

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT DEPRESI DAN
KECEMASAN PASIEN TB PARU**

***THE EFFECT OF BENSON RELAXATION ON REDUCING
DEPRESSION AND ANXIETY LEVELS
IN PULMONARY TB PATIENTS***



TESIS

**Untuk memenuhi persyaratan mencapai Magister Keperawatan
Program Studi Magister Keperawatan**

**Abdul Mukid
22020121410013**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2025**

TESIS

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI DAN KECEMASAN PASIEN TB PARU

disusun oleh

Abdul Mukid
22020121410013

Telah memenuhi syarat untuk dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 18 Juni 2025

Menyetujui
Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Meira Erawati, S.Kep., M.Si.Med.
NIP. 197705132002122002

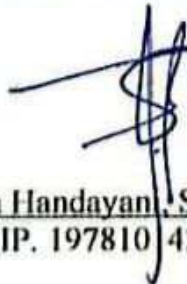
Pembimbing II



Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D.
NIP. 197507062001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Magister Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Dr. Fitria Handayan, S.Kp., Sp.Kep.MB.
NIP. 197810142003122001

TESIS

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI DAN KECEMASAN PASIEN TB PARU

disusun oleh

Abdul Mukid
22020121410013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 18 Juni 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

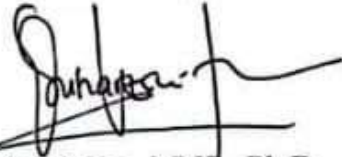
Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Meira Erawati, S.Kep., M.Si.Med.
NIP. 197705132002122002

Pembimbing II



Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D.
NIP. 197507062001122001

Penguji I



Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti S.Kp., M.Sc.
NIP. 196005151983032002

Penguji II



Dr. Fitria Handayani, S.Kp., Sp.Kep.MB.
NIP. 197810142003122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat.
NIP. 197708302001122001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri, Abdul Mukid NIM 22020121410013. Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya, serta tidak terdapat unsur-unsur yang tergolong *plagiarism* sebagaimana dimaksud dalam Permendiknas No.7 Tahun 2010. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 18 Juni 2025

Abdul Mukid
NIM. 22020121410013

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Abdul Mukid
 Tempat/tanggal lahir : Demak, 25 April 1980
 Agama : Islam
 Jenis kelamin : Laki-laki
 Alamat rumah : Wonowoso RT 04 RW V Karangtengah Demak
 No. Telp. : 081326020660
 Alamat e-mail : jujurdani0@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No	Riwayat Pendidikan	Tahun Lulus
1	SDN Rejosari I	1992
2	SMPN Grogol	1995
3	SMUN I Karangtengah	1999
4	Poltekkes Semarang Prodi DIII Keperawatan	2002
5	Unissula Semarang Prodi S1 Keperawatan	2013
6	STIKES Cendekia Utama Kudus Prodi Ners	2017

C. Riwayat Pekerjaan

No	Riwayat Pekerjaan	Tahun
1	Guru SPK PPNI Semarang	2002 – 2009
2	Perawat Pelaksana RSUD Sunan Kalijaga	2009 – 2020
3	Kepala Ruang RSUD Sultan Fatah	2020 – 2022
4	Kepala Instalasi Rawat Inap	2022
5	Kepala Seksi Keperawatan	2022 - Sekarang

PRAKATA

Segala Puji kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat, dan taufik hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Depresi dan Kecemasan Pasien TB Paru”. Tesis ini diajukan sebagai salah satu persyaratan mencapai Magister Keperawatan Program Studi Magister Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang.

Peneliti mengambil topik tesis ini untuk mendukung kemajuan dalam bidang pengetahuan dan teknologi, serta dapat bermanfaat dalam praktik keperawatan. Peneliti mengharapkan masukan dan saran yang sifatnya membangun agar tesis ini menjadi lebih baik.

Semarang, Juni 2025

Peneliti

Abdul Mukid

PERSANTUNAN

Tesis ini dapat terselesaikan karena telah banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih setulusnya kepada:

1. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Ketua Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Ibu Dr. Meira Erawati, S.Kep., M.Si.Med., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan serta masukan.
4. Ibu Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan serta masukan.
5. Istri, anak-anak, dan keluarga yang selalu memberi doa dan dukungan.
6. Teman-teman terutama Magister Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan dan berbagi ilmu.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang lebih baik dan keberkahan atas segala kebaikan. Peneliti mengharapkan sumbang saran untuk perbaikan tesis menjadi lebih baik.

Semarang, Juni 2025
Peneliti

Abdul Mukid

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
PRAKATA.....	vi
PERSANTUNAN	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah.....	6
3. Tujuan Penelitian	7
4. Manfaat Penelitian	8
5. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
1. Tuberkulosis Paru	11
2. Depresi pada Pasien TB Paru.....	11
3. Kecemasan pada Pasien TB Paru.....	13
4. Instrumen untuk mengukur kecemasan dan depresi	15
5. Relaksasi Benson	17
6. Teori Kecemasan Spielberger	21
7. Kerangka Teori	31
8. Kerangka Konsep.....	32
9. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	
1. Desain Penelitian	33
2. <i>Sampling</i>	33
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
4. Variabel Penelitian.....	36
5. Definisi Operasional	36
6. Instrumen Penelitian	39
7. Prosedur Penelitian	40
8. Alur Penelitian	42
9. Metode Analisis Data.....	43
10. Etika Penelitian	45

BAB IV HASIL

1. Analisis Univariat	47
2. Analisis Bivariat.....	50

BAB V PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden	52
2. Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Respon Fisiologis Pasien TB Paru Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Benson	57
3. Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Depresi dan ... Kecemasan Pasien TB Paru	60
4. Keterbatasan Penelitian.....	62
5. Implikasi Keperawatan	63

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan	64
2. Saran	65

DAFTAR PUSTAKA	67
----------------------	----

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Tabel 1. Keaslian Penelitian	9
2	Tabel 2. Definisi Operasional	37
3	Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden	47
4	Tabel 4. Jumlah Responden Berdasarkan Tingkat Depresi dan Kecemasan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	48
5	Tabel 5. Respon Fisiologis Responden (TD Sistole, TD Diastole, Nadi, RR, SpO2) <i>Pre-Test</i>	49
6	Tabel 6. Respon Fisiologis Responden (TD Sistole, TD Diastole, Nadi, RR, SpO2) <i>Post-Test</i>	50
7	Tabel 7. Perbedaan Kategori Tingkat Depresi dan Kecemasan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	51
8	Tabel 8. Perbedaan Respon Fisiologis Responden (TD Sistole, TD Diastole, Nadi, RR, SpO2 <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	52

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
1	Gambar 1. Teori Kecemasan Spielberger	25
2	Gambar 2. Kerangka Teori penelitian	31
3	Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian	32
4	Gambar 4. Rancangan Penelitian	33
5	Gambar 5. Bagan Alur Penelitian	42

DAFTAR LAMPIRAN

No	Keterangan	Halaman
1	Lampiran 1. Standar Prosedur Operasional	76
2	Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	78
3	Lampiran 3. Kuesioner	80
4	Lampiran 4. <i>Ethical Clearance</i>	83
5	Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian	84
6	Lampiran 6. Surat Izin Penelitian di RSUD Sultan Fatah Demak	85
7	Lampiran 7. Surat Izin Penelitian di RSUD Sunan Kalijaga Demak	86
8	Lampiran 8. Surat Uji Expert	87
9	Lampiran 9. Hasil Analisis SPSS	88
10	Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	101
11	Lampiran 11. Hasil Uji Turnitin	102

Departemen Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
Juni 2025

Abdul Mukid

PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI DAN KECEMASAN PASIEN TB PARU

xiv + 107 halaman + 8 Tabel + 5 Gambar + 11 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Tuberkulosis (TB) masih menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia yang menempati peringkat kedua kasus TB terbanyak. Selain dampak fisik, pasien TB paru rentan mengalami kecemasan dan depresi akibat pengobatan jangka panjang, stigma sosial, dan perubahan kondisi fisik. Gangguan psikologis ini dapat memicu perubahan fisiologis seperti peningkatan denyut nadi, laju napas, tekanan darah, serta penurunan saturasi oksigen. Teknik Relaksasi Benson sebagai terapi non-farmakologis terbukti efektif meredakan kecemasan dan depresi, namun masih jarang diterapkan pada pasien TB Paru. **Tujuan:** mengetahui pengaruh Relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat depresi dan kecemasan pasien TB Paru. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental one group pretest-posttest design*. Sebanyak 100 pasien TB Paru yang sedang menjalani rawat inap di Ruang Isolasi dengan tingkat depresi serta kecemasan pada kategori batas abnormal atau abnormal diberikan intervensi Relaksasi Benson selama 10 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran dilakukan menggunakan *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** terdapat penurunan signifikan pada tingkat depresi ($p < 0,05$) dan kecemasan ($p < 0,05$) setelah intervensi. Sebanyak 53% responden mencapai tingkat depresi normal, dan 59% mencapai tingkat kecemasan normal. **Kesimpulan:** Relaksasi Benson efektif menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada pasien TB Paru dan dapat digunakan sebagai terapi pendukung yang praktis dalam pelayanan keperawatan.

Kata kunci: Tuberkulosis, kecemasan, depresi, Relaksasi Benson, intervensi non-farmakologis

Nursing Department
Faculty of Medicine Universitas Diponegoro
June, 2025

Abdul Mukid

The Effect of Benson Relaxation on Reducing Depression and Anxiety Levels in Pulmonary TB Patients

xiv + 107 pages + 8 Tables + 5 Figures + 11 Appendices

ABSTRACT

Background: Tuberculosis (TB) remains a global health issue with a significant impact on morbidity and mortality rates, including in Indonesia, which ranks second in the world for the highest number of TB cases. In addition to physical effects, pulmonary TB patients are also vulnerable to psychological disorders such as anxiety and depression due to long-term treatment, social stigma, and changes in physical condition. These psychological disturbances can trigger physiological changes such as increased heart rate, respiratory rate, blood pressure, and decreased oxygen saturation through activation of the sympathetic stress response. Non-pharmacological approaches, such as the Benson Relaxation Technique, have been proven effective in reducing symptoms of anxiety and depression by stimulating the body's relaxation response. However, this intervention has not been widely applied to pulmonary TB patients experiencing anxiety and depression.

Objective: To determine the effect of Benson Relaxation on reducing depression and anxiety levels in pulmonary TB patients. **Methods:** This study used a quasi-experimental one-group pretest-posttest design to evaluate the effect of the Benson Relaxation Technique on depression and anxiety levels in pulmonary TB patients. A total of 100 hospitalized patients diagnosed with pulmonary TB and categorized as having borderline abnormal or abnormal levels of depression and anxiety were given the Benson Relaxation intervention for 10 minutes, once daily for three consecutive days. Measurements were conducted using the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and data were analyzed using the Wilcoxon test.

Results: There was a significant reduction in both depression ($p < 0.05$) and anxiety levels ($p < 0.05$) after the intervention. A total of 53% of respondents reached normal levels of depression, and 59% reached normal levels of anxiety.

Conclusion: The Benson Relaxation Technique is effective in reducing depression and anxiety levels in pulmonary TB patients and can be used as a practical supportive therapy in nursing care.

Keywords: Tuberculosis, anxiety, depression, Benson Relaxation, non-pharmacological intervention