

Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Ansietas dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng

Tri Sumarsih¹, Tri Wahyuningsih², Sawiji³

¹Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

²Perawat Klinis, Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sruweng

³Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

*Email: tris.smile@gmail.com

Abstrak

Keywords:
tuberkulosis;
relaksasi;
spiritual;
ansietas; stres

Latar belakang: Jumlah kasus Tuberkulosis (TB) Paru terus mengalami peningkatan, penderita TB Paru mempunyai resiko mengalami gangguan psikologis di antaranya cemas dan stres. Beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat ansietas/ansietas dan stres salah satunya dengan metode relaksasi spiritual. Terapi spiritual yang dilakukan meliputi berdoa, meditasi, dan membaca doa sesuai dengan agama dan kepercayaan yang dapat meningkatkan adaptasi pasien terhadap stresor.

Tujuan: Mengetahui perubahan tingkat ansietas dan stres pasien Tuberkulosis Paru sebelum dan setelah diberikan relaksasi spiritual di RS PKU Muhammadiyah Sruweng.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode quasi experiment dengan rancangan one grup pre test - post test design. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 responden dan pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling. Tingkat ansietas dan stres diukur menggunakan kuesioner DASS-42 dengan 14 item pernyataan. Data berdistribusi normal dengan uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov, sedangkan analisa data menggunakan uji paired t- test.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian sebelum diberikan relaksasi spiritual menunjukkan mayoritas responden mengalami tingkat ansietas sedang sebanyak 38 responden (58.4%) dan tingkat stres dalam kategori sedang sebanyak 24 responden (36.8%), Setelah diberikan terapi relaksasi spiritual, responden mengalami perubahan baik tingkat ansietas maupun stres, di mana tingkat ansietas menurun menjadi skala ringan sebanyak 27 responden (42%) dan tingkat stres menurun menjadi normal sebanyak 40 responden (61.5%). Hasil analisa data menggunakan uji paired t- test menunjukkan nilai p value = 0,000.

Kesimpulan: Metode relaksasi spiritual dapat menurunkan tingkat ansietas dan stres pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng

Rekomendasi: Metode relaksasi spiritual direkomendasikan dalam intervensi keperawatan supportif sebagai upaya menurunkan tingkat ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru.

1. PENDAHULUAN

Tuberkulosis (TB) paru merupakan infeksi akut atau kronis yang disebabkan oleh *Mycobacterium tuberculosis*. Data WHO (*World Health organization*) tahun 2017 menunjukkan terdapat 1.020.000 kasus di Indonesia, dan baru terlaporkan ke Kementerian kesehatan 420.000 kasus. Mereka yang belum diperiksa dan diobati akan menjadi sumber penularan bagi orang disekitarnya (*Global Tuberculosis Report* (WHO), 2017). Insiden TB paru di Jawa Tengah sebesar 118 per 100.000 penduduk pada tahun 2016. Angka keberhasilan pengobatan Tuberkulosis di Jawa Tengah tahun 2016 sebesar 68,69 persen, hal ini menunjukkan bahwa angka keberhasilan pengobatan tuberkulosis belum mencapai target rencana strategis Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah yaitu 90 persen (Profil Dinkes Kesehatan Jawa Tengah, 2016). Jumlah kasus tuberkulosis di Kabupaten Kebumen tahun 2016 ditemukan jumlah kasus baru BTA positif sebanyak 648 kasus, naik bila dibandingkan yang ditemukan tahun 2015 (Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen, 2016).

Penderita tuberkulosis paru mempunyai resiko mengalami gangguan psikologis akibat penyakit yang diderita, masalah psikologis yang sering dialami di antaranya cemas, stres dan depresi (Dwidiyanti mediana, 2014). Tuberkulosis merupakan faktor pencetus timbulnya ansietas pada diri pasien terhadap kondisi hidupnya pada masa sekarang dan akan datang, pengobatan yang lama dengan jumlah obat yang banyak sering membuat pasien tuberkulosis paru mengeluh seperti pusing, perubahan selera makan, susah tidur, dan cemas. Keadaan ini merupakan gejala stres.

Beberapa strategi yang dilakukan untuk menurunkan tingkat ansietas dan stres antara lain relaksasi distraksi, humor, terapi spiritual, aromaterapi, Terapi spiritual seperti berdoa, meditasi, dan membaca bacaan keagamaan mapu

meningkatkan adptasi terhadap stresor (Poter & Perry, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 pasien tuberkulosis di RS PKU Muhammadiyah Sruweng menunjukkan bahwa 2 pasien mengalami ansietas seperti merasa takut tanpa alasan, merasa khawatir dengan penyakitnya, bibir serinh kering dan sesak nafas padahal tidak melakukan aktivitas. 3 pasien lainnya mengatakan dirinya sering marah karena hal sepele, mudah tersinggung, dan gelisah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi spiritual terhadap tingkat ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng.

2. METODE

Metode yang digunakn dalam penelitian ini quasi eksperiment dengan rancangan one grup pre test post test design. Responden mendapat 1 kali intervensi terapi relaksasi spiritual selama 30 menit. Sampel sebanyak 65 responden dengan teknik total sampling.

Instrumen untuk mengukur tingkat ansietas dan stres dengan kuisioner DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*). Jawaban dari kuisioner terdiri atas empat pilihan yang disusun dalam bentuk skala yaitu 0 : tidak pernah, 1 : kadang- kadang, 2 : sering, 3 : sangat sering, Nilai yang diperoleh dari respon tingkat stres akan ditotal dan dikategorikan menjadi 5, yaitu 0-14 : normal, 18-18 : ringan, 19-25 : sedang, 26-33 : berat, ≥ 34 : sangat berat. sedangkan respon tingkat ansietas dikategorikan menjadi 4 yaitu 0-7 : normal, 8-9 : ringan, 10-14 : sedang, 15-19 : berat, ≥ 34 : sangat berat.

Dalam penelitian ini untuk menguji dan menganalisa data peneliti menggunakan analisis *paired sample t-test* yang dimaksudkan untuk membandingkan data sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*) dengan syarat data harus

berdistribusi normal dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,005$ (Dahlan, 2011).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Tingkat ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru sebelum intervensi relaksasi spiritual

Tabel 1. Distribusi responden tingkat ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru sebelum intervensi relaksasi spiritual

Tingkat	Cemas		Stres	
	N	%	N	%
Normal	0	0	17	26,3
Ringan	8	12,3	23	35,4
Sedang	38	58,4	24	36,8
Berat	19	29,3	1	1,5
Sangat berat	0	0	0	0
Total	65	100,0	65	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sebelum mendapat intervensi relaksasi spiritual mengalami ansietas

sedang sebanyak 38 responden (58,4%) dan mengalami stres sedang sebanyak 24 responden (36,8%) serta stres ringan sebanyak 23 responden (35,4%).

Tabel 2. Tingkat ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru setelah intervensi relaksasi spiritual.

Tingkat	Cemas		Stres	
	N	%	N	%
Normal	20	31	40	61,5
Ringan	27	42	23	35,5
Sedang	16	24	2	3
Berat	2	3	0	0
Sangat berat	0	0	0	0
Total	65	100	65	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa setelah mendapat intervensi relaksasi spiritual sebagian besar responden menunjukkan tingkat

ansietas ringan sebesar 27 responden (42%), responden dengan stres normal sebesar 40 responden (61,5%).

Tabel 3. Pengaruh terapi relaksasi spiritual terhadap tingkat ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru

Varia bel	Inter vensi	Me an	SD	Be da me an	t	p
Ansi etas	pre	13, 34	3,09 4			
	post	8,4 5	2,18	4,8 92	18, 27	0,0 00
Stres	pre	17, 17	3,58 6			
	post	13, 32	3,45 3	3,9 45	17, 47	0,0 00
					1 9	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik *paired sample t- test* yaitu tingkat ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru sebelum dan sesudah intervensi relaksasi spiritual. Pada analisa tingkat ansietas pasien tuberkulosis paru sebelum intervensi relaksasi spiritual menunjukkan *mean* 13,34 yang menunjukkan tingkat ansietas sedang, sedangkan tingkat stres pasien TB paru sebelum intervensi menunjukkan *mean* 17,17 atau termasuk tingkat stres kategori ringan. Setelah dilakukan intervensi relaksasi spiritual menunjukkan *mean* tingkat ansietas 8,45 atau masuk tingkat ansietas kategori ringan. Nilai $t = 18,271$ dan $p = 0,000$, dan nilai *mean* tingkat stres 13,22 atau masuk tingkat stres kategori normal. Nilai $t = 17,479$ dan $p = 0,000$. Oleh karena $p (0,000 < 0,05)$ maka H_a diterima, artinya ada pengaruh terapi relaksasi spiritual terhadap tingkat ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru di RS PKU Muhammadiyah Sruweng.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Ansietas Pasien Tuberkulosis sebelum dan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Spiritual

Hasil penelitian di RS PKU Muhammadiyah Sruweng, sebelum intervensi relaksasi spiritual menunjukan bahwa sebagian besar responden dengan kategori ansietas sedang (58,4 %). Ansietas yang dialami responden dikarenakan oleh konsekuensi-konsekuensi yang merupakan akibat dari pengobatan tuberkulosis paru yang cukup lama, pasien akan merasa terancam kondisi hidupnya dalam kehidupan secara pribadi maupun dimasyarakat dan mengeluh seputar perubahan terhadap kondisi kesehatan dan fisiknya. Menurut pengalaman peneliti, pasien yang sudah lama menjalani pengobatan tuberkulosis paru cenderung memiliki tingkat ansietas lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang baru menjalani pengobatan dan hal ini sering terlihat pada kuisioner dipoint 7 yang menyatakan merasa takut tanpa alasan yang jelas. Hal ini disebabkan karena dengan lamanya seseorang

menjalani pengobatan, maka seseorang akan merasa khawatir terhadap kondisi tubuhnya pada masa sekarang dan akan datang.

Masalah psikologi seperti ansietas, stres dan depresi dapat ditemukan pada pasien Tuberkulosis Paru yang menjalani pengobatan karena pasien harus menjalani pengobatan dalam waktu yang lama dan teratur dengan jumlah obat yang banyak, selama 6-8 bulan (Syam, 2013). Ansietas sangat berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, menurut Peplau (1952) dalam Suliswati (2014) ada empat tingkatan ansietas yaitu: ansietas ringan, sedang, berat dan panik. Hasil penelitian di RS PKU Muhammadiyah Sruweng, sesudah intervensi relaksasi spiritual menunjukan bahwa sebagian besar responden dengan kategori ansietas ringan (42 %) hal ini dikarenakan responden merasa lebih rileks dan tenang setelah menjalani dan mencoba mempraktekan terapi relaksasi spiritual ini dalam mengatasi ansietas yang dialaminya. Responden merasa lebih dekat dengan Tuhan- Nya sehingga membuat ketenangan dalam jiwa dan menambah semangat hidup responden.

Ansietas adalah suatu keadaan patologik yang ditandai oleh perasaan ketakutan diikuti dan disertai tanda somatik, ansietas juga suatu respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, atau konflikual, salah satu penyebab ansietas pasien adalah konsekuensi yang merupakan akibat dari pengobatan tuberkulosis paru. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth et.al (2013) dimana teknik kombinasi terapi spiritual *guided imagery* dapat menurunkan cemas dan depresi pada pasien post operasi. Hasil yang sama terdapat pada penelitian yang dilakukan Nurliana (2011) didapatkan bahwa perangsangan ayat-ayat suci Al-Qur'an bagi ibu yang dilakukan kuretase dapat menurunkan ansietas. Hasil penelitian lain dari penelitian kedokteran Amerika Utara (Elzaky, 2011) yang menyimpulkan 97 % responden setelah diperdengarkan bacaan Al-Qur'an pasien menjadi lebih tenang

dan gelombang otak mereka dari percepatan gerak (12 - 13 db per detik) menjadi lebih lambat (8 - 18 db per detik) sehingga pasien merasa lebih nyaman.

Salah satu strategi yang digunakan untuk mengatasi ansietas adalah relaksasi spiritual, karena relaksasi spiritual merupakan tindakan untuk menciptakan suatu keadaan yang tenang / rileks pada diri seseorang yang berlandaskan pada pengetahuan spiritual yang berasal dari dalam diri manusia. Menurut Purwanto, S (2008) terapi relaksasi spiritual merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan ketenangan dan kebijaksanaan dari seseorang dalam mengatasi ansietas dan stres yang dialami dan meningkatkan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan alam yang mampu mengarahkan kedalam ketenangan jiwa.

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth et.al (2013) dimana teknik kombinasi terapi spiritual *guided imagery* dapat menurunkan cemas dan depresi pada pasien post operasi. Hasil yang sama terdapat pada penelitian yang dilakukan Nurliana (2011) didapatkan bahwa perangsangan ayat-ayat suci Al-Qur'an bagi ibu yang dilakukan kuretase dapat menurunkan ansietas. Hasil penelitian lain dari penelitian kedokteran Amerika Utara (Elzaky, 2011) yang menyimpulkan 97 % responden setelah diperdengarkan bacaan Al-Qur'an pasien menjadi lebih tenang dan gelombang otak mereka dari percepatan gerak (12 - 13 db per detik) menjadi lebih lambat (8 - 18 db per detik) sehingga pasien merasa lebih nyaman. Relaksasi dapat merangsang pusat ganjaran sehingga timbul ketenangan. Sebagai ejektor dari rasa rileks dan ketenangan yang timbul, midbrain akan mengeluarkan *gammaamino butyric acid* (GABA), *enkephalin*, *beta endorphin*, sehingga ansietas pun akan berkurang.

2. Tingkat Stres Pasien Tuberkulosis sebelum dan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Spiritual.

Hasil penelitian di RS PKU Muhammadiyah Sruweng, sebelum intervensi relaksasi spiritual menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kategori stres sedang (36,8 %). Stres yang dialami responden dikarenakan pengobatan tuberkulosis paru yang cukup lama dan dengan jumlah obat yang banyak, pasien akan merasa terancam kondisi hidupnya dalam kehidupan secara pribadi maupun dimasyarakat dan mengeluh seputar perubahan terhadap kondisi kesehatan dan fisiknya, Menurut pengalaman peneliti, pasien yang sudah lama menjalani pengobatan tuberkulosis paru cenderung memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang baru menjalani pengobatan. Hal ini disebabkan karena dengan lamanya seseorang menjalani pengobatan, maka seseorang akan merasa khawatir terhadap kondisi tubuhnya pada masa sekarang dan akan datang. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Chilyatiz Zahroh, Subaiah (2016) bahwa semakin lama pengobatan TBC maka semakin berat tingkat stres penderita TBC.

Hasil penelitian di RS PKU Muhammadiyah Sruweng, sesudah intervensi relaksasi spiritual menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kategori stres normal (61,5 %). Hal ini dikarenakan responden terlalu fokus pada pengobatan sehingga kurang memperhatikan spiritualnya dan kurang rileks, dengan melakukan terapi relaksasi otot menjadi renggang tidak kaku serta memberikan ketenangan jiwa. Dengan tercapainya ketenangan jiwa dapat memperkuat spirit, semangat hidup, pikiran lebih fokus dan organ- organ tubuh menjadi normal dengan demikian mampu memperbaiki kesehatan fisiknya sehingga responden mampu mengontrol emosinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Subandi (2014) menyatakan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi spiritual untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penurunan tingkat stres terjadi karena stimulus intervensi

spiritual membentuk respon kognitif positif yang selanjutnya terjadi serangkaian stres response yang positif pula didalam tubuh. Stimulus respon kognitif yang telah sampai di amigdala akan menstimulasi bagian ventromedial hipotalamus untuk mengaktifkan sistem parasimpatis melalui sistem vagal. Pengaruh peningkatan respon parasimpatis juga secara langsung menyebabkan ketenangan dan kedamaian jiwa serta spiritualitas responden, sehingga dapat menurunkan tingkat stres (Olshansky, Sabbah, Hauptman & Colluci, 2008).

Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu dari level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku (Richard, 2010). Salah satu penyebab stres pasien adalah karena pengobatan tuberkulosis memerlukan waktu yang lama dengan jumlah obat yang banyak. Faktor- faktor yang dapat menyebabkan stres antara lain: stresor ruhani (spiritual), stresor mental (psikologi), stresor jasmani (fisikal) (Pedak, 2009).

3. Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Tingkat Ansietas dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh relaksasi spiritual terhadap tingkat ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru dengan *p* value: 0,000 (<0,05). Sebelum dilakukan intervensi relaksasi spiritual untuk tingkat ansietas rata- rata responden menunjukkan *mean* 13,34 atau masuk ansietas kategori sedang dan untuk tingkat stres menunjukkan *mean* 17,17 atau masuk stres kategori ringan. Sedangkan untuk hasil sesudah dilakukan intervensi relaksasi spiritual menunjukkan *mean* untuk tingkat ansietas 8,45 atau masuk ansietas kategori ringan dan untuk tingkat stres 13,22 atau masuk stres kategori normal. Dari data penelitian menunjukkan setelah diberikan intervensi relaksasi spiritual tingkat ansietas dan stres yang dialami responden memiliki kecenderungan

menurun, penurunan ansietas dan stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi sebesar 4,892 untuk tingkat ansietas dan 3,945 untuk tingkat stres.

Kondisi menurunnya tingkat ansietas dan stres responden, pada dasarnya disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya adalah kesadaran responden akan kebutuhan spiritualnya dengan lebih mendekati diri pada Allah SWT sehingga mampu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan yaitu keyakinan bahwa setiap stresor akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT. Intervensi relaksasi spiritual merupakan upaya/ strategi yang dilakukan peneliti guna menghilangkan ansietas dan stres pada pasien tuberkulosis paru dengan cara tindakan untuk menciptakan suatu keadaan yang tenang / rileks pada diri seseorang yang berlandaskan pada pengetahuan spiritual yang berasal dari dalam diri manusia sehingga dapat meningkatkan ketenangan dan kebijaksanaan dalam diri pasien tuberkulosis paru untuk mengatasi ansietas dan stres yang dialami selama sakit untuk lebih dekat dengan Tuhan dan menimbulkan ketenangan jiwa. Hasil penelitian Saulia Safitri, Fuad Nashori, dan Indahria Sulistyarini (2017) tentang efektivitas relaksasi zikir untuk menurunkan tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe 2 menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat dari sebelum perlakuan dan setelah perlakuan, hasil penelitian menunjukkan subjek mengalami stres kategori sedang dan stres dengan kategori tinggi.

Hasil penelitian Iswari (2016) tentang pengaruh spiritual terapi terhadap tingkat ansietas, stres dan depresi keluarga pasien yang dirawat diruang *intensive care* unit menunjukkan ada pengaruh spiritual terapi terhadap tingkat ansietas, stres dan depresi sebelum dan sesudah intervensi, dari tingkat ansietas berat (35,5 %) ke tingkat ansietas ringan (45,2 %), tingkat stres sedang (38,7 %) ke tingkat stres ringan (38,7 %) dan tingkat depresi ringan ke keadaan normal/tidak depresi. Menurut Hebert Benson, seorang dokter di

Harvard Medical School menyimpulkan bahwa ketika seseorang terlibat secara mendalam dengan doa yang diulang-ulang (*repetitive prayer*) ternyata akan membawa berbagai perubahan fisiologis, antara lain berkurangnya kecepatan detak jantung, menurunnya kecepatan napas, menurunnya tekanan darah, melambatnya gelombang otak dan pengurangan menyeluruh kecepatan metabolisme. Kondisi ini disebut sebagai respon relaksasi (*relaxation response*) (Subandi 2013).

Relaksasi pada sistem pernafasan yang disertai dengan zikir akan membuat individu menjadi rileks. Kondisi tubuh yang rileks akan merangsang otak untuk memproduksi endorfin yang berfungsi sebagai pereda rasa nyeri. Selain itu tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatetik yang dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah. Zikir yang diucapkan akan menambah keimanan pada subjek karena menyadari keberadaan Nya, perlindungan Nya, serta pasrah kepada Nya yang menimbulkan ketenangan. Subandi (2009) menjelaskan bahwa bacaan dzikir mampu menimbulkan perasaan tenang, membangkitkan kepercayaan diri, perasaan aman, tenteram, dan memberikan perasaan bahagia.

4. KESIMPULAN

- a. Tingkat ansietas dan stres pasien Tuberkulosis Paru sebelum mendapat intervensi relaksasi spiritual pada kategori ansietas sedang (58,4%) dan stres kategori sedang (36,8%).
- b. Tingkat ansietas dan stres pasien Tuberkulosis Paru setelah intervensi relaksasi spiritual tingkat ansietas dan stres yang dialami responden memiliki kecenderungan menurun dengan ansietas kategori ringan (42%) dan stres kategori normal (61,5%).
- c. Terapi relaksasi spiritual berpengaruh terhadap tingkat

ansietas dan stres pasien tuberkulosis paru.

REFERENSI

- [1] Abdul Rahman Saleh. (2009). *Psikologi Suatu Pengantar*, Jakarta: Kencana
- [2] Alsagaff. H. (2010). *Dasar dasar Ilmu Penyakit Paru*. Edisi 4, Surabaya: Universitas Airlangga.
- [3] Amin, Z. & Bahar, A. (2009) *Tuberkulosis Paru*. Dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III. Ed 5. Jakarta: FKUI, 2230 -2239.
- [4] Ardana, A. T. (2013). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Bandung: Karya Pustaka.
- [5] Citra Y. Perwitaningrum, Yayi Suryo Prabandari, & Rr. Indahria Sulistyarini. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap penurunan tingkat kecemasan Pada penderita Dispepsia*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- [6] C.Zahroh. (2016). Hubungan Lama Pengobatan TBC dengan Tingkat Stres Penderita TBC di Puskesmas Tembalangan Kabupaten Sampang. *Journal of Health Science. Jilid 9* (2). Surabaya: UNUSA.
- [7] Clift, T. A, Morris, B, Kovacs, M., & Rotterberg, J. (2011). Emotion modulated Startle In Anxiety disorders is blunted as a function of co. Morbid depressive episode. *Psychological Medicine*, 41, 129. 139.
- [8] Damanik, D. E. (2006). *Pengujian Realibilitas, Validitas, Analisis Item, dan Pembuatan Norma Depression, Anxiety and Stres Scale (DASS)*. [http://eprints.lib.ac.id/15253/1/9459%20Pengujian%20realibilitas%20Full%20Text%20\(T%2017892\).pdf](http://eprints.lib.ac.id/15253/1/9459%20Pengujian%20realibilitas%20Full%20Text%20(T%2017892).pdf). Diakses: 3 agustus 2018.
- [9] Darmanto, D. (2014). *Respirology*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran

- [10] Datak, Gad (2008). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta*. Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depkes RI. (2010). *Situasi Epidemiologi TB Indonesia*.
- [11] Departemen Kesehatan Indonesia. (2010). Diakses melalui http://tbindonesi.or.id/pdf/Data_tb_2010 pada tanggal 9 juli 2018.
- [12] Dinas Kesehatan Kebumen 2017. *Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen 2016*. diakses pada tanggal 12 agustus 2018.
- [13] Hodge, D.R. (2008). Moving Toward Culturally Competent Practice with Muslims: Modifying Cognitive Therapy with Islamic Tenets. *Social Work*, 53, (1), 31- 41.
- [14] Indriana. (2014). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma*. Rumah Sakit Tamar Medical Center Pariaman. Vol 2 no.1
- [15] Indeswari, et all. (2011). *Faktor HLA-DRB Pada Penderita Tuberkulosis Paru Dengan Pengobatan Strategi DOTS*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Dan Ikatan Dokter Indonesia Wilayah Jawa Tengah. www. Google scholar.com. Diakses pada tanggal 9 juli 2018.10.
- [16] Jaenudin. (2012). *Psikologi Transpersonal*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- [17] Jalaluddin. (2015). *Psikologi Agama (Memahami Perilaku dengan Mengaplikasi kan Prinsip Prinsip Psikologi)*. Jakarta: PT. Raja Perindo Persada, edisi revisi.
- [18] Jauhari, J. (2014). Pengaruh Terapi Psikoreligi: Doa dan Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Penderita Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Kota Semarang. Semarang: STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- [19] Kemenkes RI. (2013). *Tuberkulosis Temukan Obati Sampai Sembuh*.
- [20] Lippincott, Wilkins. (2011). *Nursing: Memahami berbagai Macam Penyakit*. Jakarta: Indeks.
- [21] Lazarus, Folkman. (2012). *Stres and cognitive appraisal. theory of cognitive appraisal*
- [22] Namuwali. D. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kontrol Emosi Pada Penderita TB Paru di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (BPKM) Magelang*.
- [23] F, Iswari. (2016). *Pengaruh Spiritual Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan, Stres dan Depresi Keluarga Pasien Yang Dirawat di Ruang Intensive Care Unit*. Departemen Keperawatan Kritis PSIK STIKes Muhammadiyah Palembang.
- [24] Novita, Nipa. (2017). *Pengaruh Latihan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap perubahan Skor Kecemasan Pasien Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin*. Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar.
- [25] Nursalim. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: PT. Indeks Permata Puri Media.
- [26] Olshansky, B., Sabbah, H., Hauptman, P., & Colucci, W. (2008). *Parasympathetic Nervous System and Heart Failure: Pathophysiology and Potential Implication for Therapy*. *Circulation*, 118, 863-871.
- [27] Pedak, Mustamir. (2009). *Metode Supernol Menaklukan Stres*. Jakarta: Hikmah.
- [28] Potter, P. A & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing: Concept, Process and Practice*. (6 th ed). Philadelphia: Mosby.
- [29] Purwanto. (2008). *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Vol 1. no 2.

- [30] Preece, K. K. (2011). Relation among Classroom support, academic self- efficacy, and perceived stress during early adolescence, department of psychological and social foundation. Florida: University Of South Florida. 64 (2): 295 -299.
- [31] Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2016). diakses pada tanggal 9 juli 2018.
- [32] Psycology Foundation of Australia, (2010). Depression, AnxietyStres Scale.
<http://www.psy.uns10.edu.au/group/dass>. Diakses: 20 september 2018.
- [33] Rachmat, HartoWidiyas, (2009). Kecemasan pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- [34] Ratih, A.N. (2012). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok.
- [35] Richard, G. (2010). *Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Baca
- [36] Saleh, A. Y. (2010). *Berdzikir untuk Kesehatan Syaraf*. Jakarta: Penerbit Zaman
- [37] Sahar. R. (2016). Efektifitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di PSTW Gau Mabaji Gowa. Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan: UIN Alauddin Makasar.
- [38] Saddock, B. J. Sadock, V. A. (2012). *Kaplan & Sadock buku ajar psikiatri klinis*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC. P. 21.
- [39] Stuart, G. W., & Sundden, S. J. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. EGC. Jakarta
- [40] Sufari. T. (2019). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- [41] Suliswati. (2014). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. EGC. Jakarta
- [42] Sugiyono, (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- [43] Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [44] Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- [45] Supriyati. (2012). Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Antar Siswa Program Reguler dengan Prgram Akselerasi. Tesis. Universitas Sumatra Utara. Sumatra Utara
- [46] Suryani, et all (2016). Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres dan Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru.
- [47] Syahabudin. (2010). Hubungan Antara Cinta an Stres Dengan memafkan Pada Suami dan Istri. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- [48] Terok. M, et all (2012). Profil Tingkat Kecemasan Pasien Tuberkulosis Paru di IRNA C BLV Rumah Sakit Prof. Dr. R.D. Kandaou Manado. Poltekkes Kemenkes Manado.
- [49] Trimulyaningsih, N. (2009). Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk Menangani Depresi. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- [50] WHO. (2017). Global Tuberculosis Report 2017. World Health Organization.
- [51] Yusuf, et all. (2016). *Kebutuhan Spiritual: Konsep dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.