

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	v
PENGESAHAN SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SKEMA.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Masalah Penelitian	7
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Kebaruan (<i>Novelty</i>)	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kecemasan	13
2.1.1 Definisi Kecemasan	13
2.1.2 Faktor Predisposisi	14
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	16
2.1.4 Rentang Respon Kecemasan	17
2.1.5 Tingkat Kecemasan	17

2.1.6	Skala Kecemasan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	20
2.1.7	Penyebab Kecemasan	22
2.1.8	Gejala Kecemasan	23
2.1.9	Respon Terhadap Kecemasan	24
2.1.10	Pencegahan Kecemasan	26
2.1.11	Teknik Untuk Mengurangi Kecemasan	26
2.2	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	
2.2.1	Definisi Relaksasi Dalam	27
2.2.2	Tujuan Relaksasi Nafas Dalam	29
2.2.3	Manfaat Relaksasi Nafas Dalam	29
2.2.4	Fisiologi Relaksasi Nafas Dalam	30
2.2.5	Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	31
2.2.6	Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam	31
2.2.7	Gambaran Prosedur Relaksasi Nafas Dalam	32
2.2.8	Efek Relaksasi Nafas Dalam	34
2.3	Kerangka Teori	35
BAB 3	KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1	Kerangka Konsep	36
3.2	Definisi Operasional	37
3.3	Kisi-Kisi Instrumen	42
3.4	Hipotesis	48
BAB 4	METODE PENELITIAN	
4.1	Desain Penelitian	49
4.2	Populasi dan Sampel	50
4.3	Pengumpulan Data	51
4.4	Prosedur Pengumpulan Data	54

4.5	Pengelolaan Data	55
4.6	Teknik Analisa Data.....	56
4.7	Etika Penelitian.....	58
BAB 5	HASIL PENELITIAN	
5.1	Analisis Univariat	61
5.2	Analisis Bivariat	66
BAB 6	PEMBAHASAN	
6.1	Karakteristik Responden	69
6.2	Analisis Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam	73
	Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan	
6.3	Keterbatasan Penelitian	75
BAB 7	SIMPULAN DAN SARAN	
7.1	Simpulan	76
7.2	Saran	76
	DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian	38
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	42
Tabel 4.1	Waktu Penelitian	52
Tabel 4.2	Kategori Coding	55
Tabel 4.3	Kriteria Presentase	57
Tabel 5.1	Karakteristik Usia	61
Tabel 5.2	Karakteristik Jenis Kelamin	62
Tabel 5.3	Karakteristik Pendidika.....	63
Tabel 5.4	Karakteristik Status Pekerjaan	63
Tabel 5.5	Karakteristik Status Perkawinan	64
Tabel 5.6	Karakteristik Riwayat Keluarga Gangguan Jiwa	65
Tabel 5.7	Karakteristik Frekuensi Dirawat	65
Tabel 5.8	Hasil Relaksasi Nafas Dalam	66
Tabel 5.9	Analisa Pernyataan Tingkat Kecemasan	67
Tabel 5.10	Uji Hipotesis Dependent Sample T-test.....	67

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Posisi Duduk dengan seluruh punggung bersandar di kursi 32
- Gambar 2.2 Meletakkan kaki datar pada lantai 32
- Gambar 2.3 Meletakkan kaki terpisah satu sama lain 33
(membuka kaki selebar bahu)
- Gambar 2.4 Menggantungkan lengan pada sisi atau letakkan tangan 33
pada lengan kursi
- Gambar 2.5 Pertahankan kepala sejajar dengan tulang belakang 33
- Gambar 2.6 Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru 33
dengan udara
- Gambar 2.7 Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut33

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Rentang Respon Kecemasan	17
Skema 2.2	Kerangka Teori	35
Skema 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	36
Skema 4.1	<i>One Group pre-post Test Design</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Menjadi Responden	81
Lampiran 2	Lembar Penjelasan Kepada Calon Subyek	82
Lampiran 3	Persetujuan (Informed Consent) Subyek/Responden Penelitian..	85
Lampiran 4	Pengunduran Diri Dalam Penelitian	86
Lampiran 5	Lembar Kuesioner Identitas Responden	87
Lampiran 6	Lembar Observasi Relaksasi Nafas Dalam	88
Lampiran 7	Lembar Petunjuk Pengisian Kuesioner	89
Lampiran 8	Lembar Kuesioner Pre Gejala Kecemasan	90
Lampiran 9	Lembar Kuesioner Post Gejala Kecemasan	93
Lampiran 10	Teknik Pelaksanaan Relaksasi Nafas Dalam	96
Lampiran 11	Satuan Acara Pelatihan (SAP)	99
Lampiran 12	Lembar Hasil SPSS	103