

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RS UMUM
MUHAMMADIYAH BABAT**



DIAH AINDA RAHMA
NIM : 18.02.01.26.56

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2022

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RS UMUM
MUHAMMADIYAH BABAT**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi S1-Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu
Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

**DIAH AINDA RAHMA
NIM. 18.02.01.2656**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2022**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

NAMA : DIAH AINDA RAHMA
NIM : 18.02.01.2656
TEMPAT,TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 03 SEPTEMBER 1999
INSTITUSI : PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATANUNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 14 Juni 2022

Yang Menyertakan



DIAH AINDA RAHMA
NIM. 18.02.01.2656

LEMBAR PERSETUJUAN

Oleh : DIAH AINDA RAHMA
NIM : 18.02.01.2656
Judul : PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI
DI RS UMUM MUHAMMADIYAH BABAT

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal 29 Juli 2022

Oleh

Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II



Siti Sholihah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 19790306200609017



Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 19881020201211056

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi

Di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 29 Juli 2022

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Dr. H. Masram, MM., M.Pd.

Anggota : 1. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.

2. Abdul Rokhman, S.Kep.,Ns., M.Kep.



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 19780821 200601 015

CURICULUM VITAE

Nama : DIAH AINDA RAHMA
Tempat tanggal lahir : Lamongan, 03 September 1999
Alamat : Desa Karanglangit RT/RW 01 Dusun Blangit Kecamatan
Lamongan Kabupaten Lamongan.

Riwayat Pendidikan

1. TK PUTRA HARAPAN 1 Lulus Tahun 2006
2. SDN KARANGLANGIT Lulus Tahun 2012
3. SMPN 2 LAMONGAN Lulus Tahun 2015
4. SMAN 2 LAMONGAN Lulus Tahun 2018
5. Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan Tahun
2018 s/d sekarang.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Jangan ingat lelahnya belajar, Tapi ingatlah buah manis yang bisa dipetik ketika kita sukses nanti.”

PERSEMBAHAN :

Alhamdulillah atas rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT sebagai wujud rasa syukur atas ilmu yang Allah SWT berikan kepada saya.
2. Untuk suamiku yang selalu memberikan nasihat, semangat, serta memberikan dukungan moril dan finansial demi terselesaikannya skripsi ini dan selalu mendoakan akan kelancaran dan kesuksesanku kelak.
3. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, serta memberikan dukungan moril dan finansial untuk kesuksesanku kelak.
4. Untuk putra pertamaku terimakasih, saat masih didalam kandungan kamu anak yang kuat, hebat yang selalu menemani kesana kemari untuk proses skripsi ini.
5. Serta semua teman yang memberikan dukungan semangat dalam pengerjaan skripsi ini.

ABSTRAK

Rahma, Diah Ainda. 2022 **Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat**, Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes. Pembimbing (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Terapi relaksasi *benson* adalah perpaduan antara keyakinan atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan dipadukan dengan relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.

Desain penelitian menggunakan metode analitik *Pra-Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pre Test – Post Test Design*. Populasi seluruh pasien pre operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat sebanyak 32 pasien, dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner HARS, pengumpulan data, kemudian dilakukan *Editing, Coding, Scoring, Tabulating* dan Uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan $P < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan pasien yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi *benson* terdapat (75,0%) pasien mengalami cemas berat dan sesudah dilakukan terapi relaksasi *benson* didapatkan hasil (65,6%) pasien tidak cemas atau normal.

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan nilai $P = 0,000$ dimana $P < 0,05$ artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi *benson* terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.

Hendaknya pasien yang akan melakukan tindakan pembedahan dilakukan pemberian terapi relaksasi *benson* untuk membuat pasien merasa lebih nyaman dan dapat mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi.

Kata Kunci : Terapi *Benson*, Kecemasan, Pre Operasi

ABSTRACT

Rahma, Diah Ainda. 2022 **The Effect of *Benson* Relaxation Therapy on Reducing Anxiety in Preoperative Patients at the General Hospital of Muhammadiyah Babat**, Thesis of the S1 Nursing Study Program, University of Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns., M.Kes. Supervisor (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Benson relaxation therapy is a combination of certain beliefs or sentences that are read over and over again by involving elements of faith and belief combined with deep breathing relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation therapy on reducing anxiety in preoperative patients at the General Hospital of Muhammadiyah Babat.

The research design uses the Pre-Experimental analytic method using the One Group Pre Test - Post Test Design approach. The population of all preoperative patients at General Hospital Muhammadiyah Babat was 32 patients, with a total sampling technique. The instrument of this research is the HARS questionnaire, data collection, then Editing, Coding, Scoring, Tabulating and Wilcoxon test are carried out with a significance level of $P < 0.05$. The results showed that patients who experienced anxiety prior to Benson relaxation therapy were (75.0%) patients experienced severe anxiety and after Benson relaxation therapy the results were (65.6%) patients were not anxious or normal.

The results of the Wilcoxon test showed that there was an effect of Benson relaxation therapy on reducing anxiety, the value of $P = 0.000$ where $P < 0.05$, meaning that there was an effect of Benson relaxation therapy on reducing anxiety in preoperative patients at the General Hospital of Muhammadiyah Babat.

Patients who will undergo surgery should be given Benson relaxation therapy to make the patient feel more comfortable and can reduce anxiety in preoperative patients.

Keywords: Benson Therapy, Anxiety, Pre Operation

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi *Benson* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat" sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis menyusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Dr. A. Azis Alimul Hidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Dr. Fara Nurdiana selaku Direktur RS Umum Muhammadiyah Babat yang telah memberikan izin saya untuk melakukan penelitian.
3. Arifal Aris,S.Kep.,Ns.,M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Suratmi, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
5. Siti Sholihah,S.Kep.,Ns.,M.Kes., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.

6. Abdul Rokhman, S.Kep.,Ns., M.Kep., selaku pembimbing II, yang telah memberikan saran, petunjuk, dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
7. Untuk suamiku (Muhammad Fendy Dwi S) yang selalu memberikan semangat, dan doa di setiap shalatnya, selalu memotivasiku agar tetap semangat dan terus belajar.
8. Kedua orang tua saya Ibu, Bapak yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta doa di setiap shalatnya.
9. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 28 Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURICULUM VITAE</i>	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 : PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Akademis.....	4
1.4.2 Praktis	4
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Terapi Relaksasi Benson	6
2.1.1 Pengertian.....	6
2.1.2 Penatalaksanaan Terapi Relaksasi Benson.....	7
2.1.3 Manfaat Terapi Relaksasi Benson	9

2.2 Konsep Dasar Kecemasan.....	9
2.2.1 Pengertian.....	9
2.2.2 Tingkat Kecemasan	10
2.2.3 Penyebab Kecemasan	11
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	12
2.2.5 Gejala-Gejala Kecemasan	14
2.2.6 Perilaku Kecemasan.....	15
2.3 Konsep Dasar Pre-Operasi	15
2.3.1 Pengertian.....	15
2.3.2 Manajemen Pre-Operasi	16
2.3.3 Persiapan Pre-Operasi.....	16
2.3.4 Peran Perawat Saat Pre-Operasi.....	19
2.3.5 Peran Keluarga	21
2.3.6 Penelitian Tentang Kecemasan Pre-Operasi	21
2.4 Kerangka Konsep.....	23
2.5 Hipotesis.....	24
BAB 3 : METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian	26
3.3 Kerangka Kerja	26
3.4 Populasi, Sampel, dan Sampling Desain	28
3.4.1 Populasi Penelitian	28
3.4.2 Sampel Penelitian	28
3.4.3 Sampling	29
3.5 Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.5.1 Variabel Independent (Bebas)	29
3.5.2 Variabel Dependent (Terikat)	30
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	30
3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data	32
3.7.1 Pengumpulan Data	32
3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data	33
3.7.3 Pengelolahan dan Analisa Data	33

3.8 Etika Penelitian	36
3.8.1 <i>Respect for Person</i>	36
3.8.2 <i>Beneficience</i>	37
3.8.3 <i>Justice</i>	37
BAB 4 :HASILPENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 Data Umum.....	38
4.1.2 Data Khusus.....	41
4.2 Pembahasan.....	43
4.2.1 Penurunan Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi <i>Benson</i> Pada Pasien Pre-Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.	43
4.2.2 Penurunan Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi <i>Benson</i> Pada Pasien Pre-Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.	46
4.2.3 Pengaruh Terapi Relaksasi <i>Benson</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat.	49
BAB 5 : PENUTUP	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52
5.2.1 Bagi Akademisi.....	53
5.2.2 Bagi Praktisi	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RS Umum Muhammadiyah Babat.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan Pendidikan di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.	38
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan Usia di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022	39
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan Jenis Kelamin di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022	39
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan Pekerjaan di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.....	39
Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan Riwayat Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022 .	40
Tabel 4.6 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan Status Pernikahan di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022	40
Tabel 4.7 Distribusi Karakteristik Pasien Pre-Operasi Berdasarkan Jenis Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.....	41
Tabel 4.8 Karakteristik Pasien Pre Operasi berdasarkan Kecemasan sebelum dilakukan tindakan Terapi Relaksasi <i>Benson</i> di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.....	41
Tabel 4.9 Karakteristik Pasien Pre Operasi berdasarkan Kecemasan sesudah dilakukan tindakan Terapi Relaksasi <i>Benson</i> di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.....	42
Tabel 4.10 Karakteristik Pasien Pre Operasi berdasarkan Kecemasan sebelum dan Sesudah dilakukan tindakan Terapi Relaksasi <i>Benson</i> di RS Umum Muhammadiyah Babat 2022.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat	23
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian One Group Pre test-Post test Design.....	25
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RS Umum Muhammadiyah Babat	27

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
±	: Kurang lebih
Depkes	: Departemen Kesehatan
H1	: Terdapat Hubungan Yang Signifikan
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NIK	: Nomor Induk Kerja
Ns	: Ners
SOP	: Standard Operating Procedure
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.SiT	: Sarjana Sains Terapan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Survey Awal dari Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Penelitian dari Universitas Muhammadiyah Lamongan
- Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar Kuosioner
- Lampiran 9 : SOP
- Lampiran 10 : Tabulasi Data
- Lampiran 11 : Hasil SPSS
- Lampiran 12 : Dokumentasi
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi