

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN  
RAWAT INAP DI RUANG MARIA JOSEPH  
RS GUNUNG MARIA TOMOHON**

**SKRIPSI**

**VENIEMMANUEL MEYRYL DESLITA SUMARAUW**

**20061046**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE  
MANADO  
2024**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PASIEN RAWAT INAP DI RUANG MARIA  
JOSEPH RS GUNUNG MARIA TOMOHON**

**SKRIPSI**

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

**VENIEMMANUEL MEYRYL DESLITA SUMARAUW**

**20061046**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE**

**MANADO**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PASIEN RAWAT INAP DI RUANG MARIA  
JOSEPH RS GUNUNG MARIA TOMOHON**

Nama : Veniemmanuel Meyryl Deslita Sumarauw  
NIM : 20061046  
Fakultas : Keperawatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui,  
Manado, 8 Juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

**Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes.**

**Cyntia Theresia Lumintang, S.Kep., Ns., M.Kep.**

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

**Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes.**

**Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PASIEN RAWAT INAP DI RUANG MARIA JOSEPH  
RS GUNUNG MARIA TOMOHON**

Yang disusun dan diajukan oleh :  
**VENIEMMANUEL MEYRYL DESLITA SUMARAUW**  
**20061046**

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi  
pada tanggal 8 Juli 2024  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

**Dosen Penguji 1 :** TIM PENGUJI  
(Johanis Kerangka, S.Kep., Ns., M.Kep.)  
**Dosen Penguji 2 :**  
(Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes.)  
**Dosen Penguji 3 :**  
(Cyntia Theresia Lumintang, S.Kep., Ns., M.Kep.)

MENGETAHUI,

Dekan

Ketua Program Studi

Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes.

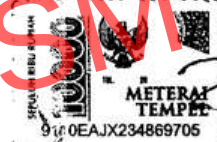
Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes.

## PERNYATAAN ORISINALITAS 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 yang secara tertulis dikutip dalam naskah dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah Skripsi ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia Skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (Sarjana) dibatalkan, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku

Manado, 8 Juli 2024

Mahasiswa



Nama : Veniemmanuel M. D. Sumarauw

NIM : 20061046

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Keperawatan

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus karena Kasih dan Anugerahnya kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap di Ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon”.

Dengan rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, yang merupakan Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado
2. Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang juga sebagai Dosen Pembimbing I serta Dosen Penguji II atas segala waktu dan tenaga untuk membimbing, mengarahkan, bahkan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Natalia Elisa Rakinaung S.Kep., Ns., MNS. selaku Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah membantu peneliti dalam proses perkuliahan hingga peneliti menyelesaikan skripsi ini.
5. Cyntia Theresia Lumintang, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing II dan Dosen Penguji III atas segala waktu dan tenaga untuk membimbing, mengarahkan, mendukung, bahkan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah dengan sepenuh hati mendidik dan berbagi ilmu pengetahuan selama perkuliahan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
7. dr. Frankly O. Palendeng, M.A.R.S. selaku Direktur Rumah Sakit Gunung Maria Tomohon, yang pada saat penelitian diwakili oleh dr. Yanever A. Lam, Sp. A selaku Wakil Direktur Umum atas izin yang diberikan kepada peneliti dalam melakukan penelitian di RS Gunung Maria Tomohon.

8. Sr. Catrolina Yonna, SJMJ, S.Kep., Ns. selaku Wakil Direktur Bidang Keperawatan RS Gunung Maria Tomohon atas pengalaman dan pengarahan yang diberikan selama peneliti berada di RS Gunung Maria Tomohon.
9. Ns. Maria J. Rattu, S.Kep. selaku Kepala Ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon yang telah memberikan izin dan arahan kepada peneliti selama melakukan penelitian di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon.
10. Ns. Evi U. Makal, S.Kep. selaku Ketua Komite Keperawatan/DIKLAT atas arahan dan masukan yang diberikan selama penelitian dilakukan di RS Gunung Maria Tomohon
11. Seluruh perawat bahkan pasien di RS Gunung Maria Tomohon, khususnya di ruang Maria Joseph yang turut serta terlibat dalam membantu peneliti pada saat proses pengambilan data.
12. Papa, Mama dan Adik dari peneliti yang selalu memberikan dukungan dan doa selama proses perkuliahan hingga pada penyusunan skripsi ini sehingga boleh terselesaikan dengan baik.
13. Sahabat dan orang-orang terdekat yang telah dengan sepenuh hati membantu peneliti dalam doa, dukungan, bahkan motivasi pada proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
14. Teman-teman angkatan 2020 Fakultas Keperawatan yang telah berjuang bersama-sama dan selalu memberikan semangat pada saat proses perkuliahan di kampus, di tempat praktik, hingga penyusunan skripsi ini selesai.
15. Ucapan terima kasih juga saya ucapkan untuk semua pihak, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu atas dukungan serta doa selama peneliti menimba ilmu di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

Saya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini terdapat banyak kekurangan, untuk itu saya berharap untuk memberikan saran dan kritik dalam penyempurnaan skripsi ini juga bagi peneliti selanjutnya.

Manado, 8 Juli 2024  
Penulis

Veniemmanuel Meyryl Deslita Sumarauw

## DAFTAR ISI

|                                                                     |                                     |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Halaman Cover                                                       |                                     |
| Halaman Persetujuan Skripsi                                         | iii                                 |
| Halaman Pengesahan Skripsi                                          | iv                                  |
| Pernyataan Orisinalitas Skripsi                                     | v                                   |
| Kata Pengantar                                                      | vi                                  |
| Abstrak                                                             | viii                                |
| Abstract                                                            | ix                                  |
| Daftar Isi                                                          | ii                                  |
| Daftar Tabel                                                        | ixi                                 |
| Daftar Gambar                                                       | xi                                  |
| Daftar Singkatan                                                    | xii                                 |
| Daftar Bagan                                                        | xiii                                |
| Daftar Lampiran                                                     | xiv                                 |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. 1    Latar Belakang                                              | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. 2    Pertanyaan Penelitian                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. 3    Tujuan Penelitian                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 1. 4    Manfaat Penelitian                                          | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.1    Konsep Kecemasan                                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.2    Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.3    Pasien                                                       | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.4    Penelitian Terkait                                           | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 2.5    Aplikasi Konsep/Teori Keperawatan                            | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL</b> | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 1    Kerangka Konsep                                             | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 2    Hipotesis                                                   | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| 3. 3    Definisi Operasional                                        | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>                                     | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |

|                              |                                    |                               |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 4.1                          | Desain Penelitian                  | Error! Bookmark not defined.  |
| 4.2                          | Tempat dan Waktu Penelitian        | Error! Bookmark not defined.  |
| 4.3                          | Populasi dan Sampel Penelitian     | Error! Bookmark not defined.  |
| 4.4                          | Instrumen Penelitian               | Error! Bookmark not defined.  |
| 4.5                          | Pengumpulan Data                   | Error! Bookmark not defined.  |
| 4.6                          | Analisis Data                      | Error! Bookmark not defined.  |
| 4.7                          | Etika Penelitian                   | Error! Bookmark not defined.5 |
| BAB V HASIL PENELITIAN       |                                    | 46                            |
| 5.1                          | Hasil Karakteristik Demografi      | Error! Bookmark not defined.  |
| 5.2                          | Hasil Hasil Analisis Univariat     | Error! Bookmark not defined.  |
| 5.3                          | Hasil Hasil Analisis Bivariat      | Error! Bookmark not defined.  |
| BAB VI PEMBAHASAN            |                                    | 50                            |
| 6.1                          | Hasil Analisis Variabel Independen | 50                            |
| 6.2                          | Hasil Analisis Variabel Dependen   | 52                            |
| 6.3                          | Hasil Analisis Bivariat            | 56                            |
| BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN |                                    | 60                            |
| 7.1                          | Kesimpulan                         | 60                            |
| 7.2                          | Saran                              | 60                            |
| Daftar Pustaka               |                                    | Error! Bookmark not defined.  |
| Lampiran                     |                                    |                               |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.4 Penelitian Terkait                                              | 25 |
| Tabel 3.3 Definisi Operasional                                            | 34 |
| Tabel 5.1 Karakteristik Demografi Responden                               | 46 |
| Tabel 5.2 Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap                    | 48 |
| Tabel 5.3 Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan | 48 |

UKDLSM

## DAFTAR GAMBAR

|             |                                            |    |
|-------------|--------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1  | Gerakan Pertama                            | 17 |
| Gambar 2.2  | Gerakan ke Dua                             | 17 |
| Gambar 2.3  | Gerakan ke Tiga                            | 17 |
| Gambar 2.4  | Gerakan ke Empat                           | 18 |
| Gambar 2.5  | Gerakan ke Lima                            | 18 |
| Gambar 2.6  | Gerakan ke Enam                            | 18 |
| Gambar 2.7  | Gerakan ke Tujuh                           | 19 |
| Gambar 2.8  | Gerakan ke Delapan                         | 19 |
| Gambar 2.9  | Gerakan ke Sembilan                        | 19 |
| Gambar 2.10 | Gerakan ke Sepuluh                         | 20 |
| Gambar 2.11 | Gerakan ke Sebelas                         | 20 |
| Gambar 2.12 | Gerakan ke Dua belas                       | 21 |
| Gambar 2.13 | Gerakan ke Tiga belas                      | 21 |
| Gambar 2.14 | Kerangka Teori Menurut Sister Callista Roy | 30 |

UKDLSM

## DAFTAR SINGKATAN

|           |                                                          |
|-----------|----------------------------------------------------------|
| BAB       | = Buang Air Besar                                        |
| BAK       | = Buang Air Kecil                                        |
| BPRS      | = Badan Pengawas Rumah Sakit                             |
| COVID-19  | = <i>Corona Virus Disease 2019</i>                       |
| HARS      | = <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>                   |
| PDSKJI    | = Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia |
| PMR       | = <i>Progressive Muscle Relaxation</i>                   |
| RAM       | = <i>Roy Adaptation Model</i>                            |
| Riskesdas | = Riset Kesehatan Dasar                                  |
| SOP       | = Standar Operasional Prosedur                           |
| SUSENAS   | = Survei Kesehatan Nasional                              |
| WHO       | = <i>World Health Organization</i>                       |

UKDLSM

## **DAFTAR BAGAN**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Bagan 3.1 Kerangka Konsep         | 33 |
| Bagan 4.1 Desain Penelitian       | 36 |
| Bagan 4.5 Proses Pengumpulan Data | 40 |

UKDLSM

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 5 Surat Persetujuan Ujian Proposal
- Lampiran 6 Lembar Revisi Proposal
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 9 Surat Pemberitahuan Untuk Melakukan Penelitian
- Lampiran 10 Surat Persetujuan Ujian Skripsi
- Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 13 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 14 Master Tabel
- Lampiran 15 Lembar Observasi Pemberian Intervensi
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing I
- Lampiran 17 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing II

UKDLSM