

**IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR DAN RELAKSASI BENSON
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Oleh:

Kayla Sabrina

23130065

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
2026**

**IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR DAN RELAKSASI BENSON
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan

Oleh:

NAMA : KAYLA SABRINA
NIM : 23130065

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI**

2026

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA)

IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh:

Nama : Kayla Sabrina

NIM : 23130065

Tegal, 1 Juli 2026

Menyetujui,

PEMBIMBING I



Ns. Candra Andodo, M.Kep
NIDN. 0012018903

PEMBIMBING II



Ns. Imaniar Faulina, M.Kep

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA)

IMPLEMEMENTASI TERAPI DZIKIR DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF

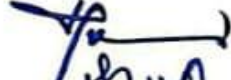
Oleh:

Nama : Kayla Sabrina

NIM : 23130065

Telah berhasil dipertahnkan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji,

Ketua Penguji : Ns. M. Ibnu Hasan, M.Kep ()
NIDN. 0629069103

Anggota Penguji I : Iroma Maulida, S.KM, M. Epid ()
NIDN. 0624037501

Anggota Penguji II : Ns. Candra Andodo, M.Kep ()
NIDN. 0012018903

Tegal, 17 Juli 2026
Menyetujui,

Sekolah Vokasi Dekan

Program Studi Diploma III Keperawatan
Ketua Program Studi


Dr. Apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc
NIPY. 10.007.038


Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep
NIPY. 09.020.452

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar.

NAMA : KAYLA SABRINA

NIM : 23130065

Tanda Tangan : 

Tanggal : 8 Juli 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kayla Sabrina
NIM : 23130065
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Jenis Karya : Tugas Akhir
Skim TA : KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Implementasi Terapi Dzikir Dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operatif.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Tegal

Pada Tanggal : 8 Juli 2026

Yang menyatakan


(Kayla Sabrina)

NIM.23130065

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Allah SWT. Tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah SWT. Berjanji bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch and release”

-Taylor Swift

“Perang telah usai, aku bisa pulang Kubaringkan panah dan berteriak MENANG”

-Nadin Amizah

“let your dreams be bigger than your fears.”

PERSEMBAHAN

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucap Syukur Alhamdulillah sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang yang telah saya lalui untuk dapat menyelesaikan skripsi ini demi mendapatkan gelar yang sudah saya impikan dari lama. Rasa Syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan juga kepada orang-orang yang sangat berarti dalam proses perjalanan saya, karena berkat doa dan dukungan dari mereka saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kepada pemilik mutlak seluruh zat dan alam semesta, yang menguasai mengatur, dan berkuasa atas segala sesuatu. Allah SWT, Sang Maha Pemilik Arah. Terima kasih telah menjadi satu-satunya rumah tempatku pulang saat

dunia terasa begitu kabur dan bising. Terima kasih telah menjaga waras dan langkahku, bahkan di saat penulis hampir lupa alasan untuk tetap hidup.

Nadin Amizah benar adanya, *“Nyawaku nyala karna dengan-Mu”*

2. Ucapan Terima kasih kepada Kedua orang tuaku tercinta, Abi Hasan Bawazir dan Mama Elvina Indriati adalah orang hebat yang selalu menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh penuh cinta selalu memberikan motivasi. Terimakasih untuk semua berkat doa dan dukungan abi dan mama saya bisa berada dititik ini. Sehat selalu tolong hiduplah lebih lama lagi.
3. Kepada Umi Azizah, Tante peggy puspita sari dan om ricad, terimakasih atas segala doa, perhatian, dukungan, serta pengorbanan yang telah diberikan, terutama atas bantuan dalam membiayai Pendidikan dan perkuliahanku hingga selesai.
4. Kepada kakak ku tersayang yaitu royanna yang melalui kebersamaan, perhatian, serta kasih sayang yang tulus telah menghadirkan kekuatan dan keteguhan bagi penulis dalam melewati berbagai proses hingga sampai tahap ini.
5. kepada seluruh keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan perjalanan akademik ini.
6. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yaitu Rizal Ferdy Riyawan terima kasih selalu menemani dikala duka maupun suka, yang telah menjadi warna yang tidak pernah pudar, menjadi rasa yang tidak pernah hambar untuk selalu memberikan semangat atas segala kerumitan perjalanan ini. Semoga ini tidak akan pernah selesai dan selalu bersama untuk merangkai cerita yang baru.
7. Kepada rumah cindy dan teman teman seperjuangan penulis yaitu Indah Dwi Meylani Gunawan, Putri Rismauli Simangunsong, Dina Maryati, Dhea Hernalia, Nabila Putri Oktavia, Putri Mela, dan Cindy Silviana Putri. Yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang selama masa perkuliahan,

terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, doa, serta canda tawa yang telah mengiringi setiap langkah penulis. Saling menguatkan ketika menghadapi kesulitan dan saling memberikan motivasi untuk terus berjuang hingga akhirnya dapat menyelesaikan karya tulis ini.

8. Kepada Rosa Dwi Mauliddina, terimakasih telah menemani, mengantar saya kemanapun saat di butuhkan dan menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat di saat lelah. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan menjadi amal yang bernilai.
9. Terakhir kepada diri sendiri, Kayla Sabrina, terima kasih atas keteguhan untuk terus melangkah, tetap berjuang, dan tidak menyerah meskipun pernah berada pada titik terendah. Semoga Allah SWT senantiasa menunjukkan jalan terbaik, menghadirkan berbagai kebaikan, serta melimpahkan keberkahan dalam setiap fase kehidupan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmatnya dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “ IMPLEMETASI TERAPI DZIKIR DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF”

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan Tugas Akhir yang disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan studi pada program D-III Keperawatan, Dalam kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, antara lain:

1. Bapak Sudirman Said, Ak., M.B.A. selaku direktur Universitas Harkat Negeri Tegal.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandhika, M.Kep selaku ketua prodi keperawatan Universitas Harkat Negeri Tegal.
3. Bapak Ns. Candra Andodo. M.Kep. sebagai dosen pembimbing 1 dan Ibu Ns. Imaniar Fulina. S.Kep sebagai dosen pembimbing 2 telah membantu memberikan arahan kepada penulis dan memberi pemahaman dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Segenap dosen dan Staf Prodi D3 Keperawatan Universitas Harkat Negeri Tegal.

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta menjadi salah satu referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan.

Tegal, 8 juli 2026

Kayla Sabrina

ABSTRAK

IMPLEMENTASI TERAPI DZIKIR DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERATIF

Sabrina, Kayla; Andodo, Candra; Faulina, Imaniar

Latar belakang: Tindakan operasi merupakan pengalaman yang dapat menimbulkan kecemasan pada pasien, terutama pada lansia yang akan menjalani pembedahan. Kecemasan pre operatif dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis pasien, seperti gangguan tidur, ketidakstabilan hemodinamik, serta memperlambat proses pemulihan. Salah satu Upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan Tingkat kecemasan adalah melalui terapi dzikir dan relaksasi benson. Terapi ini membantu pasien mencapai kondisi rileks, tenang, dan meningkatkan mekanisme coping dalam menghadapi tindakan operasi. **Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi dzikir dan relaksasi benson dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia pre operatif. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan design studi kasus. Penelitian dilakukan selama dua hari dengan frekuensi dua kali sehari pada pasien pre operatif di RSUD Kardinah Kota Tegal dengan diagnosis medis Cholelithiasis. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi langsung, serta pengukuran Tingkat kecemasan menggunakan instrument *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Setelah dilakukan penerapan terapi dzikir dan relaksasi benson selama dua hari pada pasien pre operatif, terjadi penurunantingkat kecemasan berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dari skor 30 (kecemasan berat) sebelum intervensi menjadi skor 12 (tidak ada kecemasan) setelah intervensi. **Rekomendasi:** Bagi pasien pre operatif yang mengalami kecemasan dapat menerapkan terapi dzikir dan relaksasi benson sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan Tingkat kecemasan sebelum menjalani tindakan operasi.

Kata kunci: Terapi dzikir, relaksasi benson, kecemasan, pre operatif, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF DHIKIR THERAPY AND BENSON RELAXATION ON ANXIETY LEVELS IN PREOPERATIVE PATIENTS

Sabrina, Kayla; Andodo, Candra; Faulina, Imaniar

Background: Surgery is an experience that may cause anxiety in patients, especially older adults who are about to undergo surgical procedures. Preoperative anxiety can affect both the patient's physical and psychological condition, including sleep disturbances, hemodynamic instability, and delayed recovery. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is dhikir therapy combined with Benson relaxation. This therapy helps patients achieve a state of relaxation and calmness while enhancing their coping mechanisms in facing surgery. **Objective:** This case study aimed to describe the implementation of dhikir therapy and Benson relaxation in reducing anxiety levels among preoperative older adult patients. **Methodology:** This study employed a qualitative research method using a case study design. The study was conducted over two days with two intervention sessions per day on a preoperative patient at Kardinah Regional General Hospital, Tegal City, who had a medical diagnosis of cholelithiasis. Data were collected through interviews, direct observation, and anxiety level assessment using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), which was administered before and after the intervention. **Results:** Following the implementation of dhikir therapy and Benson relaxation over two days, the patient's anxiety level decreased based on the *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), from a score of 30 (severe anxiety) before the intervention to a score of 12 (no anxiety) after the intervention. **Recommendation:** Preoperative patients experiencing anxiety are encouraged to apply dhikir therapy and Benson relaxation as a non-pharmacological intervention to help reduce anxiety before undergoing surgery.

Keywords: Dhikir therapy, Benson relaxation, anxiety, preoperative, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL LUAR.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR (TA)	iii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA)	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Studi Kasus	4
1. Bagi Masyarakat.....	4
2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan.....	4
3. Bagi Penulis	4
BAB II TINJAUAN TEORI.....	5
A. Konsep Terapi Dzikir.....	5
1. Definisi Terapi Dzikir	5
2. Manfaat Terapi Dzikir	6

3. Peran Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa	6
4. Struktur bacaan dzikir	7
B. Konsep Terapi Relaksasi Benson	8
1. Definisi Terapi Relaksasi Benson	8
2. Tujuan Teknik Relaksasi Benson	9
3. Langkah langkah terapi relaksasi benson.....	9
4. Standar Prosedur Operasional Terapi Relaksasi Benson.....	9
C. Konsep Kecemasan	10
1. Definisi Kecemasan	10
2. Tingkat Kecemasan.....	12
3. Tanda dan Gejala Kecemasan	12
4. Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan.....	13
5. Alat Ukur Kecemasan.....	14
6. Kerangka Teori.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian	18
B. Subyek Penelitian	18
1. Kriteria Inklusi	18
2. Kriteria Eksklusi.....	18
C. Fokus Penelitian	19
D. Definisi Operasional	19
E. Instrumen Penelitian	21
F. Uji Validitas dan Reabilitas	22
G. Metode Pengumpulan Data	22
H. Lokasi & Waktu Penelitian.....	23
I. Analisis Data Dan Penyajian Data.....	23
1. Pengkajian Data.....	23
2. Analisis Data (Metode perbandingan).....	23
J. Etika Penelitian.....	23
BAB IV HASIL KASUS DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil	25

1. Karakteristik Responden.....	25
2. Gambaran Implementasi Terpi Dzikir dan Relaksasi Benson	25
3. Hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.....	28
B. Pembahasan.....	29
1. Analisis Karakteristik Responden	29
2. Gambaran Implementasi Terapi Dzikir dan Relaksasi Benson.....	33
3. Hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.....	36
C. Keterbatasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	25
Tabel 4.2 Gambaran Implementasi terapi dzikir dan relaksasi benson	25
Tabel 4.3 Hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	17
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian/Pengambilan Data.....	43
Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	44
Lampiran 3 SOP dan atau Instrumen Penelitian.....	45
Lampiran 4 Keterangan bebas Plagiarisme/ <i>Similarity Check</i>	48
Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	49
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)	50
Lampiran 7 Laporan Data Hasil Penelitian/Pengkajian.....	51
Lampiran 8 Lembar Observasi Skala Hars	53
Lampiran 9 Asuhan Keperawatan.....	58
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	78
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Tugas Akhir.....	80
Lampiran 12 Revisi Naskah Tugas Akhir	84