

SKRIPSI

**PENGARUH *YOGA PRANAYAMA* TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN PRA ENDOSCOPY
DI RUMAH SAKIT BALIMED**



LISTU AYU RATIH

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

**PENGARUH *YOGA PRANAYAMA* TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN PRA ENDOSCOPY
DI RUMAH SAKIT BALIMED**

Skripsi

**OLEH :
Listu Ayu Ratih
C2119098**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH YOGA PRANAYAMA TERHADAP
KECEMASAN PADA PASIEN PRA
ENDOSCOPY DI RS
BALIMED

Diajukan Oleh:

Listu Ayu Ratih
C2119098

Mangusada, 6 Januari 2020

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. IGAA Sherlyna Prinandhani, S.Kep, M.Kes
NIDN: 0811038801

Pembimbing II



Dr.dr. I Wawan Artana, SH.,M.Biomed
NIDN: 0812016602



Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *YOGA PRANAYAMA* TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN PRA ENDOSCOPY
DI RUMAH SAKIT BALIMED**

TANGGAL: 5 FEBRUARI 2021

Diajukan oleh :

**Listu Ayu Ratih
C2119098**

Disahkan oleh Tim Penguji terdiri dari:

Ketua Penguji



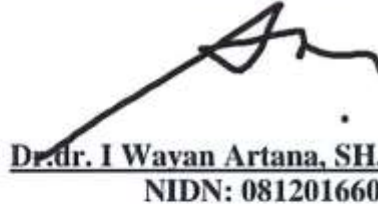
Dr. Putu Mastiningsih, S.ST., SH., M.Biomed
NIDN: 0804095602

Sekretaris Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prihardhani, S.Kep, M.Kes
NIDN: 0801038801

Anggota Penguji



Dr. dr. I Wyan Artana, SH., M.Biomed
NIDN: 0812016602



**Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua**



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Listu Ayu Ratih
NIM : C2119098
Jurusan : S1 Keperawatan.
Judul Skripsi : Pengaruh *Yoga Pranayama* terhadap Kecemasan Pada Pasien
Pra Endoscopy di Rumah Sakit BaliMed

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar – benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2021



(Listu Ayu Ratih)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2021

Listu Ayu Ratih

Pengaruh *Yoga Pranayama* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pra Endoscopy Di Rumah Sakit BaliMed

XV + 56 + 7 tabel + 3 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Prosedur tindakan serta kemungkinan efek samping yang terjadi dapat menimbulkan kecemasan pada pasien yang akan dilakukan endoscopy. *Yoga pranayama* merupakan satu cara mengurangi kecemasan itu karena relaksasi, tubuh menjadi nyaman dan kecemasan akan berkurang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *yoga pranayama* terhadap kecemasan pada pasien pra *endoscopy* di Rumah Sakit BaliMed. Menggunakan metode eksperimental dengan rancangan *one group pre test-post test*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 56 orang pasien yang akan dilakukan *endoscopy* dipilih secara *incidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kecemasan dan dianalisis menggunakan uji *T Test Paired*.

Sebelum dilakukan *yoga pranayama* rata-rata pasien mengalami kecemasan sedang (19,51) dan setelah dilakukan *yoga pranayama* kecemasannya menjadi ringan (14,46). Secara statistik *yoga pranayama* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra *endoscopy* di Rumah Sakit BaliMed ($p < 0,001$). Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh perawat untuk edukasi pasien pra *endoscopy* agar tidak mengalami kecemasan yang berlebihan.

Kata kunci: *Yoga Pranayama, Kecemasan, Endoscopy*

Daftar Pustaka: 48 (2011-2019)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, January 2021

Listu Ayu Ratih

The Effect of Yoga Pranayama on Anxiety in Pre Endoscopy Patients at BaliMed Hospital

XV + 56 + 7 tables + 3 schematics + 12 attachments

ABSTRACT

The procedure and possible side effects can cause anxiety in patients who will experience endoscopy. Pranayama yoga is a way to reduce anxiety because the relaxation, the body becomes comfortable and anxiety will be reduced.

This study aimed to determine the effect of yoga pranayama on anxiety in pre-endoscopy patients at BaliMed Hospital. Using an experimental method with a one group pre-test-post test design. The total samples used were 56 patients for endoscopy who were selected by incidental sampling. Data were collected using an anxiety questionnaire and analyzed using the Paired T-Test.

Before doing yoga pranayama, the average patient experienced moderate anxiety and after practicing yoga pranayama his anxiety became mild. Statistically, yoga pranayama can reduce anxiety levels in pre-endoscopy patients at BaliMed Hospital ($p < 0.001$). The results of this study can be used by nurses to educate pre-endoscopy patients so they don't experience excessive anxiety.

Keywords: Yoga Pranayama, Anxiety, Endoscopy

Bibliography: 48 (2011-2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Yoga Pranayama* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pra Endoscopy Di Rumah Sakit Balimed” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep, M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr.dr. I Wayan Artana,SH.,M.Biomed selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Direktur Rumah Sakit BaliMed atas ijin yang telah diberikan untuk mengikuti pendidikan dan ijin sebagai lokasi penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, Januari 2021

Listu Ayu Ratih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1 Pelayanan Keperawatan.....	4
2 Masyarakat.....	4
3 Bagi Institusi Pendidikan.....	5
4 Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Endoskopy.....	8
1. Pengertian Endoskopy.....	8
B. Kecemasan.....	9

1. Pengertian Kecemasan.....	9
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan.....	10
3. Gejala Kecemasan.....	11
4. Tingkat Kecemasan.....	13
5. Penanganan Kecemasan.....	16
C. Konsep <i>Yoga Pranayama</i>	18
1. Pemahaman <i>Yoga Pranayama</i>	18
2. Teknik Pelaksanaan <i>Yoga Pranayama</i>	19
D. Pengaruh <i>Yoga Pranayama</i> terhadap Kecemasan.....	20
E. Kerangka Teori.....	22

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep.....	23
B. Hipotesis Penelitian	24
C. Definisi Operasional Variabel	24

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	26
B. Populasi dan Sampel Penelitian	27
C. Tempat Penelitian.....	29
D. Waktu Penelitian.....	29
E. Etika Penelitian	29
F. Alat Pengumpulan Data	31
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	32
H. Pengolahan Data	34
I. Analisa Data.....	35

BAB V HASIL PENELITIAN

A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37
B.	Analisa Univariat.....	38
	1. Kecemasan responden sebelum dan setelah dilakukan <i>Yoga Pranayama</i>	38
	2. Rerata Tingkat Kecemasan Pasien yang akan dilakukan Endoskopy Sebelum Dilakukan <i>Yoga Pranayama</i> di Rumah Sakit BaliMed.....	39
	3. Rerata Tingkat Kecemasan Pasien yang akan dilakukan Endoskopy Setelah diberikan <i>Yoga Pranayama</i> di Rumah Sakit Balimed.....	39
C.	Analisa Bivariat.....	40

BAB VI PEMBAHASAN

A.	Interprestasi Hasil Penelitian.....	41
	1. Rerata Tingkat Kecemasan Pasien yang akan dilakukan Endoskopy Sebelum Dilakukan <i>Yoga Pranayama</i> di Rumah Sakit BaliMed.....	41
	2. Rerata Tingkat Kecemasan Pasien yang akan dilakukan Endoskopy Setelah diberikan <i>Yoga Pranayama</i> di Rumah Sakit Balimed.....	44
	3. Analisis Pengaruh <i>Yoga Pranayama</i> Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pra Endoscopy Di Rumah Sakit Balimed.....	45
B.	Keterbatasan Penelitia.....	48
C.	Implikasi.....	48
	1. Pelayanan Keperawatan.....	48
	2. Penelitian Keperawatan.....	49
	3. Pendidikan Keperawatan.....	49

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan pada Pasien Pra Endoscopy di Rumah Sakit BaliMed (n=56).....	38
Tabel 5.2 Distribusi frekwensi tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah dilakukan <i>yoga pranayama</i>	39
Tabel 5.3 Rerata tingkat kecemasan pasien yang akan dilakukan endoscopy sebelum dilakukan <i>yoga pranayama</i> di Rumah Sakit BaliMed.....	39
Tabel 5.4 Rerata Tingkat Kecemasan Pasien yang akan dilakukan Endoscopy setelah diberikan <i>yoga pranayama</i> Di Rumah Sakit Balimed.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Karangka teori.....	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	23
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Balasan melaksanakan Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 4. Jadwal Penelitian
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. *SOP Yoga Pranayama*
- Lampiran 8. Kuesioner HARS
- Lampiran 9. Data Demografi
- Lampiran 10. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 11. Hasil SPSS
- Lampiran 12. Lembar Bimbingan
- Lampiran 13. Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2017). Konsep Kecemasan (Anxiety). *Konselor*.
- Apriansyah, A. (2015). Hubungan antara Tingkat Kecemasan Pre-Operasi dengan Derajat Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2014. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 1*(Edisi 2), Halaman 1-9.
- Aryadi, I. P. H. (2018). *Yoga pranayama* dan terapi musik: sebuah kombinasi terapi rehabilitatif holistik pada penderita penyakit paru obstruktif kronis (ppok). *Universitas Udayana*, 1–25.
- Bintang, Y. A., Ibrahim, K., & Amaliyawati, E. (2012). Gambaran Tingkat Kecemasan, Stress dan Depresi pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Salah Satu RS di Kota Bndung. *Jurnal Universitas Padjadjaran*.
- Efianingrum, A. (2010). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. *Seminar Sosiologi*.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- HIPEGI. (2016). *Pedoman Nasional Kompetensi dan Jenjang Karir Perawat Endoskopy Gastrointestinal Indonesia*. Jakarta.
- Jannah, F., Rizani, A., & Marwansyah, H. (2016). Gambaran Perilaku Caring dan Faktor Perilaku Caring Perawat Terhadap Pasien di Ruang Rawat Inap RSUD Banjarbaru Tahun 2016. *Jurnal Citra Keperawatan*.
- Keliat, B. A., Herawata, N., Panjaitan, R., & Helena, N. (2011). *Proses keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta:EGC
- King, L. A. (2016). *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lukmanulhakim, & Agustina, D. (2018). Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis Di Ruang ICU. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 77–86.

- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2010). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta:Kencan
- Shiota, S., Singh, S., Anshasi, A., & El-Serag, H. B. (2015). Prevalence of Barrett's Esophagus in Asian Countries: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*.
- Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Stuart, G. W. (2013). *Principle and practice of Psychiatric nursing, 10th Edition*. St. Louis.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif Kualitatif Dan R & D)*.Bandung: Alfabeta.
- Sukarno, Muchlis, A. U. ., & Mardiyono. (2017). Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) Terhadap Dyspnea Pasien Ppok. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1).
- Sumbara, W. K. R. M. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Komunikasi Terapeutik Pada Pasien Pre Operasi Mayor Di Ruang Perawatan Bedah Rsu dr. Slamet Garut. *Prosiding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatan*, 5(April), 1–6.
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Ulandari, N. N. S. T., Astuti, P. A. S., & Adiputra, N. (2014). Pekerjaan dan Pendidikan sebagai Faktor Risiko Kejadian Katarak pada Pasien yang Berobat di Balai Kesehatan Mata Masyarakat Kota Mataram Nusa Tenggara Barat. *Public Health and Preventive Medicine Archive*.
- Dewinda, N. M. M. (2016). Pengaruh *Yoga Pranayama* Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Udayana*.
- Lukmanulhakim, & Agustina, D. (2018). Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis Di Ruang ICU. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 77–86.

- Mitchell, M. (2017). Day surgery nurses' selection of patient preoperative information. *Journal of Clinical Nursing*.
- Musfirowati, F., Fahrudin, A., & Nursanti, I. (2017). The effectiveness of yogic breathing to comfort level of first trimester pregnant mothers at community health center of Kragilan district working area, Serang, Banten, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(1), 51.
- Rismawan, W., Rizal, F. M., & Kurnia, A. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi di RSUD Dr.Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1), 65–70.
- Sani, R. (2012). *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize.
- Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Sukarno, Muchlis, A. U. ., & Mardiyono. (2017). Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) Terhadap Dyspnea Pasien Ppok. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1).
- Toulasik, A., & Maria, R. (2013). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Prosedur Endoskopi Saluran Cerna Di Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto Jakarta. *FIK UI*, 1–11.
- Winarti, W. E. S. (2014). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum Dan Setelah Diberikan Senam Yoga Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–10.