

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN DZIKIR
TERHADAP TINGKAT STRESS PASIEN YANG
DI RAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

Oleh
ATINAH
23212273



UBBG

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS SAINS,
TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA
GETSAMPENA
2025**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN DZIKIR
TERHADAP TINGKAT STRESS PASIEN YANG
DI RAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH ACEH BESAR**

Skripsi

Oleh

**ATINAH
23212273**



UBBG

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS SAINS,
TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA
GETSAMPENA
2025**

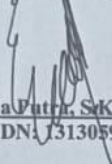
LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
DZIKIR TERHADAP TINGKAT STRESS PASIEN YANG DIRAWAT DI
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu
Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 22 Agustus 2025

Pembimbing I



Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1313059002

Pembimbing II



Ns. Ferdi Riānsyah, S.Tr. Kep., M.K.M
NIDN: 1318079601

Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan,



Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1327099501

Mengetahui,
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa
Getsempena



Lily Mazarita, MT
NIDN: 0127027902

PENGESAHAN TIM PENGUJI

PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
DZIKIR TERHADAP TINGKAT STRESS PASIEN YANG DIRAWAT DI
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu
Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 17 September 2025

Pembimbing I : Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1313059002

(.....)

Pembimbing II : Ns. Ferdi Riansyah, S.Tr. Kep., M.K.M
NIDN: 1318079601

(.....)

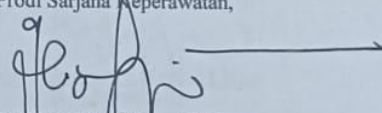
Penguji I : Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN: 1309028903

(.....)


Penguji II : Ns. Mohd. Rizal Fahmi Adha, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1310069402

(.....)

Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan,


Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep
NIDN: 1327099501

Mengetahui,
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa
Getsempena


Uly Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

ESTIK UBBG

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Atinah
Tempat, Tanggal Lahir : Bunien, 03 Juni 1990
NIM : 23212273
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas
Dalam Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pasien
Yang Dirawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit
Umum Daerah Kabupaten Aceh Besar

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain. Demikian pernyataan ini dibuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banda Aceh, 04 Juli 2025

Yang menyatakan



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stress Pasien Yang Di Rawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar Tahun 2025”**

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof, Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si., selaku rektor Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsampena.
2. Uly Muzakir, MT selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsampena.
3. Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep selaku wakil Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsampena, sekaligus penguji I yang telah memberikan kritik, saran, dan perbaikan yang sangat berharga untuk penyempurnaan skripsi ini,
4. Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi sejak awal penyusunan proposal hingga selesai skripsi ini.
6. Ns. Ferdi Riansyah, S.Tr. Kep., M.K.M selaku pembimbing II yang telah

memberikan saran dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

7. Ns. Mohd. Rizal Fahmi Adha, S.Kep., M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan yang bermanfaat sehingga hasil penelitian ini menjadi lebih baik.
8. Seluruh dosen dan staff pengajar prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsampena.
9. Direktur RSUD Aceh Besar atas izin dan dukungan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Teristimewa kepada seluruh keluarga tercinta ayanda, ibunda dan suami yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan khususnya mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Bina Bangsa Getsampena.

Kritik dan saran yang bersifat membangun penulis harapkan guna perbaikan dimasa mendatang. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan Kesehatan keperawatan. Aamin Ya Rabbal'Alamin.

Banda Aceh, 04 Juli 2025

Penulis

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
DZIKIR TERHADAP TINGKAT STRESS PASIEN YANG DI RAWAT
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH ACEH BESAR
TAHUN 2025**

ABSTRAK

Latar Belakang: Stress merupakan respon fisiologis dan psikologis terhadap tekanan internal atau eksternal yang dapat memperburuk kondisi pasien selama menjalani perawatan di rumah sakit. Terapi non-farmakologis seperti relaksasi nafas dalam dan dzikir diyakini mampu menurunkan tingkat stres secara efektif. Tujuan: Mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir terhadap tingkat stres pasien yang dirawat di ruang rawat inap kelas 3 Rumah Sakit Umum Daerah Aceh Besar. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental one group pretest-posttest. Jumlah responden sebanyak 42 orang yang dipilih secara purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data tingkat stres dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-42 bagian stres. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, Uji Paired Sample t-Test dan Uji Wilcoxon. Hasil: Rata-rata tingkat stres sebelum intervensi adalah 30,33 (kategori stres berat) dan menurun menjadi 19,26 (kategori stres sedang) setelah dilakukan intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir terhadap penurunan tingkat stres pasien. Korelasi antara pretest dan posttest sebesar $r = 0,819$ menunjukkan hubungan yang kuat. Kesimpulan: Kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pasien rawat inap dan dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci: Dzikir, Pasien Rawat Inap, Relaksasi Nafas Dalam, Stress.

**THE EFFECT OF COMBINATION OF DEEP BREATHING RELAXATION
THERAPY AND DHIKR ON STRESS LEVELS OF PATIENTS
HOSPITALIZED AT ACEH BESAR REGIONAL
PUBLIC HOSPITAL
IN 2025**

ABSTRACT

Background: Stress is a physiological and psychological response to internal or external pressure that may worsen the patient's condition during hospitalization. Non-pharmacological therapies such as deep breathing relaxation and dhikr (Islamic chanting) are believed to effectively reduce stress levels. Objective: To determine the effect of a combination of deep breathing relaxation and dhikr therapy on the stress level of patients treated in Class 3 inpatient wards at Aceh Besar Regional Public Hospital. Methods: This study used a quantitative design with a pre-experimental one group pretest-posttest approach. A total of 42 respondents were selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Stress levels were measured using the DASS-42 stress subscale. Data were analyzed using Kolmogorov-Smirnov normality test, the Paired Sample t-Test and Wilcoxon test. Results: The average stress level before the intervention was 30.33 (classified as severe stress) and decreased to 19.26 (classified as moderate stress) after the intervention. Statistical analysis showed a significant result with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the combination therapy on reducing stress levels. The correlation between pretest and posttest scores was $r = 0.819$, indicating a strong relationship. Conclusion: The combination of deep breathing relaxation and dhikr therapy is proven to be effective in reducing the stress level of hospitalized patients and can be applied as a non-pharmacological intervention in nursing practice.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Dhikr, Inpatient Patients, Stress

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Ilmu Keperawatan.....	7
1.4.2 Bagi Masyarakat	7
1.4.3 Bagi Responden Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Konsep Stress	9
2.1.1 Definisi	9
2.1.2 Macam-Macam Stres.....	10
2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Stres.....	12
2.1.4 Mekanisme Stres	13
2.1.5 Gejala-Gejala Stress	14
2.1.6 Adaptasi Stress.....	14
2.1.7 Tahapan Stress	18
2.1.8 Alat Ukur Tingkat Stress	21
2.2 Konsep Teori Relaksasi Nafas Dalam.....	23
2.2.1 Definisi Relaksasi Napas Dalam.....	23
2.2.2 Manfaat Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kesehatan	25
2.2.3 Manfaat Psikologis Napas Dalam	25
2.2.4 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam	27
2.2.5 Langkah-Langkah Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	27

2.2.6 Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stress.....	28
2.3 Konsep Dzikir	28
2.3.1 Definisi Dzikir	28
2.3.2 Tujuan Dzikir	30
2.3.3 Manfaat Dzikir Terhadap Kesehatan	30
2.3.4 Langkah-Langkah Melakukan Terapi Dzikir	31
2.3.5 Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Stress.....	31
2.4 Kerangka Teori	33
2.5 Kerangka Konsep.....	33
2.6 Hipotesis Penelitian.....	34
2.6.1 Hipotesis Alternatif (Ha)	34
2.6.2 Hipotesis Nol (H0)	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	35
3.2 Lokasi Penelitian.....	35
3.3 Waktu Penelitian	35
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.4.1 Populasi	36
3.4.2 Sampel.....	36
3.5 Definisi Operasional	38
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	39
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.6.2 Instrumen Penelitian.....	40
3.7 Teknik Pengolahan Data dan Analisa Data	41
3.7.1 Teknik Pengolahan Data.....	41
3.7.2 Analisa Data.....	42
3.7.3 Etika Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
4.2 Gambaran Geografis	45
4.3 Hasil Penelitian.....	45
4.3.1 Analisa Univariat	46
4.3.2 Analisis Bivariat.....	47
4.4 Pembahasan	48
4.4.1 Pembahasan Berdasarkan Karakteristik Responden	48
4.4.2 Pembahasan Berdasarkan Teori	49
4.4.3 Pengaruh Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Kombinasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir	50
4.5 Keterbatasan Penelitian	52

4.5.1 Lingkungan Ruang Rawat Inap yang Tidak Kondusif	52
4.5.2 Variasi Diagnosa Pasien	52
4.5.3 Terbatasnya Privasi	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
5.2.1 Bagi Tenaga Keperawatan	53
5.2.2 Bagi Rumah Sakit	53
5.2.3 Bagi Pasien dan Keluarga.....	54
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	54
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Kerangka Teori</i>	33
Gambar 3. 1 <i>Kerangka Konsep</i>	34
Gambar 3. 2 <i>Desain Penelitian One Group Pretest-Posttest</i>	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Definisi Operasional</i>	38
Tabel 4.1 <i>Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden</i>	46
Tabel 4. 2 <i>Statistik Deskriptif Pretest Dan Postest</i>	47
Tabel 4. 3 <i>Hasil Uji Paired T-Test</i>	48
Tabel 4. 4 <i>Uji Wilcoxon Signed Rank Test</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 Formulir Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 Surat Izin Survey Awal Institusi

Lampiran 4 Surat Izin Survey Awal Tempat Penelitian

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Institusi

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Tempat Penelitian

Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 9 Instrumen Penelitian

Lampiran 10 Lembar Konsul

Lampiran 11 Tabel Master

Lampiran 12 Tabel Hasil Output Analisa Data SPSS

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 14 Biodata Penulis