

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI KOMBINASI TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA  
PEMASYARAKATAN KLAS II B BITUNG**

**SKRIPSI**

**ANGELA CLARA MAKADADA**

**15061110**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE  
MANADO  
2019**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI KOMBINASI TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA  
PEMASYARAKATAN KLAS II B BITUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas Katolik De La Salle Manado

**ANGELA CLARA MAKADADA**

**15061110**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE  
MANADO  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI KOMBINASI TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA  
PEMASYARAKATAN KLAS II B BITUNG**

Nama : Angela Clara Makadada  
NIM : 15061110  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,  
Manado, 7 Agustus 2019

Pembimbing I



Ns. Svenshie V. Wetik, M.Kep., Sp. Kep. J

Pembimbing II



Ferlan A. Pondaag, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui,

Dekan



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi



Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI KOMBINASI TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA  
PEMASYARAKATAN KLAS II B BITUNG**


Yang disusun dan diajukan oleh:

**ANGELA CLARA MAKADADA**  
15061110

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi  
Pada tanggal 7 Agustus 2019  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

**TIM PENGUJI**


**Dosen Penguji 1:**

  
(Annastasia S. Lamonge, S.Kep., Ns., MAN)

**Dosen Penguji 2:**


  
(Ns. Syenshie V. Wetik, M.Kep., Sp. Kep. J)

**Dosen Penguji 3:**

  
(Fertan A. Pondaag, S.Kep., Ns., M.Kep)

**MENGETAHUI,**

Dekan Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle Manado

  
Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

PLT Ketua Program Studi  
Fakultas Keperawatan  
Unika De La Salle Manado

  
Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes

## **PERNYATAAN ORSINALITAS SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis, dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah tesis data dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurka dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 7 Juli 2019

Mahasiswa

Materai 6000

Nama: Angela C. Makadada

NIM: 15061110

Prog: Ilmu Keperawatan

Fak: Keperawatan Unika

DLSM

## KATA PENGANTAR

*“Syukur pada-Mu oh Tuhan, atas rahmat dan kasih-Mu yang selalu menyertai sepanjang hidupku”*. Itulah sepenggal lirik lagu yang menjadi isi hati dari penulis yang bersyukur karena sampai saat ini Tuhan senantiasa menyertai sehingga penulis boleh menyelesaikan laporan penelitian dengan judul **“ Pengaruh Terapi Relaksasi Kombinasi terhadap Penurunan Tingkat kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Bitung”**.

Dalam penyusunan laporan penelitian ini tidak jarang penulis selalu menghadapi berbagai macam tantangan dan rintangan. Akan tetapi, walaupun demikian penulis tidak pernah menyerah dan putus asa sehingga dengan kemauan dan perjuangan yang besar, penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini walaupun belum sempurna.

Penulis juga tidak lupa untuk berterima kasih kepada banyak pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan laporan penelitian ini. Banyak motivasi dan dorongan yang penulis terima dari pihak-pihak tersebut. Secara khusus penulis mau berterima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur., Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes., Dekan Fakultas Keperawatan dan PLT Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
3. Ns. Syenshie V. Wetik, M.Kep., Sp. Kep. J., Dosen Pembimbing 1 yang telah berkenan membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab.
4. Ferlan A. Pondaag, S.Kep., Ns., M.Kep., Dosen Pembimbing II yang telah berkenan membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan tanggung jawab.

5. Seluruh dosen, pegawai dan staff Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
6. Edikta Pantow, S.Pd., M.Kes, Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado sekaligus Dosen Pembimbing Akademik, terima kasih untuk saran dan bimbingan selama menjalani studi.
7. Gladis Ratuliu, BSN, MAN, Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, terimakasih untuk bantuan serta motivasi dalam menjalani studi.
8. Pimpinan, staff, dan karyawan, serta para narapidana yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Bitung.
9. Papa, Mama, adik Rivaldo, Opa, Papi, dan Gerry yang selalu setia mendukung, memberi semangat, motivasi dan doa yang tulus selama ini.
10. Teman-teman angkatan 2015 khususnya kelas B, Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, terima kasih untuk kebersamaan kita selama 4 tahun ini.

*“Tak ada gading yang tak dapat retak”*. Penulis sadar bahwa laporan penelitian ini belumlah sempurna. Dari sebab itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang tepat untuk laporan penelitian ini. Penulis akan menerima semuanya itu, sehingga penulis dapat mempelajari hal-hal itu demi perbaikan karya selanjutnya.

Akhirnya, penulis sangat mengharapkan agar laporan penelitian ini boleh berguna bagi banyak orang. *“ Tu Autem Domine Miserere Nobis, Deo Gratias “*.

Terima kasih.

Manado, 7 Agustus 2019

Angela Clara Makadada

# PENGARUH TERAPI RELAKSASI KOMBINASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KLAS II B BITUNG

Makadada, Angela<sup>1</sup>., Wetik, Syenshie<sup>2</sup>., Pondaag Ferlan<sup>3</sup>  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado  
Email : angelaclara317@gmail.com

## Abstrak

**Latar Belakang:** Berada dalam lingkungan yang dibatasi dalam tahanan menyebabkan seseorang mengalami kondisi ketidaknyamanan. Hal ini tentu saja menyebabkan terjadinya berbagai gangguan psikologis misalnya kecemasan. Kecemasan dapat dialami oleh setiap orang pada waktu tertentu. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi kombinasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada narapidana. **Metode:** Jenis penelitian adalah penelitian ini menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimen desain *pre-post tes with control group*. Lokasi penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Bitung. Populasi terdiri dari 360 orang dan sampel penelitian 32 responden yang dibagi dalam 2 kelompok, yakni kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok terdiri dari 16 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Analisa bivariat Uji T tidak berpasangan untuk mengetahui perbandingan pada kelompok yang diberi terapi relaksasi kombinasi dan kelompok yang tidak diberi terapi relaksasi kombinasi dengan nilai  $\alpha = 0,05$ . **Hasil Penelitian:** Dari hasil analisis menggunakan uji T tidak berpasangan untuk pengaruh terapi relaksasi kombinasi terhadap penurunan tingkat kecemasan didapatkan *p value* 0.000 ( $p < 0,05$ ). **Kesimpulan:** Dari hasil yang didapat menunjukkan  $p < 0,05$  yang berarti adanya pengaruh terapi relaksasi kombinasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Bitung.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Terapi relaksasi kombinasi.

**Kepustakaan:** 17 Buku (2010 – 2018), 22 Jurnal (2015 - 2018).



# RELAXATION THERAPY COMBINED EFFECT OF ANXIETY LEVEL LOWERING TO PRISONERS IN CORRECTIONAL INSTITUTION CLASS II B BITUNG

## Abstract

Makadada, Angela <sup>1</sup>, Wetik, Syenshie <sup>2</sup>, Pondaag Ferlan <sup>3</sup>

**Background:** Being in a confined environment in detention causes a person to experience a condition of discomfort. This of course causes a variety of psychological disorders such as anxiety. Anxiety can be experienced by everyone at any given time. **Objective:** This study aims to determine the effect of combination relaxation therapy on reducing anxiety levels in prisoners. **Method:** This type of research is this study using a quasi experiment research design *pre-post test with control group design*. The location of the research is in Class B Penitentiary II Bitung. The population consisted of 360 people and the study sample was 32 respondents who were divided into 2 groups, namely the intervention group and the group control, each group consisting of 16 respondents with a sampling technique using *purposive sampling*. Bivariate analysis of unpaired T-test to find out the comparison between groups that were given combination relaxation therapy and groups who were not given combination relaxation therapy with a value of  $\alpha = 0.05$ . **Results:** The results of the data analysis prove that there is an effect of therapy relaxation combined on reducing anxiety levels in inmates at Bitung Class II B Penitentiary, which obtained a value of  $p = 0,000$ . **Conclusion:** there is the effect of therapy relaxation combination on reducing anxiety levels in inmates at Bitung Class II B Penitentiary.

**Keywords:** Anxiety, combination relaxation therapy.

**Literature:** 17 Books (2010 - 2018), 22 Journals (2015 - 2018).

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN ORSINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	6
1.3 Pertanyaan Penelitian	7
1.4 Ringkasan Bab	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kecemasan	8
2.2 Teknik Relaksasi Kombinasi	12
2.3 Penelitian Terkait	19
2.4 Aplikasi Teori Terkait	28
BAB III KERANGKA KONSEP	32
3.1 Kerangka Konsep	32
3.2 Hipotesis	33
3.3 Definisi Operasional	34
BAB IV METODE PENELITIAN	36
4.1 Desain Penelitian	36
4.2 Lokasi Penelitian	37

4.3 Waktu Penelitian	37
4.4 Populasi	37
4.5 Sampel	37
4.6 Instrumen Penelitian	38
4.7 Pengumpulan Data	39
4.8 Analisa Data	41
4.9 Etika Penelitian	43
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	<b>45</b>
5.1 Analisis Univariat	45
5.2 Analisis Bivariate	48
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	<b>50</b>
6.1 Karakteristik Responden Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Bitung	50
6.2 Kecemasan Pada Narapidana di Kelompok Intervensi Sebelum di Berikan Terapi Relaksasi Kombinasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B	51
6.3 Kecemasan Pada Narapidana di Kelompok Intervensi Sesudah di Berikan Terapi Relaksasi Kombinasi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Bitung	53
6.4 Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana di Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Bitung	54
6.5 Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi Relaksasi Kombinasi Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Bitung	56
<b>BAB VII PENUTUP</b>	<b>58</b>
7.1 Kesimpulan	58
7.2 Saran	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	2.1	Penelitian Terkait	23
Tabel	3.1	Definisi Operasional	34
Tabel	5.1.1	Data Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan Terakhir dan Lama Tahanan Penderita Kecemasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Bitung	46
Tabel	5.1.2	Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Bitung	47
Tabel	5.1.3	Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Bitung	47
Tabel	5.2.1	Pengaruh Terapi Relaksasi Kombinasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Bitung	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Terapi Relaksasi Napas Dalam	14
Gambar 2.2 Gambar Terapi Relaksasi Progresif	15
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>Pre-Post Test Control Group</i>	36

## DAFTAR BAGAN

Bagan 4.7 Alur Pengumpulan Data

39

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.4 Model Teori Keperawatan Sister Callista Roy	30
Skema 3.1 Model Teori Keperawatan Sister Callista Roy	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Curriculum Vitae</i>
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 4	Materi Terapi Relaksasi Kombinasi
Lampiran 5	SAP
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Permohonan Uji Valid
Lampiran 8	Lembar Persetujuan Penelitian
Lampiran 9	Permohonan Izin Melakukan Penelitian
Lampiran 10	Pemberitahuan Selesai Penelitian
Lampiran 11	Lembar Persetujuan Ujian Skripsi
Lampiran 12	Lembar Revisi Proposal dan Skripsi
Lampiran 13	Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 14	Master Tabel Data Demografi Kelompok Intervensi
Lampiran 15	Master Tabel Kelompok Intervensi ( <i>Pre Test</i> )
Lampiran 16	Master Tabel Kelompok Intervensi ( <i>Post Test</i> )
Lampiran 17	Master Tabel Data Demografi Kelompok Kontrol
Lampiran 18	Master Tabel Kelompok Kontrol
Lampiran 19	Uji <i>Wilcoxon</i>
Lampiran 20	Uji T Tidak Berpasangan
Lampiran 21	Lembar Konsultasi



