

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN
MASYARAKAT PASCA BENCANA BANJIR
DI PERUMAHAN DE FLAMBOYAN
MEDAN**



CLARISSA TRIANA SIRAIT

P07520220058

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN
MASYARAKAT PASCA BENCANA BANJIR
DI PERUMAHAN DE FLAMBOYAN
MEDAN**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Sarjana Terapan Keperawatan



**CLARISSA TRIANA SIRAIT
P07520220058**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN
MASYARAKAT PASCA BENCANA BANJIR DI
PERUMAHAN DE FLAMBOYAN MEDAN

NAMA : CLARISSA TRIANA SIRAIT

NIM : P07520220058

Telah Diterima dan Disetujui untuk Diuji Dihadapan Penguji

Medan, Juni 2024

Menyetujui

Pembimbing Utama



Agustina Boru Gultom, SKp., M.Kes
NIP : 197308231996032001

Pembimbing Pendamping



Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP: 198008292002122002

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S. Kep., Ns., M. Kes
NIP: 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DENGAN MUSIK KLASIK TERHADAP KECEMASAN
MASYARAKAT PASCA BENCANA BANJIR DI
PERUMAHAN DE FLAMBOYAN MEDAN**

NAMA : CLARISSA TRIANA SIRAIT

NIM : P07520220058

**Skripsi ini Telah Diuji pada Sidang Ujian Akhir Program Jurusan
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan**

Menyetujui

Penguji I



Marisa, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP : 197101091993032002

Penguji II



Solihuddin Harahap, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP : 197407151998032002

Ketua Penguji



Agustina Boru Gultom, SKp., M.Kes
NIP:197308231996032001

**Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S. Kep., Ns., M. Kes
NIP: 197703162002122001

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh oranglain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka

Medan, Juli 2024
Peneliti

A red rectangular stamp with the text "KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN" and "KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN" is visible. Overlaid on the stamp is a handwritten signature in black ink.

Clarissa Triana Sirait
P07520220058

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
SKRIPSI
MEDAN, 02 JULI 2024

CLARISSA TRIANA SIRAIT
P07520220058

XII + 37 HALAMAN + V BAB + 5 TABEL + 1 GAMBAR + LAMPIRAN
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN MUSIK
KLASIK TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT PASCA BENCANA
BANJIR DI PERUMAHAN DE FLAMBOYAN MEDAN

ABSTRAK

Produktivitas masyarakat yang pernah mengalami bencana banjir akan memberikan dampak positif jika mengalami penurunan kecemasan, penurunan kecemasan dapat terjadi apabila masyarakat mampu mengelola kecemasan yang dialami, salah satu upaya yang bisa ditawarkan adalah Teknik Relaksasi Otot Progresif dengan Musik Klasik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat score kecemasan pre dan post setelah diberikan intervensi dan melihat pengaruh dari Teknik relaksasi otot progresif dengan music klasik terhadap kecemasan Masyarakat yang pernah mengalami bencana banjir.

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *pre test-post test with control group design* sampel sebanyak 40 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sample*. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik. Hasil statistik pada kuisioner HARS kelompok intervensi dengan menggunakan uji *paired simple t test* pada $\alpha < 0.05$ diperoleh nilai $p = 0.000$ artinya terdapat pengaruh pada kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif dengan musik klasik pada masyarakat yang pernah mengalami bencana banjir di perumahan de flamboyan medan.

Dapat disimpulkan teknik relaksasi otot progresif dengan music klasik dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat. Diharapkan mampu menerapkan Teknik relaksasi otot progresif dengan music klasik dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Otot Progresif, Musik Klasik, Kecemasan

Daftar Bacaan : 17 (2015-2022)

**MINISTRY OF HEALTH OF REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN POLYTECHNIQUE OF HEALTH
NURSERY DEPARTEMENT
APPLIED BACHELOR STUDY PROGRAM
BACHELOR THESIS
MEDAN, 02nd OF JULY 2024**

**CLARISSA TRIANA SIRAIT
P07520220058**

**XII + 37 PAGES + V CHAPTERS + 5 TABLES + 1 PICTURES + APPENDICES
THE EFFECTS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION WITH
CLASSICAL MUSIC ON CIVILIANS' ANXIETY POST-FLOOD ACCIDENT IN
DE FLAMBOYAN HOUSING COMPLEX IN MEDAN**

ABSTRACT

General public productivity that had been struck by flooding will receive positive outcomes if anxiety in its community degrades, this reduced anxiousness could be achieved if the general public able to manage their anxiety. One effort that can be provided is the Progressive Muscle Relaxation Technique with Classical Music. This research aimed to identify the value of anxiousness pre and post-intervention treatment to see the effects of progressive muscle relaxation technique with classical music on civilians' anxiety that had been struck by flood.

This research was done with quantitative method also recuperated pre-test – post-test design with control group design with amount of 40 individuals as respondents. Samples were acquired through purposive sampling. Data collection was done with Hamilton's Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire.

This research shown that the majority of the respondents experienced reduced anxiousness intensity after receiving progressive muscle relaxation technique with classical music. Statistical results of the HARS questionnaire from the intervened group using paired simple t test on $\alpha < 0.05$ was acquired p value = 0.000 therefore meant that there were effects on intervened group after receiving treatments in form of progressive muscle relaxation technique with classical music on civilian's that had been struck by flood in De Flamboyan Housing Complex in Medan.

According to the results above, it can be concluded that progressive muscle relaxation technique with classical music able to reduce anxiety level on general public. The researcher wished the progressive muscle relaxation technique with classical music can be applied daily.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Classical Music, Anxiety

References : 17 (2015 – 2022)



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, Puji Tuhan skripsi ini dapat peneliti kerjakan dengan tepat waktu dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dengan Musik Klasik Terhadap Kecemasan Masyarakat Pasca Bencana Banjir Di Perumahan De Flamboyan Medan”

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, dukungan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM., M.Kep. Selaku Direktur Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan RI medan
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan RI medan
3. Dr. Risma D. Manurung, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan RI medan
4. Bapak Solihuddin Harahap, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan RI medan dan selaku Penguji II
5. Ibu Agustina Boru Gultom, SKp., M.Kes selaku Pembimbing Utama dan Ibu Lestari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti
6. Ibu Marlisa, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji I
7. Orang tua peneliti yang sangat hebat dan sabar dalam membesarkan peneliti sehingga peneliti bisa berada di titik ini. Terimakasih kepada Bapak Drs. Berdikari Sirait dan Ibu Rispada Situmorang, S.Pd yang selalu memberikan dukungan, doa, dan memenuhi kebutuhan finansial kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Terimakasih kepada ibu kandung peneliti Almarhumah Posmariana Karmalayanti Hutabarat, yang telah melahirkan peneliti.
8. Terimakasih peneliti ucapkan kepada saudara-saudara kandung peneliti, Egbert Josua Sirait, S.Tr.Pi, Jordan Reagan Sirait, S.Tr.Pel dan Barry

Jeremy Sirait yang telah memberikan semangat serta dukungan kepada peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini.

9. Terima kasih kepada sahabat-sahabat peneliti christy, dilla, dana, dinda, naure, rina, khatrin, veronika, tiara, yang selalu memberikan semangat serta dorongan kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih kepada teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, doa dan dukungan kepada peneliti

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari penyajian dan isi. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Akhir kata, peneliti mengucapkan terimakasih dan harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua

Medan, Juli 2024
Peneliti

Clarissa Triana Sirait
P07520220058

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Banjir.....	6
2.2 Kecemasan.....	9
2.3 Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	13
2.4 Musik Klasik	19
2.5 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Musik Klasik Terhadap Kecemasan	20
2.6 Kerangka Konsep	20
2.7 Definisi Operasional	21
2.8 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	22
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	24
3.4 Pengolahan dan Analisa Data	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28

4.2	Hasil Penelitian	28
4.3	Analisa Univariat	28
4.4	Analisis Bivariat.....	31
4.5	Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		35
5.1	Kesimpulan	35
5.2	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA		36

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi Operasional.....	21
Tabel 3.1 Skema Rancangan Penelitian.....	22
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	29
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan HARS.....	30
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Kecemasan Pre dan Post HARS	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 2 Kuisisioner HARS
- Lampiran 3 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 4 Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 5 Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 6 Surat Balasan Izin Survey Awal
- Lampiran 7 Surat Etichal Clearance
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Kegiatan Pembimbing
- Lampiran 11 Hasil Uji Statistik SPSS
- Lampiran 12 Master Data
- Lampiran 13 Riwayat Hidup Peneliti

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rancangan PreTest-PostTest.....	21
--	----

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Banjir adalah peristiwa atau keadaan dimana terendamnya suatu daerah atau daratan karena volume air yang meningkat. Peristiwa banjir timbul jika air menggenangi daratan yang biasanya kering. Banjir pada umumnya disebabkan oleh air sungai yang meluap ke lingkungan sekitarnya sebagai akibat curah hujan yang tinggi. Kekuatan banjir mampu merusak rumah dan fondasinya. Banjir, sebenarnya merupakan fenomena kejadian alam “biasa” yang sering terjadi dan dihadapi hampir diseluruh negara-negara didunia, termasuk Indonesia.(Suharno, dkk. 2019)

Bencana banjir adalah jenis bencana yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Penelitian terbaru mengindikasikan bahwa lebih dari 20% dari populasi dunia tinggal di daerah yang berisiko terkena banjir, terutama dihuni oleh rumah tangga dengan pendapatan rendah di seluruh dunia. Bencana banjir mencakup sekitar 49,31% dari seluruh bencana yang terjadi di dunia (*United Nations Office For Disaster Risk Reduction*, 2019). 4 Negara di dunia yang sering terjadi bencana banjir adalah Bangladesh, Indonesia, Selandia Baru, dan Inggris Banjir adalah salah satu bencana paling berbahaya di dunia. Pada 2015, banjir menyebabkan 3.310 kematian dan berdampak lebih dari 27 juta orang diseluruh dunia (Chereni, 2020)

Indonesia adalah negara kepulauan terbesar di dunia, pulau-pulau Indonesia terbentuk tiga lempeng tektonik dunia yaitu lempeng Australia, lempeng Pasifik, dan lempeng Eurasia. Kondisi tersebut menyebabkan negara Indonesia menjadi salah satu negara mempunyai potensi tinggi terhadap bencana banjir, gempa bumi, tsunami, letusan gunung api dan Gerakan tanah/tanah longsor (Renas, 2015). Banjir di Indonesia umumnya disebabkan oleh tingginya curah hujan yang melebihi rata-rata, serta sistem drainase dan saluran pembuangan air buatan yang ada tidak mampu menangani jumlah air hujan yang melimpah. (Awalia dkk, 2015). Menurut data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) pada Januari 2020, sekitar 64,7 juta penduduk di Indonesia berisiko mengalami banjir. Selama periode tersebut, tercatat ada 207 kejadian bencana di Indonesia (DIBI,