

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI BENSON DAN
RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI LAPAROTOMI
DI RS IHC LAVALETTE MALANG**

SKRIPSI

AGUSTINA ISKASARI

P17211214098



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG

2025

**PENGARUH RELAKSASI BENSON DAN RELAKSASI NAFAS
DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE
OPERASI LAPARATOMI DI RS LAVALETTE MALANG**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Studi
Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan Malang Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

AGUSTINA ISKASARI

P17211214098



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**“Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan
Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS Lavalette Malang”**

Disusun oleh :

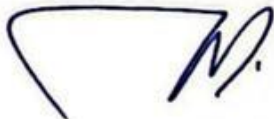
AGUSTINA ISKASARI

P17211214098

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

Ketua Program Studi

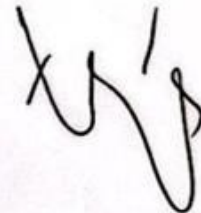
Sarjana Terapan Keperawatan Malang



Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 197407281997031003

Pembimbing Utama



Tri Cahyo S., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB

NIP. 19760982001121002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**"Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan
Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS IHC LAVALETTE**

Disusun oleh :

AGUSTINA ISKASARI

NIM P17211214098

Telah dipertahankan dalam Seminar di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal :

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 197306151997032001

Anggota 1,

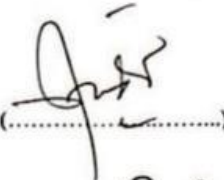
Fitriana Kurniasari, S., S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP. 199011052023212028

Anggota 2,

Tri Cahyo Sepdianto, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB

NIP. 19760982001121002


(.....)


(.....)


(.....)

Malang, 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 197608102002122001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agustina Iskasari

NIM : P17211214098

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Jurusan : Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Malang, 20 Mei 2025



Agustina Iskasari

P17211214098

Mangetahui,
Pembimbing Utama



Tri Cahyo Sepdianto, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB

NIP. 19760982001121002

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

MOTTO

“Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan, *Prove Them Wrong.*”

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi sabar itu. Semua kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak selalu berjalan lancar, Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti akan bisa kau ceritakan”

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucap rasa Syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Iskandri, cinta pertama saya seorang yang sangat berharga di hidup saya. Yang tiada hentinya memberi motivasi, memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan program studi sampai selesai. Terimakasih semua do'a dan dukungan ayah saya bisa berada di titik ini.
2. Kusnul Laili, pintu surgaku wanita hebat yang melahirkan penulis, terimakasih atas limpahan do'a tang tak berkesudahan, wanita hebat yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan dan juga motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis yakin 100% bahwa do'a ibukku telah banyak menyelamatkanaku dalam menjalani hidup yang keras, Terimakasih bu

3. Kakak laki-lakiku Devri Putra, dan kakak iparku Galuh Faiqoh terimakasih sudah membantu dan memberikan semangat yang selalu diberikan untuk saya.
4. Teman-temanku serta seluruh pihak yang sudah berperan dalam hidup penulis. Terimakasih sudah memberikan bantuan dan kebersamai penulis. Terimakasih atas doa, support, waktu. dan kebaikan yang kalian berikan kelada penulis selama ini.
5. Teman-teman kerja di Tomoro Coffee, yang selalu jadi tempat berbagi cerita, tawa, dan semangat terutama saat skripsi mulai bikin kepala panas. Terima kasih sudah ngerti kalau aku sering sibuk sendiri, hilang fokus, atau bawa laptop ke shift sambil nyicil bab. Kalian bukan cuma rekan kerja, tapi juga support system yang luar biasa.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Benson dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Laparatomi di RS Lavalette Malang” skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Afnani Toyibah, A.Per.Pen, M.Pd selaku Plt. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi.
3. Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang telah memberikan kesempatan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Penguji yang bersedia menguji penulis. Memberikan saran, bimbingan, arahan, dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
5. Fitriana Kurniasari, S., S.Kep.,Ns.,M.Kep. selaku Dosen Penguji yang bersedia menguji penulis, memberikan saran, bimbingan, arahan, dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
6. Tri Cahyo Sepdianto, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.MB selaku Dosen Pembimbing yang

telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dalam menyusun skripsi ini dan telah memberikan bimbingan dengan sabar dan bijaksana, serta selalu memberikan masukan serta motivasi kepada penulis.

7. Drg. Indra Gunawan, M. Kes., QHIA selaku Direktur RS IHC Lavalette Malang, yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di RS IHC Lavalette Malang.
8. Ayah, ibu, kakak, adik, seluruh keluarga, sahabat, dan orang terdekat lainnya yang selalu mendoakan dan memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Keperawatan Malang dan semua pihak yang telah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Malang, 20 Mei 2025

Penulis

Agustina Iskasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	vi
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
<i>ABSTRACT</i>	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pre Operasi	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi pre operasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Penyebab Kecemasan Pre Operasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Lapartomi	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Indikasi Lapartomi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Jenis - jenis Laparatomi	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Komplikasi Laparatomi.....	Error! Bookmark not defined.

2.3	Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Definisi Kecemasan Pre Operasi Laparatomi	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Penyebab Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Tanda dan Gejala	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.5	Alat Instrumen Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
2.4	Relaksasi Nafas Dalam.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Definisi Nafas Dalam.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2	Manfaat Nafas Dalam	Error! Bookmark not defined.
2.4.3	Tujuan Nafas Dalam	Error! Bookmark not defined.
2.4.4	Tahapan Relaksasi Nafas Dalam.....	Error! Bookmark not defined.
2.5	Relaksasi Benson.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.1	Definisi Relaksasi Benson.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.2	Komponen Relaksasi Benson.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.3	Manfaat Relaksasi Benson	Error! Bookmark not defined.
2.5.4	Prosedur Relaksasi Benson	Error! Bookmark not defined.
2.3.	Kerangka Konsep Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.4.	Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
3.1	Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3.3	Sampling	Error! Bookmark not defined.
3.4	Kriteria Inklusi	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Kriteria inklusi	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Kriteria Eksklusi	Error! Bookmark not defined.

3.5 Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Tahapan Persiapan	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 Tahap Pelaksanaan.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.9 Cara Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.10 Analisa data	Error! Bookmark not defined.
3.10.1 Analisa Univariat	Error! Bookmark not defined.
3.10.2 Analisa Bivariat	Error! Bookmark not defined.
3.11 Etika Penilaian	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Data Umum Karakteristik Pasien	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Data Khusus	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BIODATA.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Definisi Operasional**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Distribusi Pretest Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Distribusi Posttest Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Distribusi Tingkat Kecemasan Kelompok Perlakuan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Distribusi Tingkat Kecemasan Kelompok Perlakuan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Hasil test Uji Normalitas Saphiro-Wilk **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Hasil Test Statistik Uji Man-Whitney...**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 8 Distribusi Hasil Uji Wilcoxon**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Pendahuluan .**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Surat Keterangan Layak Etik.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 SOP Relaksasi Napas Dalam.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 SOP Relaksasi Benson.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 SOP Kombinasi Relaksasi Benson dan Relaksasi Napas Dalam
.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 Lembar Bimbingan Skripsi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Uji Turnitin.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 Dokumentasi.....**Error! Bookmark not defined.**

