

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK
DAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DAN *VITAL SIGN* PASIEN DI KLINIK
MCU RSUD IBNU SINA KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI

Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik



Oleh:

LILIS TRI INDAWATI

NIM.2023080009P

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2025**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK
DAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN DAN *VITAL SIGN* PASIEN DI KLINIK
MCU RSUD IBNU SINA KABUPATEN GRESIK**

SKRIPSI

Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik



Oleh:
LILIS TRI INDAWATI
NIM.2023080009P

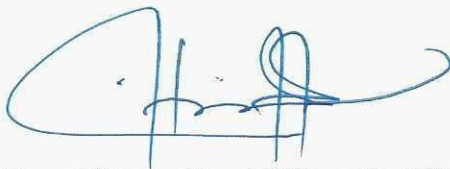
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap tingkat kecemasan dan *vital sign* pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik.
Nama Mahasiswa : Lilis Tri Indawati
NIM : 2023080009P

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas akhir pada program Studi Ilmu Keperawatan Falkutas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik

Pembimbing I



Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY.107102020150131

Gresik, 31 Januari 2025

Pembimbing II



Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY.10710202024236



PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN

Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY.10710202024236

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi
Positif terhadap tingkat kecemasan dan *vital sign*
pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten
Gresik.

Nama Mahasiswa : Lilis Tri Indawati
NIM : 2023080009P
Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 03 Februari 2025

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK 2025
TIM PENGUJI :**

1. **Hj.Retno Twistiandayani,S.Kep.,Ns.M.Kep**
NIPY.107102020070043
Ketua
2. **Ahmad Hasan Basri,S.Kep.,Ns.,M.Kep**
NIPY.107102020150131
Anggota I
3. **Natalia Christin Tiara Revita,S.Kep.,Ns.,M.Kep**
NIPY.10710202024236
Anggota II

1.

2.

3.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan

.....

Hj.Retno Twistiandayani,S.Kep.,Ns.M.Kep
NIPY.107102020070043

PERNYATAAN ORSINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lilis Tri Indawati

NIM : 2023080009P

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenjang : Strata 1 (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi
Positif terhadap tingkat Kecemasan dan *Vital Sign* Pasien di
Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila terdapat didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik 31 Januari 2025

Yang menyatakan



LILIS TRI INDAWATI
NIM. 2023080009P

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap Tingkat Kecemasan dan *Vital Sign* Pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik.”** dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik. Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr.dr Riski Dwi Prameswari, M.Kes selaku Rektor Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Gresik.
2. Hj. Retno Twistandayani S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas kesehatan Univesitas Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Gresik.
3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada kami untuk menyelesaikan Studi.
4. Ahmad Hasan Basri, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.

5. Dimas Hadi Prayoga, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.
6. RSUD IBNU SINA Kabupaten Gresik yang telah memberikan dukungan sarana dan prasarana dalam proses penelitian.
7. Nur Asyfh, A.Md.,Kep selaku Kepala Ruangan Klinik Medical Check Up RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik, yang telah memberikan fasilitas.
8. Orang tua, suami dan keluarga besar tercinta yang telah memberikan dukungan baik doa, materi selama proses Pendidikan.
9. Semua pihak yang telah memberikan masukan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kami sadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi ilmu Keperawatan.

Gresik, Februari 2025

Peneliti,

ABSTRAK
**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN AFIRMASI
POSITIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN *VITAL SIGN*
PASIEEN DI KLINIK MCU RSUD IBNU SINA KABUPATEN GRESIK**

Penelitian kuantitatif yang dilakukan di Klinik MCU

Oleh : Lilis Tri Indawati

Kecemasan adalah sebuah kata yang digunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, dan sekaligus takut. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap tingkat kecemasan dan *vital sign* pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik.

Penelitian dengan desain penelitian pra eksperimen dalam bentuk One-Group Pre-test Post-test Design. Penelitian ini memiliki populasi 100 orang dengan sampel 80 responden ini dilaksanakan tanggal 1 November sampai dengan 23 November 2024 di *Medical Check Up* (MCU) RSUD Ibnu Sina Gresik. Variabel independet kombinasi relaksasi autogenic dan afirmasi positif. variabel dependen tingkat kecemasan dan *vital sign*. Menggunakan uji statistik Uji wilcoxon sign rank test .

Hasil pengolahan data dengan menggunakan *willcoxon* sign rank test didapatkan nilai p-value <0,05 p value = 0,000 (α <0,05) ada Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap tingkat kecemasan dan *vital sign* pasien di Klinik MCU RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik.

Dengan penelitian ini diharapkan bisa memberikan referensi untuk pembuatan SOP (Standar Operasional Prosedur) tentang pemberian relaksasi autogenik dan afirmasi positif untuk menurunkan kecemasan pasien yang melakukan pemeriksaan di Klinik MCU .

Keywords : afirmasi, kecemasan, relaksasi,

ABSTRACT
THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION AND POSITIVE
AFFIRMATION COMBINATION ON PATIENTS' ANXIETY AND *VITAL*
***SIGN* LEVELS AT THE MCU CLINIC OF IBNU SINA HOSPITAL,**
GRESIK DISTRICT

Quantitative research conducted at the MCU Clinic

By: Lilis Tri Indawati

Anxiety is a word used to describe feelings of unease, worry and at the same time fear. This study aims to determine the effect of a combination of autogenic relaxation and positive affirmations on the level of anxiety and vital signs of patients at the MCU Clinic at Ibnu Sina Hospital, Gresik Regency.

Research with a pre-experimental research design in the form of One-Group Pre-test Post-test Design. This research has a population of 100 people with a sample of 80 respondents and was carried out from November 1 to November 23 2024 at the Medical Check Up (MCU) Ibnu Sina Gresik Regional Hospital. The independent variable is a combination of autogenic relaxation and positive affirmations. dependent variables are anxiety level and vital signs. Using statistical tests, the Wilcoxon sign rank test.

The results of data processing using the Willcoxon sign rank test showed a p-value <0.05 p value = 0.000 ($\alpha <0.05$). There was an effect of the combination of Autogenic Relaxation and Positive Affirmations on the anxiety level and vital signs of patients at the MCU Clinic at Ibnu Sina Hospital, Gresik Regency.

With this research, it is hoped that it can provide a reference for creating SOPs (Standard Operating Procedures) regarding providing autogenic relaxation and positive affirmations to reduce the anxiety of patients undergoing examinations at the MCU Clinic.

Keywords: affirmations, anxiety, relaxation

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
BERITA ACARA... ..	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	xi
PERNYATAAN ORSINILITAS.....	xii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	xiii
SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI.....	xiv
UCAPAN TERIMA KASIH	xv
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT	xviii
DAFTAR ISI.....	xix
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR TABEL.....	xxii
DAFTAR LAMPIRAN	xxiii
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xxiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep <i>Medical Cek Up</i>	8
2.2 Konsep Kecemasan	8
2.3. Konsep <i>Vital Sign</i>	16
2.4 Konsep Relaksasi Autogenik.....	32
2.5 Konsep Afirmasi Postif	36
2.6 Teori Adaptasi Dorothe Orem.....	41
2.7 Mekanisme Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi	45

2.8 Keaslian Penelitian	46
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA PENELITIAN.....	50
3.1 Kerangka Konseptual.....	50
3.2 Hipotesa Penelitian.....	52
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	53
4.1 Desain Penelitian	53
4.2 Kerangka Kerja.....	54
4.3 Populasi, Sampel dan sampling	55
4.4 Identifikasi Variabel.....	57
4.5 Pengumpulan Data.....	59
4.6 Analisa Data dan Pengolahan data	60
4.7 Etika Penelitian	62
4.8 Proses Penelitian.....	63
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	64
5.1 Hasil Penelitian	64
5.2 Pembahasan	69
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	77
6.1 Kesimpulan	77
6.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Konseptual Dorothea Orem.....	42
Gambar 2.2 Konsep Teori <i>Self-Care Dorothea Oream</i>	45
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	50
Gambar 4.1 Kerangka Kerja.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Lokasi Pemeriksaan Suhu Tubuh	19
Tabel 2.2	Tempat Pengukuran Nadi	22
Tabel 2.3	Frekuensi Jantung Normal.....	23
Tabel 2.4	Frekuensi Pernafasan Normal Menurut Usia.....	26
Tabel 2.5	Tekanan Darah Normal	30
Tabel 2.6	Klasifikais Tekanan Darah	30
Tabel 2.7	Tabel keaslian peneliti.....	47
Tabel 4.1	Skema <i>one group pre test-post test design</i>	53
Tabel 4.2	Definisi Operasional	57
Tabel 5.1	Distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
Tabel 5.2	Distribusi responden berdasarkan umur	65
Tabel 5.3	Distribusi responden berdasarkan Tingkat kecemasan pasien MCU sebelum diberikannya intervensi.....	66
Tabel 5.4	Distribusi responden berdasarkan <i>vital sign</i> pasien MCU sebelum diberikannya intervensi	66
Tabel 5.5	Distribusi responden berdasarkan Tingkat kecemasan pasien MCU setelah diberikannya intervensi	67
Tabel 5.6	Distribusi responden berdasarkan <i>vital sign</i> pasien MCU setelah diberikannya intervensi	67
Tabel 5.7	Distribusi responden berdasarkan Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif	68
Tabel 5.8	Distribusi responden berdasarkan Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Afirmasi Positif terhadap <i>vital sign</i>	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	81
Lampiran 2 Surat Persetujuan Responden.....	82
Lampiran 3 SAK Relaksasi Autogenik dan Afiriasi Positif	83
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Kecemasan HARS.....	86
Lampiran 5 SOP Pengukuran TTV	89
Lampiran 6 Lembar Observasi TTV	91
Lampiran 7 Hasil Tabulasi Data	93
Lampiran 8 Hasil Tabulasi data Kecemasan Sebelum Intervensi.....	95
Lampiran 9 Hasil Tabulasi Data Kecemasan Setelah Intervensi	96
Lampiran 10 Hasil Tabulasi data <i>Vital Sign</i> Sebelum Intervensi	99
Lampiran 11 Hasil Tabulasi data <i>Vital Sign</i> Setelah Intervensi	101
Lampiran 12 Hasil SPSS	103
Lampiran 13 Surat izin pengambilan data awal	114
Lampiran 14 Persetujuan izin pengambilan data awal	115
Lampiran 15 Surat izin penelitian skripsi.....	116
Lampiran 16 Persetujuan izin penelitian	117
Lampiran 17 Keterangan lolos kaji etik.....	118
Lampiran 18 Nota Dinas Penghadapan peneliti	119
Lampiran 20 Dokumentasi penelitian.....	120

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

DAFTAR LAMBANG

%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
+	: Tambah
±	: Kurang Lebih
°	: Derajat
C	: Celcius
O ₂	: Oksigen
H _a	: Hipotesis Alternatif
H ₀	: Hipotesis Nol
n	: Besar sampel
N	: Besar populasi
d	: Tingkat signifikansi

DAFTAR SINGKATAN

BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
CRF	: <i>corticotropin releasing-factor</i>
ECG	: Elektrokardiogram
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
MCU	: <i>Medical Check Up</i>
mmHg	: <i>Milimeter Hydrargyrum</i>
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
RR	: <i>Respiratory Rate</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>