

SKRIPSI

**PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES
KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA**



MITA AGUSTIN

202002008

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO**

SURABAYA

2024

SKRIPSI
PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES
KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA



MITA AGUSTIN

202002008

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO

SURABAYA

2024

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES
KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

MITA AGUSTIN

202002008

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA**

2023

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Mita Agustin
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 202002008
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 28 Agustus 2001
Alamat : Kertorejo, Desa Peniwen, Kecamatan Kromengan,
Kabupaten Malang, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa:

Pengaruh Tindakan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat atau materi-materi dari sumber lain telah sesuai dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 19 Juni 2024



Mita Agustin

202002008

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA 13 JULI 2024

Oleh:

Pembimbing 2



Iriene Kusuma Wardhani., M.Kep., Ners

NIK: 111998045

Pembimbing 1



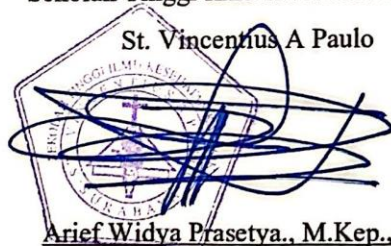
Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners

NIK: 112009031

Mengetahui,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik

St. Vincentius A Paulo



Arief Widya Prasetya., M.Kep., Ners

NIK: 112002020

Ketua Program Studi

Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners

NIK: 112005023

**LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI
SKRIPSI**

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Mita Agustin
NIM : 202002008
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Pengaruh Tindakan Relaksasi Napas Dalam Terhadap
Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes
Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada 13 Juli 2024

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Yustina Kristianingsih., M.Kep.,Ners

()

2. Anggota Penguji 1 : Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si.,Ners

()

3. Anggota Penguji 2 : Iriene Kusuma Wardhani., M.Kep.,Ners

()

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Tindakan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya”**.

Penulis menyadari kekurangan dan keterbatasan yang ada, sehingga dalam penyusunan skripsi ini mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

- 1) Yuni Kurniawaty., S.Kep., M.Si., Ners selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membantu dan membimbing penulis selama menyelesaikan skripsi.
- 2) Iriene Kusuma Wardhani., M.Kep., Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membantu, membimbing, mengarahkan, dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi.
- 3) Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku Ketua STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi dan mengizinkan penulis untuk melakukan pengambilan data.
- 4) Irine Yunila P., M.Kep., Ners selaku pembimbing akademik yang dengan sabar selalu memotivasi, mendukung, dan membimbing penulis selama menyusun skripsi.
- 5) Keluarga tercinta, Bapak (Utomo), Ibu (Setyaningati), Kakek (Supriwanto), Nenek (Rusmini), Mas Gayuh dan Mbak Rita serta orang-orang sekitar yang

selalu mendukung, memberikan semangat, memotivasi, dan mendoakan penulis selama menyelesaikan skripsi.

- 6) Teman-teman seperjuangan Ilmu Keperawatan 2020 (FASCIA) yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama menyelesaikan skripsi, terutama teman kamar yang selalu mendukung dan berjuang bersama menyelesaikan skripsi.
- 7) Semua dosen, staff, dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa membalas kebaikan semua pihak yang telah memberi kesempatan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi.

Surabaya, 19 Juni 2024

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mita Agustin
NIM : 202002008
Program studi : Ilmu Keperawatan
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya hak bebas royalti noneksklusif (*Non-Exculsive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES
KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA**

Beserta perangkat yang diperlukan, dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Juni 2024

Yang menyatakan,



(Mita Agustin)

ABSTRACT

THE EFFECT OF DEEP BREATH RELAXATION ON ANXIETY IN FINAL YEAR STUDENTS AT STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA

(Pre-Experimental Study One-Group Pre-Post Test Design)

MITA AGUSTIN
202002008

Anxiety is defined as a person's psychological and physical fear reaction to a perceived threat. The phenomenon encountered at STIKES Catholic St. Vincentius a Paulo Surabaya is that most final year students experience signs and symptoms of anxiety such as anxiety, restlessness and unease, worry, sleep disturbances and fear of their own thoughts. This study aims to analyze the effect of deep breath relaxation on anxiety. This research design is a pre-experimental one-group pre-post test design. The sampling technique used was total sampling with a sample size of 35 respondents. The instrument used is Hamilton Anxiety Rating Scale to measure anxiety. The results showed that before doing deep breath relaxation 51% were mildly anxious and 49% were moderately anxious. After doing deep breath relaxation 86% of respondents were not anxious, 8% were mildly anxious and 6% were moderately anxious. Wilcoxon test results show $\alpha = 0.05$ and obtained p value = 0.00. The value of $p < \alpha$ then there is an effect of deep breath relaxation action on anxiety levels. Deep breath relaxation can increase the calmness of feelings and thoughts so that anxiety can be reduced. Therefore, the researcher gives advice to St. Vincentius a Paulo Catholic STIKES Surabaya to urge students who experience anxiety to overcome their anxiety with deep breath relaxation techniques when doing their final project.

Keywords : *deep breathing relaxation, anxiety, students*

ABSTRAK

PENGARUH TINDAKAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES KATOLIK ST. VINCENTIUS A PAULO SURABAYA

(Study Pre-Experimental One-Group Pre-Post Test Design)

MITA AGUSTIN
202002008

Kecemasan didefinisikan sebagai reaksi ketakutan psikologis dan fisik seseorang terhadap ancaman yang dirasakan. Fenomena yang ditemui di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami tanda dan gejala kecemasan seperti cemas, gelisah dan tidak tenang, khawatir, gangguan tidur dan takut akan pikirannya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh tindakan relaksasi napas dalam terhadap kecemasan. Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimental one-group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* untuk mengukur kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan relaksasi napas dalam 51% cemas ringan dan 49% cemas sedang. Sesudah melakukan relaksasi napas dalam 86% responden tidak cemas, 8% cemas ringan dan 6% cemas sedang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $\alpha = 0,05$ dan didapatkan nilai $p = 0,00$. Nilai $p < \alpha$ maka terdapat pengaruh tindakan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan. Relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ketenangan perasaan dan pikiran sehingga rasa cemas dapat berkurang. Oleh karena itu peneliti memberikan saran kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya untuk menghimbau mahasiswa yang mengalami kecemasan agar dapat mengatasi kecemasannya dengan teknik relaksasi napas dalam saat mengerjakan tugas akhir.

Kata kunci : relaksasi napas dalam, kecemasan, mahasiswa

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persyaratan Gelar.....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	vi
Kata Pengantar	vii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	ix
<i>Abstract</i>	x
Abstrak	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar.....	xvii
Daftar Diagram.....	xviii
Daftar Lampiran	xix
Daftar Singkatan.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.1.1 Tujuan Umum.....	3
1.1.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat.....	4
1.1.3 Teoritis.....	4
1.1.4 Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Kecemasan.....	5
2.1.1 Pengertian	5
2.1.2 Faktor Predisposisi Kecemasan	5
2.1.3 Faktor Presipitasi Kecemasan.....	7
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	7

2.1.5 Dampak Kecemasan	9
2.1.6 Tingkat Kecemasan	9
2.1.7 Tanda dan Gejala Kecemasan.....	11
2.1.8 Cara mengatasi kecemasan.....	11
2.1.9 Pengukuran kecemasan.....	13
2.2 Konsep Relaksasi Napas Dalam	15
2.2.1 Pengertian	15
2.2.2 Tujuan	15
2.2.3 Manfaat.....	15
2.2.4 Mekanisme kerja relaksasi napas dalam.....	15
2.2.5 Prosedur teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan kecemasan.....	16
2.3 Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan.....	17
2.4 Kerangka Konseptual.....	18
2.5 Hipotesis Penelitian	19
BAB 3 METODE PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Kerangka Kerja.....	21
3.3 Identifikasi Variabel	23
3.3.1. Variabel Bebas (<i>Independent</i>)	23
3.3.2. Variabel Terikat (<i>Dependent</i>).....	23
3.4 Definisi Operasional	23
3.5 Populasi, Sampel dan Sampling	27
3.5.1. Populasi	27
3.5.2. Besar Sampel	27
3.5.3. <i>Sampling</i>	28
3.6 Pengumpulan dan Analisis Data.....	28
3.6.1. Pengumpulan Data.....	28
3.6.2. Analisis Data.....	30
3.7 Etika Penelitian.....	33
3.7.1 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	33
3.7.2 Tanpa nama (<i>Anonimity</i>).....	33
3.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	34
3.7.4 Keadilan.....	34

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	35
4.1.2 Data Umum.....	36
4.1.3 Data Khusus.....	36
4.2 Pembahasan	39
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1. Simpulan.....	42
5.2. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian <i>One Group Posttest-Pre test</i>	20
Tabel 3.2	Definisi Operasional pengaruh tindakan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya.....	25
Tabel 4.1	Karakteristik responden di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 1-18 Mei 2024.....	36
Tabel L-1	Rekapitulasi Data Umum Responden Di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 1-18 Mei 2024.....	59
Tabel L-2	Rekapitulasi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Napas Dalam di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 1-18 Mei 2024.....	60
Tabel L-3	Rekapitulasi Tingkat Kecemasan Sesudah Melakukan Relaksasi Napas Dalam di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 1-18 Mei 2024.....	62
Tabel L-4	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Napas Dalam Berdasarkan Usia di Di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya Pada Tanggal 1-18 Mei 2024.....	64
Tabel L-5	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Napas Dalam Berdasarkan Jenis Kelamin di Di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya Pada Tanggal 1-18 Mei 2024.....	64
Tabel L-6	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Melakukan Relaksasi Napas Dalam Berdasarkan Program Studi di Di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya Pada Tanggal 1-18 Mei 2024.....	64
Tabel L-7	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Melakukan Relaksasi Napas Dalam Berdasarkan Usia di Di STIKES Katolik St, Vincentius a Paulo Surabaya Pada Tanggal 1-18 Mei 2024.....	65
Tabel L-8	Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Melakukan Relaksasi Napas Dalam Berdasarkan Jenis Kelamin di Di STIKES Katolik St, Vincentius a Paulo Surabaya Pada Tanggal 1-18 Mei 2024.....	65

Tabel L-9 Tabulasi Silang Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Melakukan Relaksasi Napas Dalam Berdasarkan Program Studi di Di STIKES Katolik St, Vincentius a Paulo Surabaya Pada Tanggal 1-18 Mei 2024.....	65
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Penelitian Pengaruh Tindakan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan.....	18
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Pengaruh tindakan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan.....	22

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Tingkat kecemasan responden sebelum melakukan relaksasi napas dalam di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 1 Mei 2024.....	37
Diagram 4.2	Tingkat kecemasan responden sesudah melakukan relaksasi napas dalam di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 18 Mei 2024.....	37
Diagram 4.3	Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah responden melakukan relaksasi napas dalam di STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya pada tanggal 1-18 Mei 2024.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Ijin Survey Pendahuluan	45
Lampiran 2 Pemberian Ijin Survey Pendahuluan.....	46
Lampiran 3 Surat Kelayakan Etik	47
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian	48
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian.....	49
Lampiran 6 Lembar Informasi Responden	50
Lampiran 7 Lembar Persetujuan Keikutsertaan.....	53
Lampiran 8 Data Demografi	54
Lampiran 9 Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>	55
Lampiran 10 Rekapitulasi Data Demografi	59
Lampiran 11 Rekapitulasi Tingkat Kecemasan <i>Pre-test</i>	60
Lampiran 12 Rekapitulasi Tingkat kecemasan <i>Post-test</i>	62
Lampiran 13 Hasil Tabulasi Silang <i>Pre-Test</i>	64
Lampiran 14 Hasil Tabulasi Silang <i>Post-Test</i>	65
Lampiran 15 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	66
Lampiran 16 Lembar Konsultasi.....	67
Lampiran 17 Hasil Uji Turnitin.....	74

DAFTAR SINGKATAN

ASDPP	: Analisa Statistik Deskriptif Proporsi Prosentasi
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Package for The Social Sciences</i>