidup menjalani operasi untuk keselamatan janin dan dirinya sendiri.

Kata kunci: *Terapi Relaksasi Otot Progresif, Sectio Sesaria*

Ngudi Waluyo University
Study Program of Nursing, Faculty of Nursing
Final Project, Januari 2024
Naylul Falah Al Baaqi
SRN. 017222040

Progressive muscle relaxation therapy to reduce pre-operative anxiety sectio cesarea patients

ABSTRACT

Background: Pre-operative anxiety can affect maternal and fetus health as well as affect the healing process. The incidence of anxiety on sectio cesarea patients at the hospital (July 2023) was found with expectant mothers expressing stress, trembling, nervous, anxiety, quick fatigue, short breaths, cold sweat often break out, cold feet and hands, dizziness, nausea, swallowing disorders, and sleep problems.

Methods: Quantitative research methods with comparative research design using the one group pre-test post-test design. Using sampling techniques for sampling samples. The data obtained is included in the SPSS program for the entry data process and is done univariate analysis.

Results: The research tools used are the questionnaire, which is the progressive muscle relaxant therapy and the preoperating anxiety questionnaire on trimester pregnant mother iii that will undergo sc.

Conclusion: Hospitals make it a policy to reduce anxiety in patients preoperationsaric through nursing efforts by training nurses in progressive muscle relaxant competence. Education institutions are expected to set the standards for progressive muscle relaxants and become the lab skills for nursing students to manage worried patients. Preoperative patients sectio cesarea it is important to have independent knowledge and the ability to manage anxiety so that patients realize that they must live for the safety of the fetus and themselves.

Keyword: *Progressive muscle relaxant therapy, sectio cesarea*

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Sesaria”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak pihak, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini selesai
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta arahan dalam menyelesaikan seluruh kegiatan perkuliahan
6. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat serta motivasi agar skripsi ini segera selesai
7. Teman-teman seperjuangan PSIK yang telah memberikan doa, semangat dan

bantuannya

8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, Aamiin Ya Robbal Alamin.

Ungaran, 4 Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	6
BIODATA PENELITI.....	7
ABSTRAK	8
PRAKATA	10
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL	14
DAFTAR GAMBAR.....	15
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2. <i>Pre operasi sectio sesaria</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Terapi relaksasi otot progresif.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.

D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Instrumen APAIS	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Gambaran rerata usia responden pasien pre operasi sectio sesaria	Error! Bookmark not d
Tabel 4. 2 Gambaran responden berdasarkan pendidikan dan pekerjaan	Error! Bookmark not defin
Tabel 4. 3 Gambaran kecemasan pasien sebelum diberikan relaksasi otot progresif.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Gambaran kecemasan pasien sesudah diberikan relaksasi otot progresif.	Error! Bookmar
Tabel 4. 5 Analisis perbedaan kecemasan pada pasien preoperasi sectio sesaria sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1. Rentang Respons Kecemasan..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2.2 Mengepalkan dan meregangkan telapak tangan **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 3 Gerakan otot bicep **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 4 melatih otot bahu **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 5. Gerakan-gerakan untuk otot wajah **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 6 gerakan otot leher dan bahu **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 7. Gerakan otot-otot betis **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 8. Kerangka teori **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 9. Kerangka Konsep **Error! Bookmark not defined.**