

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM DAN DISTRAKSI
DENGAN MEMBACA AL-QUR'AN SERTA SHOLAWAT
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SANTRIWATI
KELAS XII DI PONDOK PESANTREN RIYADLUL ULUM
WADDA'WAH KOTA TASIKMALAYA**

SKRIPSI



Oleh :

NABILA NURFAUZIAH FAZRIN

NIM P2062069025

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

2023

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM DAN DISTRAKSI
DENGAN MEMBACA AL-QUR'AN SERTA SHOLAWAT
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SANTRIWATI
KELAS XII DI PONDOK PESANTREN RIYADLUL ULUM
WADDA'WAH KOTA TASIKMALAYA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan Keperawatan (S. Tr. kep) Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



Oleh :

NABILA NURFAUZIAH FAZRIN

NIM. P2.06.20.5.19.025

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
2023**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan kepada hambanya. Sholawat beserta salam tidak lupa panjatkan kepada nabi Muhammad SAW kepada keluarganya, sahabatnya dan kepada kita selaku umatnya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi nafas Dalam Dan Distraksi dengan Membaca Al-Qur’an serta Sholawat pada Santriwati kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda’wah Kota Tasikmalaya”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak sekali menemukan kesulitan, namun penulis banyak mendapat dorongan, bantuan, arahan, dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu dengan rasa tulus dan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik dalam moril maupun materil selama penyusunan skripsi ini. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya sekaligus pembimbing 2 yang

telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan serta motivasi dalam penyusunan proposal penelitian skripsi ini.

4. Ibu Hj. Yanti Cahyati, Ns., M.Kep., selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan serta motivasi dalam penyusunan proposal penelitian skripsi ini.
5. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
6. Kedua orang tua, kakak serta adik yang selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan penulis.
7. Bapak KH. Diding Darul Falah, selaku Pimpinan Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah yang telah memberikan izin untuk penelitian.
8. Bapak Moh. Syahrul Zaky Romadhoni, M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMAT Riyadlul Ulum Wadda'wah yang telah memberikan izin untuk penelitian.
9. Seluruh Ustadzah dan santriwati Pondok pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah yang telah meluangkan waktu untuk penelitian ini.
10. Seluruh teman-teman Jurusan Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya angkatan 1 yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
11. Kepada idol saya yaitu Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, dan Jeon Jungkook yang merupakan para member grup BTS, yang telah menghibur dan menjadi penyemangat serta

memotivasi secara tidak langsung lewat lagu-lagu selama pengerjaan penelitian skripsi ini.

12. Semua pihak yang telah berpartisipasi membantu penulis dalam hal moral, tenaga, maupun spiritual, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca dalam proses pendidikan kearah yang lebih baik lagi, terimakasih.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

Skripsi, 16 Juni 2023

Nabila Nurfauziah Fazrin

Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Distraksi Dengan Membaca Al-Qur'an Serta Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Santriwati Kelas XII Di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya.

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan merupakan kondisi psikologis dengan tanda gejala rasa takut dan khawatir yang belum tentu pasti akan terjadi. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Distraksi dengan Membaca Al-Qur'an Surat Al-Insyirah serta Sholawat Syifa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Santriwati Kelas XII Di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya. **Metode :** Penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra eksperiment dengan desain Pretest-posttest with one group design. Populasi pada penelitian ini sebanyak 100 orang dengan jumlah sampel 18 orang dengan teknik *Non Probability Sampling* berupa *Purposive Sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta Sholawat sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan pada santriwati akhir kelas XII pondok pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya. **Hasil Penelitian :** Terdapat pengaruh setelah diberikan relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta Sholawat terhadap tingkat kecemasan dengan nilai hasil uji dependent T test didapatkan p-value 0.000. **Kesimpulan Penelitian :** Terdapat pengaruh setelah diberikan relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta Sholawat terhadap tingkat kecemasan pada santriwati akhir kelas XII pondok pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya. **Saran :** Relaksasi nafas dalam dan distraksi dengan membaca Al-Qur'an serta sholawat dapat menjadi kegiatan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh santriwati untuk mengatasi kecemasan di kehidupan pondok pesantren.

Kata Kunci : Kecemasan, Relaksasi Nafas Dalam, Distraksi, Membaca Al-Qur'an, Surat Al-Insyirah, Sholawat Syifa.

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

Nabila Nurfauziah Fazrin

The Effecton of Deep Breathing Relaxation And Distraction by Reading the Al-Qur'an and Shalawat on The Level of Anxiety in Class XII of female student's at Riyadlul Ulum Wadda'wah Islamic Boarding School Tasikmalaya City.

ABSTRACT

Background : Anxiety is a psychological condition with sign and sympoms of fear and worry that are not certain to happen. **Research Objective :** Knowing the effect of deep breathing relaxation and distraction by reading Al-Qur'an Surah Al-Insyirah and Shalawat Syifa on the level of anxiety in class XII of female student's at Riyadlul Ulum Wadda'wah Islamic Boarding School Tasikmalaya City. **Method :** Quantitive research with a pre-experimental research design with a pretest-posttest design with one group design. The population in this study was 100 people with a total sample of 18 people using the Non-Probability Sampling technique in the form of Purposive Sampling. The independent variable in this study was deep breathing relaxation and distraction by reading the Al-Qur'an and Sholawat while the dependent variable was the level of anxiety in the final grade XII of female student's at Riyadlul Ulum Wadda'wah Islamic Boarding School Tasikmalaya City. **Result of The Study :** There is an influence after being given deep breathing relaxation and distraction by reading the Al-Qur'an and Sholawat on the level of anxiety with the result of dependent T test obtained p-value 0.000. **Research Conclusion :** There is an effect after being given deep breathing relaxation and distraction by reading the Al-Qur'an and Shalawat on the level of anxiety in female student's at the end of class XII at the Riyadlul Ulum Wadd'wah Islamic Boarding School Tasikmalaya City. **Sugestion :** Deep breathing relaxation and distraction by reading the Qur'an and shalawat can be activities that can be carried out independently by female student's to overcome anxiety in Islamic boarding school life.

Keywords : Anxiety, Deep Breathing Relaxation, Distraction, Reading Al-Qur'an, Surah Al-Insyirah, Sholawat Syifa.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHANAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	5
ABSTRACT	6
DAFTAR ISI.....	7
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB 1	14
PENDAHULUAN	14
1.1. Latar Belakang.....	14
1.2. Rumusan Masalah	22
1.3 Tujuan Penelitian.....	22
1.3.1 Tujuan Umum	22
1.3.2 Tujuan Khusus	22
1.4 Manfaat Penelitian.....	23
1.4.1 Manfaat Bagi Penulis.....	23
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi.....	23
1.4.3 Manfaat Bagi Santri	24
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya.....	24
1.5 Keaslian Penelitian	24
BAB 2	27
TINJAUAN PUSTAKA.....	27
2.1 Pondok Pesantren	27
2.1.1 Definisi Pondok Pesantren.....	27
2.1.2 Tujuan Pendidikan Islam di Pesantren.....	28
2.1.3 Klasifikasi Pondok Pesantren	28
2.2 Kecemasan.....	29

2.2.1	Definisi Kecemasan	29
2.2.2	Patofisiologi	29
2.2.3	Jenis-jenis Kecemasan	30
2.2.4	Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	30
2.2.5	Klasifikasi	31
2.2.6	Manifestasi Klinis	32
2.2.7	Faktor Resiko	34
2.3	Relaksasi Nafas Dalam	36
2.3.1	Definisi.....	36
2.3.2	Tujuan	37
2.3.3	Penatalaksanaan	37
2.4	Distraksi.....	38
2.4.1	Definisi.....	38
2.4.2	Tujuan dan Manfaat	38
2.4.3	Etiologi.....	38
2.4.4	Jenis Teknik Distraksi.....	39
2.5	Membaca Al-Qur'an Surat Al-Insyirah	40
2.5.1	Terapi Membaca Al-Qur'an.....	40
2.5.2	Keutamaan Membaca Al-Qur-an	40
2.5.3	Surat Al-Insyirah.....	42
2.5.4	Keutamaan Surat Al-Insyirah	42
2.5.5	Aplikasi Membaca Surat Al-Insyirah	42
2.6	Membaca Sholawat Syifa	43
2.6.1	Definisi Sholawat.....	43
2.6.2	Sholawat Syifa	43
2.6.3	Hubungan Sholawat Syifa dengan Kecemasan.....	44
BAB 3	45	
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	45	
3.1	Kerangka Konseptual.....	45
3.2	Hipotesis.....	45
BAB 4	46	
METODE PENELITIAN	46	

4.1	Desain Penelitian	46
4.2	Populasi, Sampel dan Sampling	47
4.2.1	Populasi.....	47
4.2.2	Sampel	47
4.2.3	Teknik Sampling.....	48
4.3	Variabel penelitian	49
4.3.1	Variabel Independen (Variabel Bebas).....	49
4.4	Defini Operasional	49
4.5	Tempat Penelitian	50
4.6	Waktu penelitian	50
4.7	Instrumen Penelitian	50
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	51
4.9	Analisa Data	53
4.9.1	Analisa Univariat	53
4.9.2	Analisa Bivariat	53
4.10	Etika Penelitian	53
BAB 5	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
5.1	Hasil Penelitian	55
5.1.1	Analisis Univariat	55
5.1.2	Analisis Bivariat	57
5.1.2.1	Distribusi Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi	57
5.2	Pembahasan	58
5.2.1	Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	58
5.2.2	Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB 6	70
PENUTUP	70
6.1	Kesimpulan	70
6.2	Saran	71
6.2.1	Bagi Institusi	71

6.2.2	Bagi Santri	71
6.2.3	Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya.....	72
DAFTAR PUSTAKA		73

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	24
Tabel 4. 1 Desain Penelitian	46
Tabel 4. 2 Definisi Operasional	49
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Santriwati Kelas XII Di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya.....	55
Tabel 5. 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit (Skabies) Santriwati Kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya	56
Tabel 5. 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Santriwati Kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya	56
Tabel 5. 4 Distribusi Rerata Skor Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Santriwati Kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya (n=18).....	57
Tabel 5. 5 Distribusi Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Santriwati Kelas XII di Pondok Pesantren Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya.....	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konseptual.....	45
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Pendahuluan.....	77
Lampiran 2 : Surat Balasan Izin Penelitian Dan Pengumpulan Data	79
Lampiran 3 : Lembar Bimbingan.....	81
Lampiran 4 : Surat Permohonan Menjadi Responden	84
Lampiran 5 : Instrumen Kecemasan	86
Lampiran 6 : kuesioner penyakit Scabies	92
Lampiran 7 : Al-Qur'an Surat Al-Insyirah	94
Lampiran 8 : Sholawat Syifa	96
Lampiran 9 : Lembar Observasi	97
Lampiran 10 : Hasil SPSS	99
Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian.....	102
Lampiran 12 : Hasil Turnitin	104
Lampiran 13 : Daftar Riwayat Hidup Peneliti	105