

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN ZIKIR
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA KELUARGA
PASIENT DI RUANG ICCU RSUD DR. SOEHADI
PRIJONEGORO SRAGEN**

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



Disusun Oleh:
FITRI RAT ANIMAH
2024121047

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

SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi: Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Rat Animah

NIM : 2024121047

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul "Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing* Dan Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Di Ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen" adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin 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 telah saya peroleh.

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

Surakarta, 30 Juni 2025

Yang Menyatakan



Fitri Rat Animah

NIM : 2024121047

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Fitri Rat Animah
NIM : 2024121047
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul : "Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing* Dan Zikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Di Ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen" beserta Instrumen/ Desain/ perangkat (jika ada). Berhak menyimpan mengalih bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan (*data database*), merawat serta mempublikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *co author* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Surakarta, 30 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Fitri Rat Animah

NIM: 2024121047

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN ZIKIR
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA KELUARGA
PASIEEN DI RUANG ICCU RSUD DR. SOEHADI
PRIJONEGORO SRAGEN**

Diajukan Oleh:

Fitri Rat Animah

2024121047

**Skripsi ini Telah Mendapat Persetujuan Untuk Diuji
Pada Tanggal : 17 Juni 2025**

Pembimbing I

Indriyati, S.Kep., Ns, M.Psi
NIDN : 0624108702

Pembimbing II

Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns, M.KM
NIDN : 0608088804

Mengetahui.

Ketua Program Studi Keperawatan

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

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN ZIKIR
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA KELUARGA
PASIEEN DI RUANG ICCU RSUD DR. SOEHADI
PRIJONEGORO SRAGEN**

Disusun Oleh:

Fitri Rat Animah

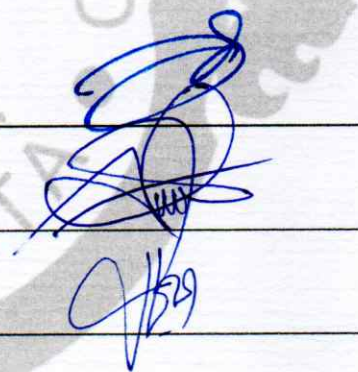
NIM : 2024121047

Skripsi ini telah dipertahankan dan disahkan oleh Dosen Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Pada Tanggal : 1 Juli 2025

Dosen Penguji:

1. Indriyati, S.Kep.,Ns, M.Psi :
NIDN : 0624108702
2. Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns, M.KM :
NIDN : 0608088804
3. Atik Aryani, S.Kep.,Ns, M. Kep :
NIDN : 0613018701



Mengetahui,

**Ketua
Program Studi Keperawatan**



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

**Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan
Kesehatan**



Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc
NIDN : 0626088401

MOTTO

“Tubuh yang sehat adalah nikmat, zikir dan syukur adalah penjaganya.”

“Kecemasan adalah bagian dari cinta. Tapi dengan kesabaran dan doa, cinta itu menjadi kekuatan.”

(Fitri Rat Animah)

“Barang siapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju Surga”

(HR. Muslim)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Zikir terhadap Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Di Ruang ICCU RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen”** dengan baik dan benar. Penulis menyadari keterbatasan dalam penulisan skripsi ini, banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materiil. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.I.Kom selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni dan Kerjasama, yang telah memberikan izin dan kesempatan mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Destina Paningrum, SE., MM selaku Wakil Rektor Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.

5. Bapak Widiyono, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkenan membimbing dalam perkuliahan selama ini.
6. Ibu Indriyati, S.Kep., Ns, M.Psi selaku dosen pembimbing I dan dosen penguji I yang telah berkenan memberikan tambahan ilmu, membimbing dan mengarahkan serta memberikan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini sampai skripsi ini terselesaikan dengan baik.
7. Bapak Fajar Alam Putra, S.Kep., Ns, M.KM selaku dosen pembimbing II dan dosen penguji II yang dalam kesibukannya telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi ini dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan, sampai skripsi ini terselesaikan dengan baik.
8. Ibu Atik Aryani S.Kep., Ns, M.Kep selaku dosen penguji III yang telah memberikan masukan serta memberi saran-saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Segenap Bapak/ Ibu Dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
10. Seluruh staf dan karyawan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan bantuan kepada penulis.
11. Bapak dr. Joko Haryono, M.Kes selaku Direktur RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

12. Bapak Joko Suyanto, S.Kep.,Ns selaku Kepala Ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
13. Teman – teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi Keperawatan kelas B52 tahun ajaran 2024 yang telah memberikan motivasi dan semangat sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
14. Suami, anakku tercinta dan ibuku tersayang yang senantiasa memberikan semangat, doa, pengertian dan kasih sayangnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
17. Seluruh responden yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam pengisian kuesioner.
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namun telah terlibat dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan ilmu pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam skripsi ini, penulis memohon maaf dan bersedia menerima saran dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Sragen, 1 Mei 2025

Penulis,

Fitri Rat Animah

NIM : 2024121047

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	vii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPS.....	v
MOTTO.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. <i>Slow Deep Breathing</i>	15
B. Zikir.....	19
C. Kecemasan.....	23
D. Keluarga Pasien	32
E. Ruang ICCU (<i>Intensive Cardiovascular Care Unit</i>)	34
F. Kerangka Teori.....	42
G. Kerangka Konsep.....	43
H. Hipotesis.....	43

BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Dan Desain Penelitian	44
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	45
C. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling.....	46
D. Variabel Penelitian.....	49
E. Definisi Operasional	50
F. Instrumen Penelitian	51
G. Uji Validitas Dan Realibilitas.....	53
H. Metode Pengumpulan Data	55
I. Metode Pengolahan dan Analisa Data	55
J. Jalannya Penelitian.....	58
K. Etika Penelitian.....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	63
B. Hasil Penelitian.....	64
C. Pembahasan	69
D. Keterbatasan Penelitian.....	82
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	11
Tabel 3.1 Definisi Operasional	50
Tabel 3.2 SOP <i>Slow Deep Breathing</i> dan Zikir	52
Tabel 4.1 Tabel Karakteristik Responden	66
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Sebelum dan Sesudah Kombinasi <i>Slow Deep Breathing</i> Dan Zikir	68
Tabel 4.3 Hasil Deskriptif <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kecemasan	68
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas dengan <i>Shapiro-Wilk</i>	69
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Data Kecemasan	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kebutuhan Pelayanan Tata Laksana Pasien Dengan Penyakit Kardiovaskular Akut Dan Kritis Di RS.....	35
Gambar 2.2	Kerangka Teori	42
Gambar 2.3	Kerangka Konsep	43
Gambar 3.1	Rancangan Penelitian	45



DAFTAR SINGKATAN

APA : *American Psychological Association*

CRRT : *Continuous Renal Replacement Therapy*

CRT : *Cardiovascular Resynchronization Therapy*

CT Scan : *Computed Tomography Scan*

DNR : *Do Not Resuscitate*

dr. : dokter

EKG : Elektrokardiogram

EVAR : *Endovascular Aortic Repair*

GABA : *Asam Gamma-Aminobutyric*

GAS : *Geriatric Anxiety Scale*

HARS : *Hamilton Anxiety Rating Scale*

IABP : *Intra Aortic Ballon Pump*

IBS : Instalasi Bedah Sentral

ICCU : *Intensive Cardiologi Care Unit*

ICU : *Intensive Care Unit*

ICVCU : *Intensive Cardiovascular Care Unit*

IGD : Instalasi Gawat Darurat

Kemenkes : Kementerian Kesehatan

Lansia : Lanjut Usia

Perda : Peraturan Daerah

Permenkes : Peraturan Menteri Kesehatan

PNS : Pegawai Negeri Sipil

RI : Republik Indonesia

Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar

RS : Rumah Sakit

RSD : Rumah Sakit Daerah

RSU : Rumah Sakit Umum

RSUD : Rumah Sakit Umum Daerah

SC : *Sectio Caesarea*

SD : Sekolah Dasar

SK : Surat Keputusan

SKA : Sindrom Koroner Akut

SMA : Sekolah Menengah Atas

SMK : Sekolah Menengah Kejuruan

SMP : Sekolah Menengah Pertama

SOP : Standar Operasional Prosedur

SPSS : *Statistical Package for the Social Sciences*

TAVR : *Transcatheter Aortic Valve Replacement*

TEVAR : *Thoracic Endovascular Aortic Repair*

TMVR : *Transcatheter Mitral Valve Repair*

TPM : *Temporary Pacemaker*

VAS-A : *Visual Analog Scale for Anxiety*

WHO : *World Health Organization*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Surat Persetujuan Ijin Penelitian
Lampiran 5	Surat Permohonan Ijin <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 6	Surat Kelayakan Etik (<i>Ethical Clearance</i>) Penelitian
Lampiran 7	Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian
Lampiran 8	Lembar Persetujuan (<i>Inform Consent</i>)
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 10	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Slow Deep Breathing</i> dan Zikir
Lampiran 11	Karakteristik Responden
Lampiran 12	Kuesioner Kecemasan
Lampiran 13	Jadwal Pelaksanaan Penelitian
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing I
Lampiran 15	Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing II
Lampiran 16	Rekapan Data Kuesioner
Lampiran 17	Hasil Output Analisa Data <i>SPSS</i>
Lampiran 18	Dokumentasi Penelitian

INTISARI

PENGARUH KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING* DAN ZIKIR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA KELUARGA PASIEEN DI RUANG ICCU RSUD DR. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN

Fitri Rat Animah¹, Indriyati², Fajar Alam Putra³

Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan

Universitas Sahid Surakarta

Email : anifitri1988@gmail.com

Latar Belakang: Berdasarkan data Rekam Medis pasien Ruang ICCU (*Intensive Cardiology Care Unit*) di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen terjadi peningkatan jumlah pasien baru selama dua tahun terakhir pada tahun 2023 sebanyak 388 pasien dan pada tahun 2024 sebanyak 537 pasien sehingga terjadi peningkatan sebesar 38,4%. Angka kematian di Ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen pada bulan Januari sampai dengan Desember 2024 sebanyak 102 orang (18,9%). Berdasarkan hasil survei pendahuluan, 7 dari 10 keluarga pasien atau 70% keluarga pasien di Ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro memiliki tanda gejala kecemasan. Selama ini *slow deep breathing* dan zikir belum pernah dilakukan oleh keluarga pasien dalam penatalaksanaan mengurangi kecemasan. Kombinasi zikir dan *slow deep breathing* termasuk terapi yang dapat meringankan kecemasan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh kombinasi *slow deep breathing* dan zikir terhadap tingkat kecemasan pada keluarga pasien di Ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *Pre-Experimental* dan desain *One Group with Pretest dan Posttest*. Sampel pada penelitian ini adalah keluarga pasien ICCU sejumlah 41 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil: Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi *slow deep breathing* dan zikir terhadap tingkat kecemasan pada keluarga pasien di Ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $p\text{ value} = 0,0001$ ($p\text{ value} < 0,05$).

Kesimpulan: Penelitian ini berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan pada keluarga pasien di Ruang ICCU RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen melalui kombinasi zikir dan *slow deep breathing*.

Kata Kunci: Zikir, *Slow Deep Breathing*, Kecemasan.

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

^{2,3} Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF A COMBINATION OF SLOW DEEP BREATHING AND ZIKIR ON ANXIETY LEVELS IN FAMILIES OF PATIENTS IN THE ICCU OF RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN

Fitri Rat Animah¹, Indriyati², Fajar Alam Putra³
Nursing Study Program, Faculty of Science, Technology and Health
Sahid Surakarta University
Email: anifitri1988@gmail.com

Background: Based on medical records of patients in the Intensive Cardiology Care Unit (ICCU) at RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, there has been an increase in the number of new patients over the past two years. In 2023, there were 388 patients, and in 2024, there were 537 patients, representing a 38.4% increase. The mortality rate in the ICCU of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen has increased by 38.4%. A total of 102 patients (18.9%) were admitted to RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, from January to December 2024. Based on preliminary survey results, 7 out of 10 patient families, or 70% of the families of patients in the Intensive Care Unit (ICCU) of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro showed signs of anxiety. Previously, slow deep breathing and zikir (remembrance of God) had never been used by patient families to reduce anxiety. The combination of zikir and slow deep breathing is a therapy that can alleviate anxiety.

Objective: This study aimed to determine the effect of a combination of slow deep breathing and zikir on anxiety levels in patient families in the ICCU of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Method: This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically a one-group design, incorporating both a pretest and a posttest. The sample consisted of 41 families of ICCU patients with purposive sampling. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire was used as an instrument. Data analysis used the Wilcoxon test.

Results: Statistical tests shows that the combination of slow deep breathing and zikir (remembrance of God) affected anxiety levels in patient families in the ICCU of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. This was demonstrated by a p-value of 0.0001 (p-value <0.05).

Conclusion: This study contributed to reducing anxiety levels in patient families in the ICCU of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen, through a combination of zikir and slow deep breathing.

Keywords: Zikir, Slow Deep Breathing, Anxiety

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

