

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA
Skripsi, Juli 2017**

INDAH PRATWI
2013-33-057

**EFEKTIFITAS RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA KELUARGA PASIEN SKIZOFRENIA
DI RUMAH SAKIT JIWA DR. SOEHARTO HEERDJAN
JAKARTA BARAT 2017**

xvii + 7 BAB + 118 halaman + 22 tabel + 7 gambar + 4 skema + 12 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi penderita *skizofrenia* di Indonesia adalah 0,3-1% dan bisa timbul pada usia sekitar 18-45 tahun, namun ada juga yang baru berusia 11-12 tahun sudah menderita *skizofrenia*. Beban psikis keluarga dengan penderita skizofrenia berdampak pula pada aspek fisik keluarga. Keluarga dengan penderita gangguan jiwa mengalami kecemasan, kelukaan fisik akibat memikirkan perilaku aneh pasien. Kekhawatiran keluarga bila pasien mengamuk atau mendapatkan perlakuan tidak baik dari masyarakat, juga menjadi beban psikologis yang dirasakan oleh mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi analisis efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada keluarga pasien skizofrenia di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat. Desain penelitian ini adalah Pra-Eksperimen dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test Design*, jumlah sampel 33 responden dengan teknik *purposive sampling*. Hasil uji hipotesis dependent sample t-test pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} < \alpha$, yaitu $0,000 < 0,005$ (post-test). Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan bahwa proses relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan pada keluarga pasien skizofrenia. Saran untuk penelitian selanjutnya bisa melakukan studi pendahuluan mengenai teknik relaksasi jenis lain yang membuat responden tertarik untuk mengikuti perlakuan intervensi.

Kata Kunci : Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam, Penurunan Tingkat Kecemasan.

Daftar pustaka : 38 (2005 – 2016)

**NURSING STUDY PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY OF ESA UNGGUL JAKARTA
Sksripsi, July 2017**

INDAH PRATIWI
2013 - 33 - 057

**EFFECTIVENESS OF DEEP BREATH RELAXATION TO A DECREASE
OF RATE RATE IN FAMILY PATIENTS SKIZOFRENIA
IN THE HUMAN SISTER DR. SOEHARTO HEERDJAN
WEST JAKARTA 2017**

xvii + 7 Chapter + 118 page + 22 tables + 7 images + 4 schemes + 12 attachments

ABSTRACT

The prevalence of schizophrenia in Indonesia is 0.3-1% and can occur at the age of about 18-45 years, but there are also newly aged 11-12 years already suffering from schizophrenia. Psychological burden of the family with schizophrenic also affect the physical aspects of the family. Families with people with mental disorders experience anxiety, physical excitement due to thinking about the strange behavior of the patient. Family worries when patients rampage or get a bad treatment from the community, is also a psychological burden felt by them. This study aims to identify analysis of the effectiveness of deep breath relaxation on the decrease of anxiety level in the family of schizophrenic patients in RSJ Dr. Soeharto Heerdjan West Jakarta. The design of this research is Pre-Experiment with One Group Pre-Post Test Design approach, 33 respondents with purposive sampling technique. The result of hypothesis test of dependent sample t-test at significance level 95% ($\alpha = 0,05$) shows that value of p -value $< \alpha$, that is $0.000 < 0,005$ (post-test). This means that H_0 is rejected and H_a accepted which indicates that the process of deep breathing relaxation can decrease the anxiety level in the family of schizophrenia patients. Suggestions for further research could undertake a preliminary study of other types of relaxation techniques that made respondents interested in following the intervention treatment.

Keywords: Effectiveness of Deep Breath Relaxation, Decreased Anxiety Level.

References : 38 (2005 – 2016)