PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul:
Pengaruh Pemberian Teknik *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Toto Kabila

Oleh

MEITY RAHMAWATI NETE
NIM. 841417155

Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes	**Gusti Pandi Lbuto, S.Kep.,Ns.,M.Kep**
NIP. 196310011988032002	NUPN. 999000106

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Yuniar M. Soeli, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.J
NIP. 19850621 200812 2 003

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul:

Pengaruh Pemberian Teknik *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Toto Kabila

Oleh

MEITY RAHMAWATI NETE
NIM. 841417155

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Januari 2022
Waktu : 11.00 WITA

Penguji:

1. Prof. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
   NIP. 19631001 198803 2 002 — 1. .....
2. Ns. Gusti Pandi Liputo, M.Kep
   NIDN. 999000106 — 2. .....
3. Ns. Ramang Said Hasan, M.Kep
   NIP. 197306071996031001 — 3. .....
4. Ns. Nirwanto K. Rahim, M.Kep — 4. .....

Gorontalo, 12 Januari 2022
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Prof. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 196310011988032002

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

Meity Rahmawati Nete.**2022**. *Pengaruh Pemberian Teknik Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre operasi di RSUD Toto Kabila*. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. **Pembimbing I Prof. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes, dan Pembimbing II Ns. Gusti Pandi Liputo, M.Kep.**

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Teknik *PMR* dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin dan serotonin yang meningkatkan peraaan tenang pada seseorang.

Metode penelitian kuantitatif. Dengan rancangan penelitian *Pra-Eksperimental.* Desain yang digunakan adalah *one group pre test-post test design*. Populasi penelitian seluruh pasien pre operasi di RSUD Toto Kabila, jumlah sampel 17 responden. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum diberikan teknik *PMR* 4 responden (23,5%) mengalami cemas ringan dan 13 responden (76,5%) cemas sedang. Setelah diberikan teknik *PMR* terdapat 10 responden (58,8%) mengalami cemas ringan dan 7 responden (41,2%) mengalami cemas sedang. Hasil dari uji *paired sample t-test* menunjukan bahwa ada pengaruh teknik *PMR* terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Toto Kabila (ρ= 0.000).

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah responden sehingga pengaruh yang didapatkan lebih signifikan, serta dapat menggunakan kelompok pembanding (*control*) agar mendapatkan hasil atau pengaruh yang lebih signifikan.

Kata Kunci : *PMR*, Tingkat Kecemasan, Pasien Pre Operasi

ABSTRACT

Meity Rahmawati Nete. 2022. *The Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Technique on Anxiety Levels of Preoperative Patients at RSUD (Regional Public Hospital) of Toto Kabila.* Undergraduate Thesis, Study Program of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is **Prof. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes.,** and the Co-supervisor is **Ns. Gusti Pandi Liputo, M.Kep.**

Progressive Muscle Relaxation (PMR) is a relaxation technique that combines deep breathing exercises and a series of specific muscle contractions and relaxations. PMR technique can stimulate the release of endorphins and serotonin hormones that increase the feeling of calm. This is a Pre-Experimental qualitative study with a one group pre-test post-test design. The population is all preoperative patients at RSUD of Toto Kabila, and the sample is 17 respondents taken by using purposive sampling technique. The data analysis technique employs the paired sample t-test.

The finding shows that there are 4 respondents (23.5%) experiencing mild anxiety and 13 respondents (76.5%) moderate anxiety before being given the PMR technique. After being given the PMR technique, there are 10 respondents (58.8%) experiencing mild anxiety and 7 respondents (41.2%) experiencing moderate anxiety. The result of the paired sample t-test shows that there is an effect of the PMR technique on the anxiety levels of preoperative patients at the RSUD of Toto Kabila (p=0.000).

As he suggestion is the further researchers are expected to increase the number of respondents so that the effect obtained is more significant and can use a comparison group (control) in order to obtain a more significant result or effect.

Keywords: PMR, Anxiety Levels, Preoperative Patient

UPT. BAHASA

Dipindai dengan CamScanner