

**KOMBINASI PEMBERIAN SUARA RELAKSASI ALAM DAN  
RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN KELUARGA PASIEN  
(DI RUANG TUNGGU ICU RSUD ULIN BANJARMASIN)**

SKRIPSI

Guna memenuhi sebagian syarat  
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh :

Nadia Meilanda Intriani

2010913320021



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**Desember, 2023**

Karya Tulis Ilmiah

**Kombinasi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam  
Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien  
(Di Ruang Tunggu ICU RSUD Ulin Banjarmasin)**

Dipersiapkan dan disusun oleh

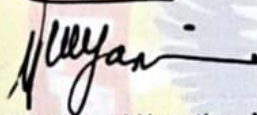
**Nadia Meilanda Intriari**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 15 Desember 2023

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama



**Tina Handayani Nasution, Ns., M.Kep.**

Anggota Dewan Penguji Lain



**Hery Wibowo, Ns., M.Kep.**

Pembimbing Pendamping



**Herry Setiawan, Ns., M.Kep.**



**Riena Eirdausi, Ns., M.Kep.**

Skrripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.**

Koordinator Program Studi Keperawatan

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil'alamin, segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala Tuhan penguasa seluruh semesta alam dan atas segala karunia-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan baik. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam sebagai pemberi petunjuk dan panutan bagi umat islam. Terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Ibu, Bapak dan Saudara saya atas segala do'a, dukungan, semangat dan motivasi serta kasih sayang yang diberikan.
2. Keponakan saya yang menjadi semangat, penguat dan motivasi saya selama menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Kedua dosen pembimbing saya yang telah membantu dan meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Kedua dosen penguji saya yang telah memberikan kritik dan saran serta masukan untuk proposal penelitian yang telah dirancang oleh penulis sebelumnya.
5. Teman-teman dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk terus semangat dan tidak putus asa dalam menjalani dan menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas kebaikan kalian dengan kebaikan yang berlimpah serta karya tulis ilmiah ini dapat menjadi sesuatu yang bermanfaat sehingga memiliki nilai keberkahan didalamnya.

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah dilakukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan didalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 15 Desember 2023

Nadia Meilanda Intriari

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Kombinasi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang Tunggu Icu RSUD Ulin Banjarmasin” tepat pada waktunya.

Karya tulis ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Dr. dr. Istiana, M.Kes dan Ketua Program Studi Keperawatan Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian. Kedua pembimbing saya Tina Handayani Nasution, S.Kep., Ns., M.Kep dan Herry Setiawan, S.Kep., Ns., M.Kep yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini. Kedua dosen oenguji saya Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep dan Rieh Firdausi, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah memberi saran dan kritik sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik. Rekan penelitian, serta semua pihak tas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah terlibat.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 15 Desember 2023

Penulis

## ABSTRAK

### KOMBINASI SUARA RELAKSASI ALAM DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN KELUARGA PASIEN DI RUANG TUNGGU ICU RSUD ULIN BANJARMASIN

Intriani, Nadia Meilanda

**Latar belakang :** Kecemasan yang terjadi pada keluarga akan membuat keterlibatan mereka terbatas selama perawatan pasien. Ketidakmampuan keluarga untuk mengikuti pasien di ruang ICU akan membuat keluarga sulit untuk memberikan dukungan dan memenuhi tanggung jawabnya. Kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan kecemasan.

**Tujuan :** Mengetahui pengaruh kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan keluarga pasien di ruang tunggu ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

**Metode :** Dengan desain penelitian *Quasi Eksperiment pre dan post test* dengan teknik *consecutive sampling* pada 29 responden keluarga pasien yang berada di ruang tunggu ICU, kuesioner menggunakan HARS. Analisis Bivariat menggunakan Uji *Wilcoxon* untuk menganalisis pengaruh sebelum dan setelah diberikan intervensi.

**Hasil :** Pada analisis data didapatkan nilai sign. 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada keluarga pasien di ruang tunggu ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

**Pembahasan :** Penurunan tingkat kecemasan keluarga pasien sebelum dan setelah diberikan intervensi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam yaitu dari kecemasan berat (63,3%) menjadi kecemasan ringan (53,3%). Hasil penelitian menunjukkan 10 responden mengalami penurunan skor > 10 poin. Sehingga intervensi ini dapat digunakan dan diaplikasikan untuk membantu menurunkan kecemasan keluarga pasien.

**Kata Kunci :** ICU, Kecemasan, Keluarga, Relaksasi Nafas Dalam, Suara Relaksasi Alam

## **ABSTRACT**

### **THE COMBINATION OF NATURE RELAXATION SOUNDS AND DEEP BREATHING RELAXATION ON THE ANXIETY LEVEL OF PATIENTS' FAMILIES IN THE ICU RSUD ULIN BANJARMASIN**

**Intriani, Nadia Meilanda**

**Background** : The anxiety experienced by the family limited their involvement during the patient's care. The family's inability to be with the patient in the ICU made it difficult for them to provide support and fulfill their responsibilities. A combination of nature relaxation sounds and deep breathing relaxation is one of the non-pharmacological therapies that could help reduce anxiety.

**Objective** : Understanding the effect of the combination of natural relaxation sounds and deep breathing relaxation on the level of anxiety among families of patients in the waiting room at RSUD'S ICU of Ulin Banjarmasin

**Method** : With a quasi-experimental pre and post-test design using consecutive sampling technique involving 29 respondent families of patients in the ICU waiting room, the questionnaire utilized the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Bivariate analysis employed the Wilcoxon Test to analyze the impact before and after the intervention was administered.

**Result** : In the data analysis, a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) was obtained, with  $H_a$  accepted, indicating an influence of the combination of nature relaxation sounds and deep breathing relaxation on the anxiety levels among families of patients in the waiting room at RSUD'S ICU of Ulin Banjarmasin

**Discussion** : The decrease in the anxiety levels among families of patients before and after the intervention with nature relaxation sounds and deep breathing went from severe anxiety (63.3%) to mild anxiety (53.3%). The research results indicated that 10 respondents experienced a decrease in scores of more than 10 points. Therefore, this intervention can be utilized and applied to help reduce the anxiety levels among families of patients

**Keywords** : Anxiety, Deep Breathing Relaxation, Family, ICU, Nature Relaxation Sounds

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>vi</b>
<b><i>ABSTRACT</i></b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>2</b>
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat penelitian	9
1.4.1 Bagi Responden	9
1.4.2 Bagi Pelayanan Keperawatan	9
1.4.3 Bagi Pendidikan Keperawatan	9
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	9
1.5 Keaslian Penelitian.	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>13</b>
2.1 Kecemasan	13
2.1.1 Pengertian	13
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Kecemasan	13
2.1.3 Gejala Kecemasan	15
2.1.4 Tingkat Kecemasan	16
2.1.5 Jenis-jenis Kecemasan	17
2.1.6 Manajemen Kecemasan	17
2.2 Terapi Musik Relaksasi	20



2.2.1.	Definisi	20
2.2.2.	Tujuan Terapi Musik Relaksasi	20
2.2.3.	Manfaat Terapi Musik Relaksasi	21
2.2.4.	Mekanisme Penurunan Kecemasan dengan Musik Relaksasi	21
2.2.5.	Suara Relakasi Alam	22
2.3.	Relaksasi Nafas Dalam	23
2.3.1.	Definisi	23
2.3.2.	Manfaat	23
2.3.3.	Mekanisme Penurunan Kecemasan dengan Relaksasi Nafas Dalam	24
2.3.4.	Prosedur Pelaksanaan	25
2.4.	Keluarga	25
2.4.1.	Definisi	25
2.4.2.	Fungsi Keluarga	26
2.4.3.	Peran Keluarga di Bidang Kesehatan	27
2.4.4.	Kebutuhan Keluarga Pasien di Ruang ICU	28
2.5.	Hubungan antara Kecemasan dengan Keluarga Pasien	30
2.6.	Kerangka Teori	30
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>		<b>31</b>
3.1.	Kerangka Konsep	31
3.2.	Kerangka Konsep Penelitian	32
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>		<b>33</b>
4.1.	Rancangan Penelitian	33
4.2.	Populasi dan Sampel	34
4.2.1.	Populasi	34
4.2.2.	Sampel	34
4.2.3.	Teknik Sampling	34
4.3.	Instrumen Penelitian	35
4.4.	Variabel Penelitian	40
4.4.1.	Variabel Independen	40
4.4.2.	Variabel Dependen	40
4.6.	Prosedur Penelitian	42
4.6.1.	Tahap Persiapan	42

4.6.2.	Tahap Pelaksanaan	43
4.7.	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	44
4.7.1.	Teknik Pengumpulan Data	44
4.7.2.	Teknik Pengolahan Data	45
4.8.	Cara Analisis Data	48
4.8.1.	Analisis Univariat	48
4.8.2.	Analisis Bivariat	48
4.9.	Waktu dan Tempat Penelitian	49
4.9.1.	Waktu Penelitian	49
4.9.2.	Tempat Penelitian	49
4.10.	Etik Penelitian	49
<b>BAB 5</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	<b>51</b>
5.1	Analisis Univariat	51
5.1.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Ruang ICU	51
5.1.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Ruang ICU	52
5.1.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Ruang ICU	52
5.1.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Ruang ICU	53
5.1.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Rawat di Ruang ICU	53
5.1.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Hubungan dengan Pasien di Ruang ICU	54
5.1.7	Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam Keluarga Pasien di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin	54
5.1.8	Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam Keluarga Pasien di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin	55
5.2	Analisis Bivariat	56
5.2.1	Pengaruh Kombinasi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin	56
<b>BAB 6</b>	<b>PEMBAHASAN</b>	<b>58</b>
6.1	Karakteristik Keluarga Pasien pada Pemberian Suara Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Nafas Dalam	58

6.2	Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Sebelum diberikan Intervensi Kombinasi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam	63
6.3	Tingkat Kecemasan Keluarga pasien Setelah diberikan Intervensi Kombinasi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam	64
6.4	Pengaruh Kombinasi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di ruang Tunggu ICU	65
6.5	Keterbatasan Penelitian	68
<b>BAB 7 PENUTUP</b>		<b>69</b>
7.1	Kesimpulan	69
7.2	Saran	70
7.2.1	Bagi Responden	70
7.2.2	Bagi Pelayanan Keperawatan	70
7.2.3	Bagi Pendidikan Keperawatan	70
7.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	70
<b>Daftar Pustaka</b>		<b>72</b>
<b>LAMPIRAN</b>		<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	32
Tabel 4.2 Indikator Kisi-kisi Kuesioner HARS.....	37
Tabel 4. 3 Variabel dan Definisi Operasional.....	40
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Ruang ICU.....	51
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	51
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	52
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Rawat.....	52
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Hubungan dengan Pasien.....	53
Tabel 5.7 Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Sebelum Intervensi.....	54
Tabel 5.8 Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Setelah Intervensi.....	55
Tabel 5.9 Perbandingan tingkat kecemasan keluarga pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi.....	56
Tabel 5.10 Uji Analisis perbedaan tingkat kecemasan keluarga pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi.....	56

## DAFTAR SINGKATAN

Covid-19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
Dkk	: Dan kawan-kawan
EFC	: Emotion Focused Coping
Et Al	: <i>Et alia</i>
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
GPAB	: Gangguan Pendengaran Akibat Bising
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
Hz	: Hertz
ICU	: <i>Intensive Care Unit</i>
IRT	: Ibu Rumah Tangga
Khz	: Kilohertz
Mp3	: MPEG-1 Audio Layer 3
ORIF	: <i>Open Reduction and Internal Fixation</i>
PRESP	: <i>Pandemic Related Pregnancy Stress Scale</i>
RSAM	: Rumah Sakit Achmad Mochtar
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
RW	: Rukun Warga
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Biodata Peneliti
- Lampiran 2 Surat Permohonan *Ethical Clearance* Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 3 Surat Layak Etik dari Komite Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan universitas Lambung Mangkurat
- Lampiran 4 Surat Permohonan *Ethical Clearance* Rumah Sakit Ulin Daerah Banjarmasin
- Lampiran 5 Surat Layak Etik dari Rumah Sakit Umum Daerah Ulin Banjarmasin
- Lampiran 6 Lembar Informasi
- Lampiran 7 Prosedur Pelaksanaan Kombinasi Suara Relaksasi Alam Dan Relaksasi Nafas Dalam
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Tidak Ada Pemalsuan Data
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 10 Lembar Instrumen Data Demografi
- Lampiran 11 Lembar Instrumen Kuesiner HARS (*Pre test*)
- Lampiran 12 Lembar instrumen Kuesioner HARS (*Post Test*)
- Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan Pengambilan Data
- Lampiran 14 Tabulasi Pengisian Kuesioner Responden
- Lampiran 15 Hasil Analisis Data di SPSS
- Lampiran 16 Uji Plagiasi
- Lampiran 17 Uji Typo