

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN IGD DI RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Di susun Oleh :
Seftin Dina Nurhidayah
NIM. 2023122003

**FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2025**

**SURAT PERNYATAAN
ORISINILITAS KARYA ILMIAH**

Saya bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Seftin Dina Nurhidayah

NIM : 2023122003

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul “PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN IGD DI RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN ” adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti saya melakukan tindakan menyalin dan atau meniru tulisan karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang saya peroleh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 31 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Seftin Dina Nurhidayah

NIM : 2023122003

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Seftin Dina Nurhidayah
NIM : 2023122003
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Eksklusive Royalti Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul “PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN IGD DI RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN ”.

Beserta desain atau perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sesungguhnya secara sehat dan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 31 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Seftin Dina Nurhidayah

NIM : 2023122003

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PASIEN IGD
DI RSU DIPONEGORO DUA SATU
KLATEN**

Diajukan oleh :

Seftin Dina Nurhidayah

2023122003

Telah Mendapat Persetujuan Untuk Diuji

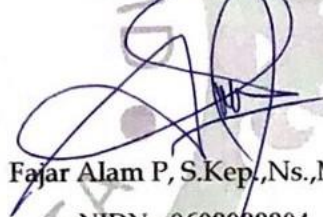
Pembimbing I



Indriyati, S.Kep.,Ns.M.Psi

NIDN : 0624108702

Pembimbing II

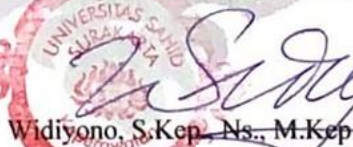


Fajar Alam P, S.Kep.,Ns.,MKM

NIDN : 0608088804

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0602048902

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI *BENSON* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PASIEN IGD
DI RSU DIPONEGORO DUA SATU
KLATEN**

**Disusun Oleh :
Seftin Dina Nurhidayah
NIM 2023122003**

**Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
pada tanggal 31 Januari 2025**

Dewan Penguji

Penguji 1 Indriyati., S.Kep.,Ns.M.Psi

NIDN : 0624108702

Penguji 2 Fajar Alam P, S.Kep.,Ns.,MKM

NIDN : 0608088804

Penguji 3 Sutrisno, S.Kep, Ns., M.Kep

NIDN : 0628108201

Mengetahui,

Ketua
Program Studi Keperawatan


Widiyono., S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0602048902

Dekan
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan



Apt. Ahwan, S.farm., Msc
NIDN : 0614068201

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

(Lā yukallifullāhu nafsan illā wus‘ahā)

Sesungguhnya Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

QS. Al-Baqarah: 286

إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ

(*Idzā sa‘altā fas‘alillāh, wa idzā sta‘anta fasta‘in billāh*)

Jika engkau meminta, mintalah kepada Allah. Dan jika engkau memohon pertolongan, mohonlah kepada Allah

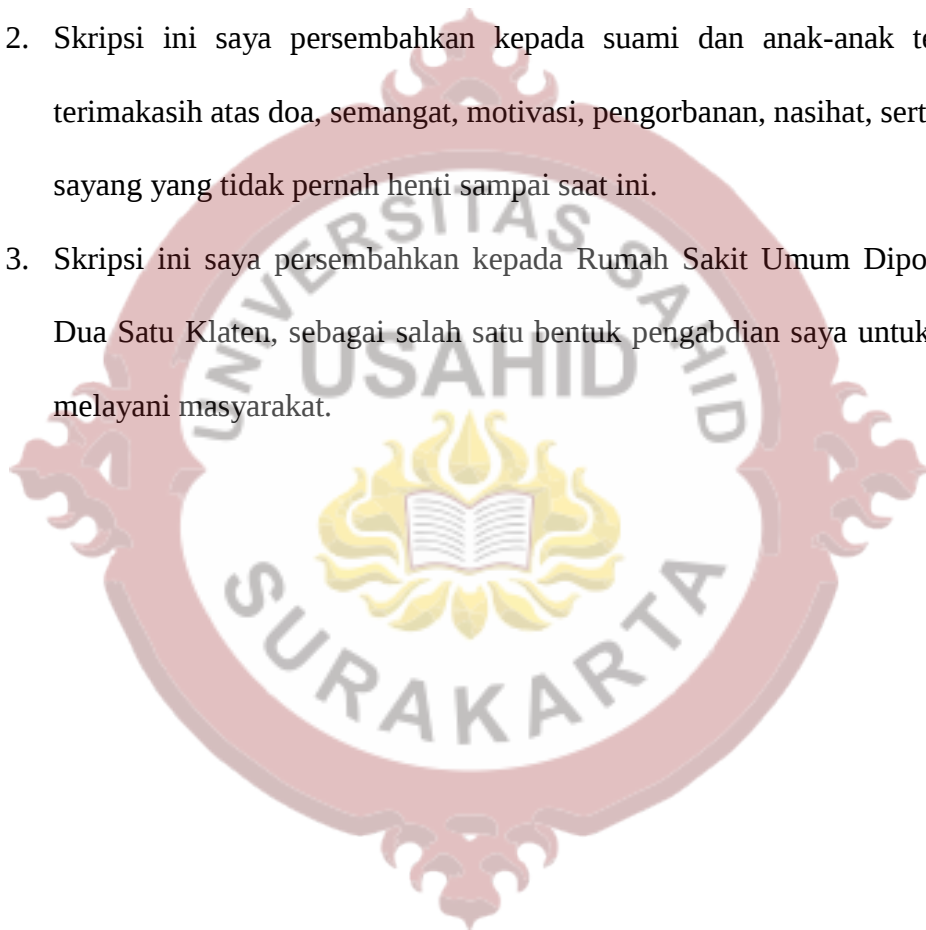
HR. Tirmidzi

Ketakutan dan kecemasan adalah musuh dari ketenangan hati. Tetapi iman dan tawakal kepada Allah adalah senjata untuk menghadapinya."

Buya Hamka

PERSEMBAHAN

1. Skripsi ini saya persembahkan kepada Ayah dan Ibu serta kakak yang telah memberikan semangat dan mendukung saya dalam doa.
2. Skripsi ini saya persembahkan kepada suami dan anak-anak tercinta, terimakasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasihat, serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini.
3. Skripsi ini saya persembahkan kepada Rumah Sakit Umum Diponegoro Dua Satu Klaten, sebagai salah satu bentuk pengabdian saya untuk selalu melayani masyarakat.



PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, 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 Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Dalam penulisan skripsi ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada teman-teman dan pihak-pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, khususnya kepada :

1. Sri Huning Anwariningsih, ST., M.Kom selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.Ikom Selaku Wakil Rektor bidang AKAK Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penyusunan skripsi ini.
3. Destina Paningrum, SE., MM Selaku Wakil Rektor bidang SKP Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penyusunan skripsi ini.
4. Apt. Ahwan, Sfarm., Msc Selaku Wakil Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penyusunan skripsi ini.
5. Ns, Widiyono, S. Kep., M. Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan motivasi, memberikan arahan dan bantuan kepada saya untuk menyusun skripsi ini.
6. Indriyati., S. Kep., Ns.M. Psi selaku pembimbing dan penguji pertama yang telah banyak membantu memberikan arahan dan bantuan kepada saya untuk menyusun skripsi ini.
7. Fajar Alam Putra, S. Kep., Ns., M.KM selaku pembimbing dan penguji kedua yang telah banyak membantu memberikan arahan dan bantuan kepada saya untuk menyusun skripsi ini.

8. Sutrisno, S. Kep, Ns., M. Kep selaku penguji ketiga yang telah banyak membantu memberikan arahan dan bantuan kepada saya untuk menyusun skripsi ini
9. Semua dosen pengajar yang telah memberikan ilmunya.
10. dr. Rachmawati Dewi, Sp. OG., MARS, Selaku Direktur RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
11. Keluarga tercinta yang telah memberikan semangat serta mendukung saya dalam doa.
12. Teman-teman Instalasi Gawat Darurat RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten yang telah memberi semangat dan doa dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
13. Seluruh teman Alih jalur yang telah memberikan semangat dan dukungan sehingga dapat terselesaikannya proposal skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu selesainya proposal skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap kepada Allah SWT. Berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu kritik dan saran demi perbaikan sangat penulis harapkan

Surakarta, 28 Januari 2025

Yang menyatakan,

Seftin Dina Nurhidayah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH.....	ii
MOTTO	
PERSEMBAHAN	ii
KPR.....	
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Peneliti.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Konsep IGD	12
B. Tinjauan Konsep Kecemasan.....	19
C. Tinjauan Konsep Relaksasi <i>Benson</i>	26
D. Kerangka Teori.....	28
E. Kerangka Konsep.....	29
F. Hipotesa Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	30
B. Lokasi dan Waktu	31

C. Populasi dan Sampel	31
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Operasional.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	34
G. Uji validitas dan Reliabilitas	37
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	39
I. Tahap Penelitian.....	40
J. Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Tempat Penelitian.....	26
B. Hasil Penelitian	26
C. Pembahasan.....	28
D. Keterbatasan Penelitian.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	29
Gambar 3.1 Alur Penelitian`	40



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.2 Definisi Operasional	34
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pasien IGD Sebelum dan Setelah Menerima Terapi Relaksasi <i>Benson</i>	46
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.4 Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien IGD.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Jawaban Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Instrumen A : Data Demografi
- Lampiran 6. Instrumen B : Kuesioner
- Lampiran 7. SOP Relaksasi *Benson*
- Lampiran 8. Jadwal Penelitian
- Lampiran 9. Lembar Konsultasi
- Lampiran 10. Tabulasi Kuesioner
- Lampiran 11. Output SPSS

DAFTAR SINGKATAN



ABCD	: <i>Airway, Breathing, Circulation, Disability</i>
BPJS	: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
ESI	: <i>Emergency Severity Index</i>
IGD	: Instalasi Gawat Darurat
ISPA	: Infeksi Saluran Pernapasan Akut
RSKB	: Rumah Sakit Khusus Bedah
RSU	: Rumah Sakit Umum
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SNRI	: <i>Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitors</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>
UPEC	: uropatogenik pseudomonas aeruginosa coli
ZSAS	: <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PASIEN IGD
DI RSU DIPONEGORO DUA SATU
KLATEN**

INTISARI

Seftin Dina Nurhidayah¹, Indriyati², Fajar Alam Putra²

Email : seftin.nurhidayah@gmail.com

Latar belakang. Frekuensi pasien yang mengunjungi IGD semakin meningkat setiap tahunnya. Pasien yang memasuki ruang gawat darurat beresiko mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan tertinggi, cara pembayaran, jenis penyakit (akut/kronis), dukungan keluarga, kategori triage, dan waktu tunggu. Dampak kecemasan dapat berdampak negatif terhadap keadaan fisik dan psikologis pasien di IGD. Terapi relaksasi *Benson* telah terbukti dalam beberapa penelitian efektif mengurangi kecemasan pada pasien. Namun, belum ada penelitian tentang efektivitas terapi relaksasi *Benson* untuk pasien kecemasan di instalasi gawat darurat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien IGD di RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten.

Metode. Desain penelitian ini adalah quasi Eksperimen dengan metode *one-group pre-test post-test design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien di IGD RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten pada tahun 2024 yaitu 1442 pasien. Sampel sebanyak 34 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen menggunakan Zunk dan analisa data menggunakan *wilcoxon*.

Hasil usia yaitu 19-44 tahun sebanyak 58,8%, jenis kelamin paling banyak laki-laki 52,9%, tingkat pendidikan SMA sebanyak 50%, dukungan keluarga paling banyak ayah sebanyak 52,9%, jenis pembayaran paling banyak BPJS 76,5%, jenis penyakit kronik sebanyak 55,9%, kategori *triage* paling banyak ESI 3 sebanyak 55,9%, waktu tunggu *triage* cepat < 2 menit sebanyak 67,6%. Tingkat kecemasan pasien IGD sebelum terapi relaksasi *Benson* adalah kecemasan sedang sebanyak 47,1%, setelah menerima terapi relaksasi *Benson* kecemasan ringan sebanyak 52,9%.

Kesimpulan. Terdapat pengaruh terapi relaksasi *Benson* terhadap tingkat kecemasan pasien IGD dengan $p\text{ value} = 0,001$.

Kata Kunci. Terapi relaksasi benson, Tingkat kecemasan, IGD

1. Student of Nursing Departement Sahid Surakarta University
2. Lecturer of Nursing Department Sahid Surakarta University
3. Lecturer of Nursing Department Sahid Surakarta University

THE EFFECT OF BENSON RELAXATION THERAPY ON THE LEVEL OF ANXIETY OF IGD PATIENTS IN DIPONEGORO DUA SATU KLATEN HOSPITAL

ABSTRACT

Seftin Dina Nurhidayah¹, Indriyati², Fajar Alam Putra²
Email : seftin.nurhidayah@gmail.com

Background: The frequency of Emergency Room (ER) patients is increasing every year. Emergency Room patients have a risk of experiencing anxiety. This is due to several factors such as gender, age, highest level of education, payment method, type of disease (acute/chronic), family support, triage category, and waiting time. Anxiety can have a negative impact on the physical and psychological condition of patients in ER. Benson relaxation therapy has been proven in several studies to be effective in reducing anxiety in patients. However, there has been no research on the effectiveness of Benson relaxation therapy for patient anxiety in the emergency installation.

Objective: To determine the effect of Benson relaxation therapy on the level of anxiety of ER patients at Diponegoro Dua Satu Klaten Hospital.

Method: The design of this study was a quasi-experiment with a one-group pre-test post-test design method. The population was all patients in the ER of Diponegoro Dua Satu Klaten Hospital in 2024, namely 1442 patients. A sample of 34 people implemented a purposive sampling technique. The instrument used Zunk and the data analysis used Wilcoxon.

Results: The results indicate that age is 19-44 years with 58.8%, gender is mostly male 52.9%, education level is high school with 50%, family support is mostly from the father with 52.9%, type of payment is mostly BPJS 76.5%, the disease is a type of chronic disease with 55.9%, triage category is mostly ESI 3 with 55.9%, the waiting time belongs to fast triage waiting time <2 minutes with 67.6%. The level of anxiety of ER patients before Benson relaxation therapy is moderate anxiety with 47.1%. The level of anxiety of ER patients after receiving Benson relaxation therapy is mild anxiety with 52.9%.

Conclusion: There is an effect of Benson relaxation therapy on the level of anxiety of ER patients with a p value = 0.001.

Keywords: Benson relaxation therapy, Anxiety level, ER.

-
1. Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 2. Lecturer of Nursing Department of Sahid Surakarta University
 3. Lecturer of Nursing Department of Sahid Surakarta University



