

**EFEKTIVITAS RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI KURETASE**

**TESIS**



**Diajukan Oleh :**

**Asis Muslimin  
T 100 090 120**

**MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2013**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI KURETASE**

**T E S I S**

Ditulis Sebagai Persyaratan untuk Mencapai  
Derajat Magister Profesi Psikologi  
Bidang Psikologi Klinis



**Diajukan Oleh :**

**Asis Muslimin  
T 100 090 120**

**MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2013**

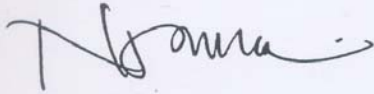
**EFEKTIVITAS PELATIHAN RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI KURETASE**

Diajukan oleh

**Asis Muslimin  
T 100 090 120**

Telah disetujui oleh Pembimbing  
Untuk Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pembimbing Tesis



**(Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, M.Si)**

Tgl.....

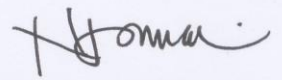
**EFEKTIFITAS RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI KURETASE**

Yang diajukan oleh :  
**Asis Muslimin, S.Psi**  
**T 100 090 120**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

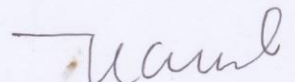
Penguji Utama

**(Dr. Nisa Rachmah NA, M.Si)**



Penguji pendamping I

**(Nanik Prihartanti, M.Si, Psi)**



Penguji pendamping II

**(Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M. Psi)**



Surakarta, \_\_\_\_\_



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi

**Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si, Psi**

**NIK : 838**

Ketua  
Magister Profesi Psikologi

**Usmi Karyani, S.Psi, M.Si, Psi**

**NIK : 659**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya dengan disaksikan oleh tim penguji tesis, dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Surakarta, .....

Yang menyatakan,



**Asis Muslimin**

## **MOTTO**

Menuntut ilmu itu wajib hukumnya bagi setiap muslim dari ayunan sampai ke liang lahat (Hadits).

“Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui”  
(QS. Az-Zumar: 9)

## PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada :

Kedua orangtua penulis  
Keluarga penulis  
Para pembaca

## KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat, hidayah dan kemurahan-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penyusunan tesis ini. terselesainya tugas akhir ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang tulus, penulis mengucapkan terimakasih terhitung kepada :

Usmi Karyani., S.Psi., M.Si. selaku Ketua Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, beserta seluruh staf dan dosen, yang telah memfasilitasi, membimbing dan memberikan informasi selama penulis menempuh pendidikan S2.

Dr. Nisa Rachmah Nur Anganthi, pembimbing yang telah meluangkan waktu di tengah kesibukan untuk memberi masukan dan evaluasi terhadap tesis penulis.

Pengelola Program Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh staf dan dosen, atas semua dukungan dan bantuannya kepada penulis selama ini.

Pimpinan PKU Muhammadiyah Kartasura beserta seluruh bidan dan perawat yang telah membantu kelancaran proses pelatihan.

Ibu Siti Masyitoh, Pimpinan Klinik Bersalin Aulia Boyolali yang memberi kesempatan penulis melakukan pelatihan.

Seluruh peserta pelatihan yang telah berpartisipasi dalam pelatihan.

Teman-teman Magister Profesi Psikologi UMS yang telah memberi support dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan di Mapro UMS.



Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, semoga Allah memberikan kenikmatan dan kebahagiaan atas budi baik yang dengan ikhlas membantu kelancaran penyelesaian studi penulis.

Surakarta      Juli 2013



Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	
ABSTRAK.....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	
.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Penelitian .....	6
D. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Kecemasan Pasien Menghadapi Operasi <i>Kuretase</i> .....	10
1. Pengertian kecemasan.....	10

2. Batasan kecemasan normal dan tidak normal (abnormal) .....	11
3. Pengertian <i>kuretase</i> .....	15
4. Pengertian kecemasan pasien menghadapi operasi <i>kuretase</i> ....	18
5. Jenis-jenis kecemasan .....	18
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pasien pre operasi <i>kuretase</i> .....	21
7. Aspek-aspek kecemasan pasien pre operasi <i>kuretase</i> .....	22
8. Tingkat dan karakteristik kecemasan.....	
25	
B. TEKNIK RELAKSASI .....	31
1. Pengertian pelatihan .....	31
2. Pengertian TEKNIK RELAKSASI .....	37
3. Manfaat TEKNIK RELAKSASI .....	42
C. Pengaruh Relaksasi terhadap kecemasan pada pasien pre operasi <i>kuretase</i> .....	46
D. Hipotesis .....	51
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	52
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	53
C. Subjek Penelitian .....	53
D. Metode Pengumpulan Data .....	54
E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	57
F. Desain Pelatihan.....	59
F. Metode Analisa Data .....	60

<b>BAB IV. LAPORAN PENELITIAN</b>	
A. Orientasi Kanchah .....	56
B. Persiapan Penelitian.....	62
1. Deskripsi subjek penelitian .....	62
2. Penyusunan alat ukur penelitian.....	64
3. Pretest uji coba skala dan modul.....	66
4. Memilih pelatih (trainer).....	67
C. Pelaksanaan Pelatihan .....	68
D. Analisis Data .....	72
E. Analisis Individual .....	74
F. Observasi dan wawancara.....	94
G. Pembahasan .....	97
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	103
B. Saran-saran.....	103
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>105</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tingkat kecemasan dan karakteristik kecemasan pasien .....	26
2. Respon fisiologis terhadap .....	27
3. Respon perilaku, kognitif dan afektif terhadap kecemasan .....	29
4. Jenis dan mekanisme pertahanan diri.....	30
5. <i>Blue print</i> kecemasan menghadapi kuret .....	55
6. Run down modul teknik relaksasi .....	59
7. Desain pelatihan .....	60
8. Karakteristik subjek penelitian.....	62
9. Rekam medis subjek penelitian.....	63
10 <i>Blue print</i> kecemasan menghadapi kuret .....	65
11. Susunan Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Kuret dengan nomor urut baru .....	67
12. Run down modul teknik relaksasi di RS. PKU Muhammadiyah.....	69
13. Pelaksanaan pelatihan di RS. PKU Muhammadiyah.....	71
14. Hasil Analisis Uji-t dan wilcoxon.....	72
15. Skor dan kategori kecemasan pretest dan posttest .....	73
16. Rangkuman Hasil Observasi dan Wawancara .....	95
17. Perbandingan Kondisi Subjek Sebelum dan Setelah Pelatihan .....	96

## DAFTAR GRAFIK

### Grafik

### Halaman

1. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	74
2. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek F .....	76
3. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek R.....	78
4. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek J.....	81
5. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek K.....	83
6. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek KR.....	85
7. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek W.....	87
8. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek S .....	89
9. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek T .....	90
10. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek M.....	92
11. Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> subjek Y.....	94

## LAMPIRAN

### Lampiran

#### Halaman

- A. Guide observasi dan wawancara .....
- B. Skala kecemasan untuk uji coba 36 aitem.....
- C. Skala kecemasan pretest-posttest 32 aitem.....
- D. Data butir dan Hasil validitas dan reliabilitas skala kecemasan.....
- E. Modul Pelatihan .....
- F. Hasil analisis data .....
- G. Profil Trainer
- H. Dokumentasi foto penelitian .....
- I. Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan Penelitian.....

## ABSTRAKSI

### EFEKTIVITAS RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI KURETASE

Kecemasan merupakan reaksi fisik yang sering dialami pada sebagian pasien yang akan menjalani *kuretase*. Selain kecemasan pasien yang menjalani operasi *kuretase* umumnya merasakan perasaan kehilangan dan kesedihan, karena individu sesungguhnya mengharapkan janinnya dapat tumbuh dan berkembang dalam rahim mereka. Pasien pre operasi mengalami kecemasan karena takut sulit hamil lagi, membayangkan rasa sakit ketika operasi, takut efek samping, dan tidak siap dengan segala risiko. Salah satu cara yang diharapkan dapat mengurangi kecemasan yaitu pelatihan relaksasi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi *kuretase*. Hipotesis yang diajukan relaksasi autogenik efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi *kuretase*.

Subjek penelitian 10 pasien yang akan menjalani operasi kuret dengan karakteristik : a) menjalani operasi kuret untuk yang pertama kali: b) belum pernah melahirkan. c) belum pernah menjalani operasi yang berkaitan dengan persalinan atau penguguran kandungan. Alat pengumpulan data menggunakan skala kecemasan, wawancara dan observasi. Metode analisis data uji *paired sample t test* dan *Willcoxon*.

Berdasarkan hasil analisis diketahui *mean* atau nilai rata-rata pretest = 102,50 dan posttest= 72. Nilai uji  $t = 7,179$ ; nilai wilcoxon test  $Z = -2,805$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang sangat signifikan kecemasan sebelum dan sesudah pelatihan relaksasi. Skor kecemasan subjek setelah pelatihan mengalami penurunan dibandingkan sebelum pelatihan.

Adapun kesimpulan penelitian ini teknik relaksasi autogenik efektif menurunkan kecemasan pada pasien yang akan menghadapi operasi *kuretase*.

Kata kunci : kecemasan, relaksasi autogenik, pasien *kuretase*.