**DAFTAR ISI**

COVER i

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii

LEMBAR PERSETUJUAN iii

LEMBAR PENGESAHAN iv

ABSTRAK v

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI viii

DAFTAR GAMBAR ix

DAFTAR TABEL x

DAFTAR LAMPIRAN xi

BAB I PENDAHULUAN

* 1. Latar Belakang 1
	2. Rumusan Masalah 5
	3. Tujuan 5
	4. Manfaat 6

BAB II TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Laparatomi 7

2.2 Konsep Cemas 11

 2.2.2 Faktor Predisposisi dan Presipitasi Kecemasan 12

 2.2.3 Faktor yang mempengaruhi Kecemasan 14

 2.2.4 Tingkat Kecemasan 15

 2.2.5 Tanda dan Gejala Kecemasan 16

 2.2.6 Dampak Kecemasan 18

 2.2.7 Alat Ukur Kecemasa.............................................................................................20

 2.2.8 Tahap Kecemasan 22

2.3 Konsep Relaksasi Oto Progresif 23

 2.3.1 Pengertian Relaksasi Oto Progresif 23

 2.3.2 Manfaat Relaksasi Oto Progresif 23

 2.3.3 Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Oto Progresif 23

 2.3.4 konsep Pengaruh Relaksasi Otot Progresif 24

2.4 Konsep Relaksasi Benson 25

 2.4.1 Pengertian Relaksasi Benson 25

 2.4.2 Konsep Relaksasi Benson 25

 2.4.3 Empat elemen dasar Relaksasi Benson 27

2.5 Kerangka Konsep 29

2.6 Hipotesis 30

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian 31

3.2 Kerangka Kerja 32

3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling 33

3.4 Variabel Penelitian 34

3.5 Definisi Operasional 35

3.6 Instrument Pengumpulan Data 38

3.7 Prosedur Pengumpulan Data 38

3.8 Analisa Data 41

3.9 Penyajian Data 44

3.10 Etika Penelitian 44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran umum tempat penelitian 46

4.2 Data khusus penelitian 51

4.3 Pembahasan 56

4.4 Keterbatasan penelitian 64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 65

5.2 Saran 66

DAFTAR PUSTAKA 67

LAMPIRAN-LAMPIRAN

**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 2.1** Operasi laparatomi. 8

**Gambar 2.2** Jenis-jenis Sayatan 10

**Gambar 2.3** Rentan Kecemasan 12

**Gambar 2.4** Respon Relaksasi Benson 27

**Gambar 2.5** Kerangka konseptual 31

**DAFTAR TABEL**

**Tabel 2.1** Tanda dan Gejala Ansietas 22

**DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1** Inform Consent

**Lampiran 2** Lembar Kuesioner

**Lampiran 3** SOP Teknik Relaksasi Benson

**Lampiran 4** SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif

**Lampiran 5** Lembar Observasi Teknik Relaksasi Benson dan Teknik Relaksasi Otot Progresif

**Lampiran 6** Surat Studi pendahuluan

**Lampiran 7** Surat Ijin pengambilan data

**Lampiran 8** Surat telah pengambilan data

**Lampiran 9** Lembar Ethical clearen

**Lampiran 10** Lembar konsultasi pemb 1

**Lampiran 11** Lembar konsultasi pemb 2

**Lampiran 12** Lembar POA

**Lampiran 13** Lembar uji statistik

**Lampiran 14** Curriculum Vitae