



# ZONA KEPERAWATAN

## PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS BATAM

### Volume 8 Nomor 3, Juni 2018

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri.

**Deni Eka Putra dan Dedy Asep | 1-10**

Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien TB Paru di Ruang Rawat Inap Anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam.

**Efnawati dan Lisastri Syahrias | 11-19**

Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Dengan Kejadian Pneumonia Pada Balita di Kelurahan Bulang Batu Aji Kota Batam.

**Ervika Karina Samosir dan Sri Mala Dewi Simbolon | 20-29**

Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar HB Pada Akseptor KB-IUD di Kelurahan Tanjung Uma Kecamatan Lubuk Baja.

**Fera Novianti dan Ika Novita Sari | 30-38**

Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Tentang Pencegahan Keputihan di SMA Negeri 3 Kota Batam.

**Mardiana dan Mutia Amalia Lubis | 39-45**

Hubungan Pengaruh Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di Kelurahan Sungai Lekop Kecamatan Sagulung Kota Batam.

**Rita Sri Maryati Purba dan Ana Faizah | 46-53**

Hubungan Pertambahan Berat Badan Ibu Selama Hamil Dengan Berat Bayi Lahir di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Camatha Sahidya Kota Batam.

**Sarinawati dan Cica Maria | 54-59**

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII di Universitas Batam.

**Sri Utami dan Nurhafizah Nasution | 60-70**

Pengaruh Rom Aktif Terhadap Kemampuan Mobilisasi Pada Lansia Arthritis Reumatoid di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Kepri.

**Sunarti dan Ratna Dewi Silalahi | 71-81**

Hubungan Pemberian Susu Formula Menggunakan Botol Susu Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita (1 – 5 Tahun) di Posyandu Kelurahan Tiban Indah.

**Zulkipli dan Angga Putri | 82-87**

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Retardasi Mental Ringan di Sekolah Luar Biasa Kartini Kota Batam.

**Widya Weni dan Ibrahim | 88-97**

Hubungan Dukungan Sosial (Keluarga) Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Batam.

**Eva Yunita Singkalong, Yuli Mariany dan Gita Sradha | 98-106**

**ISSN :  
2087-7285**

# “ZONA KEPERAWATAN”

## PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

### UNIVERSITAS BATAM

**Vol. 8, No. 3, Juni 2018**

**Frekuensi Terbitan :**

Jurnal Ilmiah Zona Keperawatan Pertama kali Terbit Pada Bulan Desember 2010 dengan frekuensi terbitan 2 (dua) kali dalam 1 tahun dan di bulan Oktober Tahun 2013 frekuensi terbitan Zona Keperawatan menjadi 3 (tiga) kali dalam 1 tahun, yaitu di bulan 1) Oktober, 2) Februari dan 3) Juni.

**Media Terbitan :**

Cetak/Print : Nomor ISSN 2087-7285

**Dikelola Oleh :**

Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Batam

**Diterbitkan oleh :**

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Universitas Batam

**Alamat Redaksi :**

**LPPM UNIVERSITAS BATAM**

Jl. Universitas Batam No. 5 Batam Center  
Kode pos : 29464, Kelurahan Belian, Kec. Batam Kota,  
Kota Batam, Prov. Kepulauan Riau  
Telepon & Fax (0778) 7485055, 7785054  
Home Page: <http://www.univbatam.ac.id>  
<http://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zkep>  
Email : [lppm@univbatam.ac.id](mailto:lppm@univbatam.ac.id)

**PELINDUNG**

Rektor Universitas Batam

**PENANGGUNG JAWAB**

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Batam

**KETUA DEWAN REDAKSI**

Ketua Program Studi Keperawatan  
Universitas Batam

**MITRA BESTARI :**

Setho Hadisyatmana S.Kep., Ns., M.NS  
(CommHlth&PC) (UNAIR)  
Dr. Dessy Hermawan, S.Kep, Ns, M.Kes (UNIMAL)  
Atih Rahayuningsih, S.Kp, M.Kep.Sp.Jiwa (UNAND)  
Ns. Gunawan Irianto, M.Kep. Sp.Kom (Stikes  
Muhammadiyah Pringsewu)  
dr. Saiful Batubara, M.Pd (UISU)

**REDAKSI PELAKSANA JURNAL :**

Ns. M. Bachtiar Safrudin, M.Kep., Sp. Kep.Kom  
Ns. Eka Yuniasih, S.Kep., MH

**SEKRETARIAT :**

Ns. Mutia Amalia Lubis, M.Kep.  
Ns. Angga Putri, S.Kep.,M.Biomed  
Ns. Ika Novita Sari, S.Kep.,M.Biomed.

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Puji Syukur dengan Rahmat dan Karunia Allah SWT telah terbit Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam, Volume 8 Nomor 3, Juni 2018 yang merupakan hasil penelitian maupun Karya Tulis Ilmiah yang dilakukan oleh Staf Pengajar Keperawatan maupun pengajar di Fakultas Kedokteran serta mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Batam, maupun di luar Universitas Batam.

Zona Keperawatan ini merupakan Jurnal Keperawatan yang mempunyai misi memberi informasi tentang ilmu pengetahuan, teknologi, penelitian keperawatan atau informasi-informasi terbaru lainnya yang berhubungan dengan dunia keperawatan dan bidang kesehatan lainnya yang terkait, dan yang lebih penting dapat memotivasi dan meningkatkan budaya meneliti dan menulis di dunia keperawatan.

Kami mengharapkan Staf Pengajar dapat meningkatkan kualitas maupun mutu dari hasil penelitian dan mampu mengikutsertakan Mahasiswa Universitas Batam dalam pelaksanaan penulisan Karya Ilmiah, yang sesuai dengan kaidah penulisan jurnal. Tulisan ini dapat sebagai bahan rujukan dalam melakukan kegiatan penelitian.

Pada kesempatan ini redaksi mengucapkan terima kasih kepada Staf Pengajar atau Dosen yang telah berpartisipasi menerbitkan Zona Keperawatan. Selain itu juga Kami tetap mengharapkan pesan, kesan maupun saran dari pembaca demi kesempurnaan jurnal ilmiah keperawatan untuk edisi berikutnya.

*Wabillahittaufiq Walhidayah  
Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

*Redaksi*

Tulisan yang dikirim ke redaksi Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam adalah karangan asli, tinjauan pustaka dan laporan kasus yang belum pernah dipublikasikan sebelumnya. Tulisan yang diterbitkan menjadi hak milik redaksi dan tidak boleh diterbitkan dalam bentuk apapun tanpa persetujuan redaksi. Tulisan sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Dewan redaksi akan mempertimbangkan agar penulis memperbaiki isi dan gaya serta teknik penulisan apabila diperlukan. Tulisan yang tidak diterbitkan akan dikembalikan jika disertai prangko balasan.

Jenis tulisan yang diterima redaksi berupa ulasan tentang ilmu pengetahuan, teknologi dan riset keperawatan/kesehatan, tinjauan pustaka dan laporan kasus. Masing-masing naskah yang dikirim maksimal 15 halaman, tidak termasuk daftar isi, kata pengantar dan daftar pustaka. Ketikan 1 spasi dan ukuran kertas A4 dengan jarak dari tepi kanan 4 cm, kiri 3 cm, atas 3 cm dan bawah 3 cm. Tulisan menggunakan *Font Times New Roman* dengan besar huruf 12.

Penulisan abstrak dibuat sampai dengan 200-250 kata untuk tulisan utama/laporan penelitian atau kasus dan 100 kata untuk tinjauan pustaka, serta pilih 6 (enam) kata kunci dari tulisan. Abstrak dibuat dalam bahasa Inggris. Abstrak harus ringkas dan menggambarkan ide utama dari tulisan, berupa; latar belakang permasalahan, tujuan, metode, hasil atau kesimpulan dan kata kunci untuk naskah laporan hasil penelitian. Kata ucapan terima kasih dibatasi pada profesi yang sesuai, yang mendukung penulisan meliputi bantuan teknis dan dana.

Pembuatan tabel diketik 1 (satu) spasi. Nomor tabel berurutan sesuai dengan urutan penyebutan dalam teks. Setiap tabel diberi judul dan kolom diberi sub-judul. Tempatkan penjelasan pada catatan kaki bukan pada judul. Jelaskan semua singkatan tidak baku yang ada pada tabel. Pembuatan gambar dibuat dalam bentuk foto ukuran standar dan hitam putih. Bila berupa gambar orang yang dibuat haruslah dapat dikenali atau ilustrasi yang pernah dipublikasikan maka harus disertai izin tertulis.

Metode statistik yang digunakan harus dirinci dalam bagian metodologi pada tulisan dan setiap metode yang tidak umum digunakan harus dilampirkan dengan referensi.

Penyerahan tulisan dialamatkan ke Redaksi Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam, Jalan Kampus UNIBA No. 5, Batam Center, Indonesia. Kirimkan sebanyak 1 (satu) eksemplar yang berisi Judul, Abstrak, Isi, Referensi, tabel/model/bagan dalam bentuk print out (*hardcopy dan flash disc/softcopy*). Tulisan akan diterbitkan dalam bahasa Indonesia. Judul tidak boleh lebih dari 40 karakter termasuk spasi. Nama yang dicantumkan adalah penulis yang bertanggung jawab terhadap isi tulisan.

Bentuk penulisan Daftar Pustaka dapat dilihat dibawah ini :

1. Penulisan daftar rujukan pustaka mengikuti format APA (*American Psychology Association*).
2. Nama pengarang tidak boleh lebih dari 6 orang dan bila kurang dari enam, maka dapat ditulis semua dan jika lebih, maka hanya ditulis 3 orang yang pertama, sedangkan sisanya ditulis dengan dkk atau *et al.*
3. Jumlah rujukan minimal 10 (sepuluh) buah dengan terbitan sepuluh tahun terakhir.

**Contoh Penulisan :**

**Buku (Book)**

Hair, J.F., Hult, G.T., Ringle, C.M., & Sarstedt, M. (2014). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Los Angeles: SAGE Publications.  
Notoadmodjo, S. (2016). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

**Bagian/Bab dari Buku Editorial (Book Section/Editorial Book)**

Wang, H., Meng, J., & Tenenhaus, M. (2010). *Regression modeling analysis on compositional data*. Dalam V.E.Vinzi, W.W.Chin, J. Henseler & H. Wang (Ed.), *Handbook of partial least squares*. Heidelberg: Springer.

**Laporan Akhir Penelitian (Skripsi/Tesis/Disertasi atau Penelitian pribadi)**

Celik, C. (2016). *Relationship of organizational commitment and job satisfaction : A Field Study Of Tax Office Employees* (Tesis). Program Study Magister. Mersin Turki University, Turki.

**Jurnal (Journal)**

Leonardi, P.M., Huysman, M., & Steinfield, C. (2013). *Enterprise social media: Definition, history, and prospects for the study of social technologies in organizations*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19 (1), 1-19.

**Prosiding Forum Ilmiah (Proceeding)**

Juliandi, A. (2017). *The culture of social media in work place: Case study in the City of Medan*. Naskah dipresentasikan di International Conference Call for Papers, Workshop and Colloquium on Featuring Indonesia's Sustainable Development Goals (SDGs), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Trisakti, Jakarta.

**Makalah Seminar/Pelatihan**

Lubis, M.A. (2016). *Pelaksanaan Tugas Manager Pada Fungsi Managemen*. Kumpulan Makalah Seminar Keperawatan. Batam: Tidak dipublikasikan.

**Organisasi sebagai Penulis**

Departemen Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Makanan Pendamping ASI*. Jakarta: Universitas Indonesia.

**Internet/Website**

Anonim. Trauma deteksi dini penanganan awal: <http://safwankita.wordpress.com>. Diakses dari [www.google.com](http://www.google.com). Pada tanggal 10 Maret 2017. Jam 23.30 WIB.

Chris ajila. (2015). *Influence of rewards on workers performance in an organization*: <http://puslit.petra.ac.id/journals/management.pdf>. Diakses dari [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com). Pada tanggal 21 April 2017. Jam 21.00 WIB.

Departemen Komunikasi Bank Indonesia. (2017). Laporan tahunan Bank Indonesia tahun 2016. Diakses dari Bank Indonesia: <http://www.bi.go.id/id/publikasi/laporan-tahunan/bi/pages/LKTBI-2016.aspx>. Pada tanggal 24 April 2017. Jam 11.00 WIB

**Tinjauan Pustaka dalam Koran**

Nasution, R.B. (2016). *Gizi Buruk, Ancaman Generasi yang Hilang*. Batam: Batam POS.

## **IV Kriteria Format Naskah**

Lampirkan format ini bersama naskah. Beri tanda (√) pada setiap bagian dalam meyakinkan tulisan telah memenuhi ketentuan syarat-syarat dari Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam.

- **JENIS TULISAN**
  - Laporan Penelitian
  - Laporan Kasus
  - Tinjauan Pustaka
  - Ulasan Artikel
  
- **HALAMAN JUDUL**
  - Judul
  - Nama Lengkap Penulis Tanpa Gelar
  - Asal Penulis (Program Studi, Fakultas dan Institusi)
  - Alamat E-mail Penulis
  
- **ABSTRAK**
  - Abstrak dalam Bahasa Inggris
  - Abstrak Kata Kunci dalam Bahasa Inggris
  - Daftar Bacaan
  
- **TEKS**

Tulisan mengenai penelitian klinis dan dasar, sebaiknya dibuat mengikuti aturan:

  - Pendahuluan
  - Metodologi Penelitian
  - Hasil dan Pembahasan
  - Kesimpulan
  - Referensi
  
- **GAMBAR, SKEMA, GRAFIK ATAU TABEL**
  - Pemberian nomor gambar, skema, grafik atau tabel dalam penomoran secara Arab
  - Pemberian judul tabel dan judul utama dari seluruh gambar
  
- **REFERENSI**
  - Menggunakan format Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam
  - Minimal 10 referensi
  - Semua referensi ditulis dalam satu daftar

## IV KRITERIA FORMAT NASKAH

□ **JAMINAN PENULIS**

- Judul Tulisan :

.....  
.....  
.....

□ **PENULIS MENJAMIN BAHWA :**

- Semua penulis telah berpartisipasi secara optimal dalam penulisan naskahnya sebagai tanggung jawabnya terhadap masyarakat.
- Semua penulis telah meninjau ulang naskah akhir dan telah menyetujui untuk dipublikasikan.
- Tidak ada naskah yang sama ataupun mirip, yang telah dibuat penulis dengan naskah yang telah dipublikasikan di Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam.
- Naskah ini telah dibuat dengan pengetahuan penuh dan disetujui oleh institusi atau departemen diberikan sebagai afiliasi dari penulis.
- Menyertakan *Floppy disc* naskah penulisan

**Batam, .....**  
**Penulis Utama**

.....

**Catatan :**

*Zona Keperawatan terbit 3 (tiga) kali dalam setahun, untuk itu karya tulis yang akan diterbitkan selambat-lambatnya diterima 1 (satu) bulan sebelum edisi berikutnya terbit,*



**ZONA KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS BATAM  
VOLUME 8 NOMOR 3, JUNI 2018.  
ISSN : 2087-7285**

- I SUSUNAN REDAKSI | ii**  
**II PENGANTAR REDAKSI | iii**  
**III PETUNJUK PENULISAN | iv**  
**IV KRITERIA FORMAT NASKAH | vii**  
**V DAFTAR ISI | ix**
- 1 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri.  
**Deni Eka Putra dan Dedy Asep | 1-10**
  - 2 Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien TB Paru di Ruang Rawat Inap Anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam.  
**Efnawati dan Lisastri Syahrrias | 11-19**
  - 3 Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Dengan Kejadian Pneumonia Pada Balita di Kelurahan Bulang Batu Aji Kota Batam.  
**Ervika Karina Samosir dan Sri Mala Dewi Simbolon | 20-29**
  - 4 Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar HB Pada Akseptor KB-IUD di Kelurahan Tanjung Uma Kecamatan Lubuk Baja.  
**Fera Novianti dan Ika Novita Sari | 30-38**
  - 5 Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Tentang Pencegahan Keputihan di SMA Negeri 3 Kota Batam.  
**Mardiana dan Mutia Amalia Lubis | 39-45**
  - 6 Hubungan Pengaruh Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di Kelurahan Sungai Lekop Kecamatan Sagulung Kota Batam.  
**Rita Sri Maryati Purba dan Ana Faizah | 46-53**
  - 7 Hubungan Pertambahan Berat Badan Ibu Selama Hamil Dengan Berat Bayi Lahir di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Camatha Sahidya Kota Batam.  
**Sarinawati dan Cica Maria | 54-59**
  - 8 Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII di Universitas Batam.  
**Sri Utami dan Nurhafizah Nasution | 60-70**
  - 9 Pengaruh Rom Aktif Terhadap Kemampuan Mobilisasi Pada Lansia Arthritis Reumatoid di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Kepri.  
**Sunarti dan Ratna Dewi Silalahi | 71-81**
  - 10 Hubungan Pemberian Susu Formula Menggunakan Botol Susu Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita (1 – 5 Tahun) di Posyandu Kelurahan Tiban Indah.  
**Zulkipli dan Angga Putri | 82-87**
  - 11 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Retardasi Mental Ringan di Sekolah Luar Biasa Kartini Kota Batam.  
**Widya Weni dan Ibrahim | 88-97**
  - 12 Hubungan Dukungan Sosial (Keluarga) Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Batam.  
**Eva Yunita Singkalong, Yuli Mariany dan Gita Sradha | 98-106**

## **PENGARUH RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PASIEN TB PARU DI RUANGAN RAWAT INAP ANYELIR RUMAH SAKIT BUDI KEMULIAAN KOTA BATAM**

**Efnawati dan Lisastri Syahrias**

Department of Nursing Science, Faculty of Medicines

Universitas Batam, Batam, Indonesia

efnawati@gmail.com; lisastri.syahrias@univbatam.ac.id

### **ABSTRACT**

*One of the psychological changes experienced by pulmonary TB patients is the increase in stress. Observations on TB patients in the carnation of Budi Glory Hospital in presurvey, from 8 of them looked moody and sad because they were afraid of complications from the disease, drastic weight loss and felt unhappy because they felt shunned by the family and people around him. The purpose of this study was to determine the effect of Benson's relaxation on the reduction in stress levels in pulmonary TB patients. The design of this study is Quasi-experiment One Group Pre-Post Test. The sampling technique was purposive sampling. The study was conducted in August 2015. Data collection used a questionnaire. Data were analyzed by bivariate, the results showed a p-value of 0.00. The results of the study obtained a p-value of  $0.00 < 0.05$ . Means that there is an effect of Benson's relaxation on stress levels in pulmonary TB patients. It is hoped that this research can provide input to the hospital so that it can apply Benson's relaxation in carrying out treatment in pulmonary TB patients.*

*Keywords: Stress in patients with Lung TB and Benson Relaxation*

---

### **PENDAHULUAN**

Penyakit Tuberkulosis paru telah dikenal lebih dari satu abad yang lalu, yakni sejak ditemukannya kuman penyebab Tuberkulosis oleh Robert Koch tahun 1882, namun sampai saat ini penyakit Tuberkulosis (TB) masih tetap menjadi problema kesehatan diseluruh dunia dan sebagai penyebab kematian utama yang diakibatkan oleh penyakit infeksi.

Tingkat Penderita yang paling sering ialah orang-orang yang berusia antara 15-35 tahun, terutama mereka yang bertubuh lemah, kurang gizi atau yang tinggal satu rumah dan

berdesak-desakan bersama penderita TB (Suryati, 2011).

Keluhan yang sering menyebabkan klien dengan TB paru meminta pertolongan dari tim kesehatan dan menimbulkan stres yaitu batuk yang paling sering dikeluhkan serta bercampur darah, sesak napas, nyeri dada, demam biasanya timbul pada sore dan malam hari mirip dengan influenza hilang timbul, penurunan berat badan dan sakit yang kunjung sembuh akan membuat seseorang stres. Terutama pada pasien yang baru mengalami penyakit TB paru (tidak lebih dari 6 bulan), lebih

sering di temukan stres yang bisa disebabkan belum menerima penyakitnya, takut di asingkan oleh masyarakat, takut tidak sembuh dan takut tertular dengan anggota keluarganya dirumah dan membutuhkan untuk sembuh butuh waktu yang lama dan uang yang banyak.

Stres yang berat merupakan resiko yang harus dihindari karena memungkinkan terjadinya aspirasi atau sufokasi (bekuan darah yang tidak dapat dikeluarkan dengan batuk) yang berlanjut pada tersumbatnya jalan nafas, asfiksia, dan kematian. Prevalensi TB yang terdapat di beberapa negara, Amerika Latin terdapat 80/100.000 penderita tuberkulosis, sedangkan Asia terdapat 110/100.000 penderita tuberkulosis (Alsagaff, 2008).

Meningkatnya jumlah TB paru maka membutuhkan penanganan yang serius karena secara ilmiah penderita TB paru mengalami tingkat stres baik dari segi fisik, biologis, maupun mentalnya dan hal ini tidak terlepas dari masalah ekonomi, sosial dan budaya, sehingga perlu adanya peran serta keluarga dan adanya peran sosial dalam pembangunannya. Dampak yang terjadi apabila seseorang tidak dalam keadaan tidak sehat apalagi penyakit yang menular, adalah perubahan kepribadian dan perilaku seperti: nyeri, agresif, menarik diri, depresi, rasa capek meningkat, lemah, rasa takut, bingung dan cemas sehingga membuat pasien stres mudah tersinggung dan tidak rileks.

Adapun komplikasi yang dapat terjadi pada penderita TB paru, menurut Bruner & Sundert (2008) salah satu upaya untuk mengatasi stres adalah dengan tehnik relaksasi. Relaksasi ada beberapa macam relaksasi progresif, Relaksasi dengan imajinasi terbimbing penggunaan imajinasi dengan sengaja untuk memperoleh relaksasi dan menjauhkan dari sensasi yang tidak diinginkan dan relaksasi Benson (pernapasan) yang merupakan relaksasi termudah. Hal ini karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Teknik ini disebut relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stres (Dalimartha, 2008).

Berbagai macam terapi diatas, bahwa ada terapi yang mudah dengan melibatkan keyakinan pasien, untuk melakukannya yaitu relaksasi Benson. Benson memperkenalkan Tehnik dari relaksasi yaitu suatu tehnik pengobatan untuk mengurangi nyeri, kecemasan dan penurunan tingkat stres. Tujuan latihan relaksasi adalah untuk menghasilkan respons yang dapat memerangi respons stres. Bila telah tercapai, maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus, dan stres psikologis akan berkurang. Ini merupakan respon yang harus pelajari dan memerlukan latihan untuk menguasainya. yang dianjurkan di lakukan selama 15

menit dalam 2x sehari selama minggu (Bruner & Suddart, 2008).

TB merupakan salah satu masalah kesehatan penting di Indonesia. Selain itu, Indonesia menduduki peringkat ke-3 negara dengan jumlah penderita TB terbanyak di dunia setelah India dan China. Jumlah pasien TB di Indonesia adalah sekitar 5,8 % dari total jumlah pasien TB paru. Di Indonesia, diperkirakan setiap tahun terdapat 528.000 kasus TB baru dengan kematian sekitar 91.000 orang. Angka prevalensi TB di Indonesia pada tahun 2009 adalah 100 per 100.000 penduduk dan TB terjadi pada lebih dari 70% usia produktif. Dalam pada itu kerugian ekonomi akibat TB juga cukup besar (Alsagaff, 2008).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kepri pada tahun 2012 terdapat 160 penderita TB. Dari jumlah ini 35% ditemukan di Provinsi Kepri atau sekitar 56 orang penderita. TB sendiri termasuk penyakit yang menular dan disebabkan oleh bakteri mycobakterium tuberculosis yang menyerang paru-paru (Pinang Pos, 2012).

Berdasarkan data yang diperoleh penulis dari Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2013 sebanyak 20 UPK ( Unit Pelayanan Kesehatan) terdiri dari 7 Rumah Sakit dan 12 Puskesmas tercatat jumlah TB paru yang terdapat sebanyak 403 orang, sedang 67 penderita pasien TB paru(16%) yang mengalami keadaan stres. Sedangkan data tuberkulosis

(TB) tahun 2014 belum direkap (Dinkes Kota Batam, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh trinayati (2010) yang berjudul pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia hipertensi di unit rehabilitasi sosial wening wordoyo ungaran. dengan hasil penelitian menunjukkan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan teknik "relaksasi Benson" pada kelompok perlakuan signifikansi antara "relaksasi Benson" terhadap penurunan tingkat stres dimana menunjukkan  $p\text{-value} < (0,05)$ .

Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Budi Kemuliaan tahun 2013 berjumlah 290, tahun 2014 berjumlah 432 dan Januari-Maret 2015 berjumlah 92 orang. Sedangkan data RSUD Embung Fatimah pada tahun 2014 berjumlah 312 orang dan Januari-Maret 2015 berjumlah 63 orang (medical Record, 2015). Dari data diatas peneliti berminat mengambil dirumah Sakit Budi Kemuliaan.

Menurut hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 Maret 2015 yang dilakukan kepada pasien TB paru diruangan Rawat Inap anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam. Dari hasil wawancara dengan perawat dan keluarga pasien mengatakan semua pasien mengalami stres, tergantung dengan tingkat stresnya. Terdapat 6 orang stres sedang dan 2 stres Pada pasien TB paru mengalami stres tetapi tidak di beri tindakan karena keterbatasan

waktu dan pekerjaannya yang banyak.

Penggunaan relaksasi sebagai sarana untuk kesehatan pada pasien stres khususnya TB paru belum ada di terapkan diruangan Rawat Inap Rumah Sakit Budi Kemuliaan hal tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul“ pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada pasien TB paru diruangan Rawat Inap Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam tahun 2015.

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen (*quasi eksperiment*), dengan rancangan *one group pretest-posttest* di mana pada rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol) tetapi paling

tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Jumlah sampel sebanyak 20 responden diruangan rawat inap anyelir rumah sakit budi kemuliaan. Data yang didapatkan di uji dengan t test dependen, selanjutnya ditarik kesimpulan bila  $p \text{ value} < 0,05$ , maka ada pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Sebelum dilakukan uji univariat dan bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Pada tabel *test of normality* diketahui  $p \text{ Value}$  sebelum 0,085 dan setelah dilakukan 0,062 yang artinya sebelum dan setelah dilakukan nilai  $p \text{ Value} > 0,05$  yang artinya data terdistribusi normal.

**Tabel 1**

**Distribusi *mean* sebelum relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada pasien TB paru diruangan rawat inap anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam Tahun 2015.**

Variabel	Mean $\pm$ SD	n
Sebelum	22,24 $\pm$ 1,142	20

Berdasarkan tabel diatas, dari 20 responden diketahui nilai *mean* atau rata-rata skala tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres hangat sebesar

22,24 dengan *standard deviation* sebesar 1,142 dartinya semua mengalami tingkat stres sedang pada pasien TB paru.

**Tabel 2**  
**Distribusi *mean* sesudah relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada pasien TB paru diruangan rawat inap anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam Tahun 2015**

Variabel	Mean $\pm$ SD	n
Setelah	18,50 $\pm$ 1,10020	

Berdasarkan tabel di atas, dari 20 responden diketahui nilai *mean* atau rata-rata tingkat nyeri sesudah dilakukan kompres hangat sebesar 18,50 dengan *standard*

*deviation* sebesar 1,100, artinya rata-rata tingkat stres pada pasien TB paru 19 mengalami stres sedang dan 1 orang mengalami stres ringan.

**Tabel 3**  
**Pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada pasien TB paru diruangan rawat inap anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam Tahun 2015**

Variabel	Mean $\pm$ SD	t	p
Sebelum dilakukan-			
	3,900 $\pm$ 1,619	10,773	0,000
Setelah dilakukan			

Berdasarkan tabel 3 hasil pengolahan data diatas, menunjukkan bahwa *p Value* = (0,000) dengan [sig.(2-tailed)0,000 <  $\alpha$ 0,05], karena (*p-Value*) lebih kecil dari  $\alpha$  = 0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada pasien TB paru.

Inap Anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam Tahun 2015. Sebelum diberikan relaksasi Benson pada pasien TB paru diruangan rawat Inap Anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam, dari 20 responden pasien diukur tingkat stres dengan membagikan koesioner, dari 20 responden mengalami stres sedang.

### PEMBAHASAN

Sesuai hasil distribusi rata-rata sebelum diberi relaksasi benson dari 20 responden sebesar 22,24 dengan *Standart deviation* sebesar 1,142 dan *Standart error mean* sebesar 0,255 pada pasien TB paru diruangan rawat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasir (2011) stres mempengaruhi kesejahteraan emosional dalam kepribadian individu, adapun indikator stres psikologis depresi, kepenatan, perubahan dalam kebiasaan makan, tidur, dan pola aktivitas, kelelahan

mental, perasaan tidak adekuat, kehilangan harga diri, peningkatan kepekaan, kehilangan motivasi, ledakan emosional dan menangis, penurunan produktivitas dan kualitas kinerja pekerjaan, kecenderungan untuk membuat kesalahan (misalnya mimpi buruk), mudah lupa dan pikiran buntu, kehilangan perhatian terhadap hal-hal yang rinci.

Sesuai distribusi hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden dengan memberikan kepada responden kuesioner, banyak ditemukan responden mengatakan berkeriang dingin merasa ketakutan dalam menjalani pengobatan dalam jangka yang cukup panjang, responden mengatakan sulit untuk tidur, bangun sering dan merasa lelah, responden terlihat murung, dan responden mengatakan cenderung menghabiskan banyak waktu mengkhawatirkan tentang hal-hal yang tidak penting masuk akal. Hal tersebut sangat mengganggu keadaan psikologis responden terutama tingkat stres responden.

Sesuai distribusi hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden diketahui nilai rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi Benson mengalami penurunan 18,50 dengan *Standart deviation* sebesar 1,100 dan *Standart errormean* sebesar 0,246. Menurut Hawari (2001), Stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk

menanggulangnya. Namun tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stresor tersebut, sehingga timbulah keluhan-keluhan antara lain berupa stres, cemas dan depresi.

Relaksasi Benson (pernapasan) yang merupakan relaksasi termudah. Hal ini karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri. Teknik ini disebut relaksasi Benson yaitu suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stres dan usaha untuk menghilangkan stres (Dalimartha, 2008).

Sesudah diberikan relaksasi Benson pada pasien TB paru diruangan rawat Inap Anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam, dari 20 responden pada pasien TB paru, responden mengalami perubahan 19 orang stres sedang dan 1 mengalami stres ringan setelah diberikan relaksasi Benson pada pasien TB paru. mengalami ketenangan seperti pasien mengatakan keringat dingin berkurang, dan pasien tampak rileks. manfaat melakukan teknik relaksasi Benson adalah untuk mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stres, kecemasan, insomnia, dan dapat juga membangun emosi positif dari emosi negatif. Dari hasil penelitian yang didapatkan dalam pemberian relaksasi Benson dari sebagian responden mengalami penurunan stres karena relaksasi ini bisa dilakukan oleh responden itu.

Sesuai distribusi hasil pengolahan data terlihat nilai p value adalah

sebesar  $0,000 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak. Selanjutnya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres pada pasien TB paru di ruangan rawat Inap Anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam Tahun 2015.

Menurut Hawari (2001) gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal terhadap stres timbul secara lambat dan baru disadari bila mana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, ditempat kerja ataupun dipergaulan lingkungan sosial. Tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stres tersebut, sehingga timbullah keluhan-keluhan antara lain cemas dan depresi. Dari sekian banyak stres psikososial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, para pakar memberikan beberapa contoh antara lain perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal (antar pribadi) pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik atau cedera, faktor keluarga, dan faktor pelajaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Trinayati (2010) yang berjudul pengaruh relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia dengan hasil penelitian menunjukkan kebutuhan tidur sebelum dan sesudah diberikan "relaksasi Benson" pada kelompok pelaku signifikansi. kesimpulan ada pengaruh yang signifikan antara "Relaksasi Benson" terhadap pemenuhan kebutuhan tidur dimana

menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,5)$ .

Dari 20 responden satu orang mengalami penurunan tingkat stres ringan dan 19 responden hanya mengalami penurunan skor yang disebabkan kerbatasan waktu dari pemberian relaksasi Benson yang secara teori diberikan 2x1 sehari selama satu minggu sedangkan disini hanya diberikan 2x1 sehari hanya satu hari. Hasil penelitian yang peneliti peroleh dari responden untuk pasien TB paru banyak mengalami perubahan. Perubahan yang terjadi itu disebabkan adanya bantuan relaksasi benson yang diberikan oleh peneliti dan bisa dilakukan oleh responden itu sendiri, kemudian perubahan itu dapat digambarkan seperti pasien mengatakan keringat dingin berkurang, dan pasien tampak rileks.

Hasil penelitian yang di dapatkan dalam pemberian Relaksasi Benson ada pengaruhnya dikarenakan relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, suatu media non farmokologis yang bisa menurunkan tingkat kecemasan atau stres dalam diri manusia dan selalu berfikiran positif dalam melakukan hal-hal yang sangat menyulitkan, ketenangan dan relaksasi lembut membuat diri seseorang menjadi tenang. Tujuan latihan relaksasi adalah untuk menghasilkan respon yang dapat mempengaruhi respons stres. Bila telah tercapai, maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi



penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus, dan stres psikologis akan berkurang. Ini merupakan respon yang harus pelajari dan memerlukan latihan untuk menguasainya (Bruner & Suddart, 2008).

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres pada pasien TB Paru di Ruang Rawat Inap Anyelir RS Budi Kemuliaan Kota Batam Tahun 2015 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebanyak 20 responden diketahui mean atau rata-rata tingkat stres sebelum diberikan relaksasi Benson adalah sebesar 22,24 dengan *standart deviation* sebesar 1,142 dan *standart error mean* sebesar 0,255 dengan jumlah stres 20 orang dengan katagori stres sedang.
2. Sebanyak 20 responden diketahui mean atau rata-rata tingkat stres sebelum diberikan relaksasi Benson adalah sebesar 18,50 dengan *standart deviation* sebesar 1,100 dan *standart error mean* sebesar 0,246 dengan jumlah stres 19 orang dengan kategori sedang dan 1 orang kategori ringan.
3. Terdapat pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stress pada pasien TB paru dimana pengaruh diperoleh nilai probabilitas sebesar  $0,000 < 0,05$  dan dinyatakan bermakna.

### **REFERENSI**

- Notoadmojo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Renika Cipta.
- Brunner & suddart, 2002, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, alih bahasa: waluyo Agung., Yasmin Asih., Juli, Kuncara., I.made karyasa, EGC, Jakarta.
- Dalimartha. 2008. Stres Dan Usaha Untuk Menghilangkan Stres. Yogyakarta : Mantra Book
- Gemilang, jingga. 2013. Manajemen Stres &Emosi. Yogyakarta: Mantra Book
- Hawari, Dadang. 2001. Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Izwan R. 2013. Hubungan peran keluarga dengan pencegahan putus berobat (Drop Up) pada pasien TB paru di puskesmas Sai Panas Kota Batam Tahun 2013. Batam : Izwan R
- Mukty, Allsagaff. 2008 Dasar- dasar Ilmu Penyakit Paru. Surabaya: AirlanggaUniversity
- Muttagin, 2008. Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Pernapasan Jakarta. Salemba Medika
- Nasir, Abdul. 2011. Dasar-dasar keperawatan jiwa. Jakarta : Salemba Medika
- Nursalam. (2003). Konsep dan Penerapan Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian. Jakarta.Salemba Medika.

- Rab, Tabrani. 2010. Ilmu Penyakit Paru. Jakarta : CV Trans Info Media
- Rumengan, Jemmy. 2008. Metodologi Penelitian Kesehatan. Bandung : Perdana Mulia Sarana.
- Trisnayanti M. 2010. Pengaruh relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia di unit rehabilitas sosial wening wardoyo ungaran. Semarang.
- Yosep, Iyus. 2007. Keperawatan Jiwa ( Edisi Revisi). Bandung. Refika Adiana
- Saryono, 2008. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Mitra Cendekia Offict