



SKRIPSI

**PENGARUH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PSTW
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh:
LILY WAHYUNI S
NIM : 2311014001

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PSTW
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**LILY WAHYUNI S
NIM 2311014001**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2024**

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga tugas ahir ini dapat selesai dengan baik. Selama penyusunan tugas ahir ini tidak terlepas dari support dan motivasi dari berbagai pihak, baik bersifat moril maupun materil. Dengan ini persembahkan penelitian ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Suyud dan Ibu Nurkayah yang telah melimpahkan kasih sayang, perhatian serta selalu mendoakan dengan tulus dan selalu memberikan semangat hingga saat ini.
2. Kepada suami saya Bagus Hadi Suwarno, yang menjadi motivasi saya untuk melanjutkan pendidikan, terimakasih selalu memberikan semangat dalam penyusunan penelitian ini.
3. Kepada adek- adek saya, Mohammad Prayogi Suyud, Dwi Putri, Triana Oktaviani terimakasih karena selalu mendukung dan menyemangati untuk mengerjakan skripsi ini.
4. Kepada dosen pembimbing serta penguji, yang telah sabar dalam membimbing dan banyak meluangkan waktu selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Almamater FIKES Universitas Muhammadiyah Jember, sehingga saya dapat memperoleh ilmu yang bermanfaat dunia dan akhirat.

MOTTO

“Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Baqarah: 153)



PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PSTW JEMBER

Oleh :

Lily Wahyuni S.
NIM 2311014001

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 10 Juli 2024
Pembimbing I


Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep
NPK. 19841224 1 1103586

Pembimbing II


Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep., M. Kep
NPK. 19790301 1 1203368

PENGESAHAN

PENGARUH PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PSTW JEMBER

Lily Wahyuni S.
NIM 2311014001

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, 10 Juli 2024

Penguji,

1. Ketua : Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19750920 1 0804491
2. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep
NPK. 19841224 1 1103586
3. Penguji II : Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep., M. Kep
NPK. 19790301 1 1203368


.....

.....

.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto, S. Kep., M. Kes
NIP. 19790416 1 0305358

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Ahir Skripsi Pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 10 Juli 2024

Penguji I




Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19750920 1 0804491

Penguji II



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S. Kep., M. Kep
NPK. 19841224 1 1103586

Penguji III



Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep., M. Kep.
NPK. 19790301 1 1203368



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lily Wahyuni S.
NIM : 2311014001
Tempat, tanggal lahir : Kediri, 22 Agustus 2024
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Perum Muktisari Blok BBF 18 Jember
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 1 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



(Lily Wahyuni S.)

NIM. 2311014001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ pengaruh penerapan terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasaln lansia di PSTW Jember”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. hanafi M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.kep. selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu , tenaga dan pikiran serta salalu sabar dalam membimbing peneliti dalam memberikan ilmu.
5. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.kep . selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu , tenaga dan pikiran serta salalu sabar dalam membimbing peneliti dalam memberikan ilmu.
6. Bapak dan ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh tanggung jawab dalam memberikan ilmunya
7. Semua pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Peneliti menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan.

Jember, 10 Juli 2024

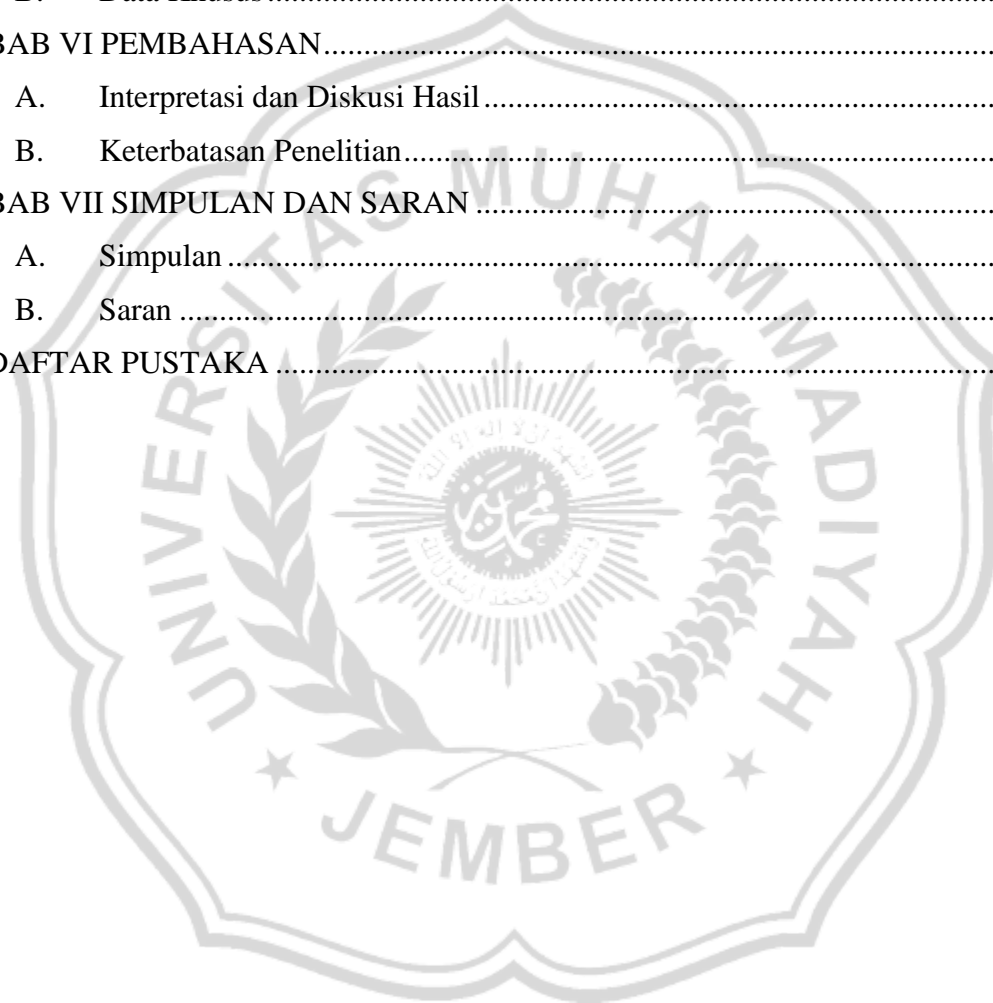
Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
PENGUJI SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Lansia.....	6
B. Konsep Kecemasan.....	9
C. Konsep Relaksasi Benson	14
D. Konsep Keperawatan Nightingale	16
E. Penelitian Terkait	19
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	23
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Hipotesis	23
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A Desain Penelitian	24
B Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling	24
C Definisi Operasional	26
D Tempat dan Waktu Penelitian.....	28

E	Alat Pengumpulan Data	28
F	Prosedur Pengumpulan Data.....	29
G	Analisis Data.....	31
H	Etika Penelitian	34
BAB V HASIL PENELITIAN		35
A.	Data Umum.....	35
B.	Data Khusus	37
BAB VI PEMBAHASAN.....		39
A.	Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	39
B.	Keterbatasan Penelitian.....	46
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN		47
A.	Simpulan	47
B.	Saran	47
DAFTAR PUSTAKA		49



DAFTAR BAGAN

	<i>Halaman</i>
Bagan 2.1 kerangka Teori Konsep Keperawatan Nightingale	18
Bagan 2.2 kerangka Teori Penelitian	18
Bagan 3.1 kerangka Konsep Penelitian	23



DAFTAR TABEL

	<i>Halaman</i>
Tabel 2.1 Penelitian terkait	19
Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Jember.....	27
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden di PSTW Jember	35
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin responden di PSTW Jember	35
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan responden di PSTW Jember.....	36
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi berdasarkan agama responden di PSTW Jember	36
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Intervensi	37
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Pengukuran Tingkat Kecemasan Setelah dilakukan Intervensi	37
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Pengaruh Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Jember.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

	<i>Halaman</i>
Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	51
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	52
Lampiran 3 Lembar Kuesioner ZSAS.....	53
Lampiran 4 SOP Teknik Relaksasi Benson	56
Lampiran 5 Persetujuan Etik.....	58
Lampiran 5 Surat Pengantar Ijin Penelitian Fakultas.....	59
Lampiran 6 Surat Pengantar Ijin Penelitian BAKESBANGPOL	60
Lampiran 7 Surat Pengantar Ijin Penelitian Dinas Kesehatan	61
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian UPT PSTW Jember	62
Lampiran 9 Lembar Konsultasi	63
Lampiran 10 Plagiarisme	64
Lampiran 11 Tabulasi Penelitian	65
Lampiran 12 Uji SPSS	67