

**PENGARUH SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP**

**KECEMASAN : *LITERATURE REVIEW***

**SKRIPSI**



**DISUSUN OLEH :**

**SUCI ARIYANI**

**17111024110113**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

**Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap**

**Kecemasan : *Literature Review***

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**Suci Ariyani**

**17111024110113**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suci Ariyani

NIM : 17111024110113

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian Proposal : Pengaruh *Slow Stroke Back Massage*  
Terhadap Kecemasan: *Literature Review*

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan mengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Tenggarong, 2 Februari 2021

  
MELAKUKAKAN  
Suci Ariyani  
17111024110113

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP KECEMASAN :  
LITERATURE REVIEW

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

SUCI ARIYANI

17111024110113

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 15 Juni 2021

Pembimbing

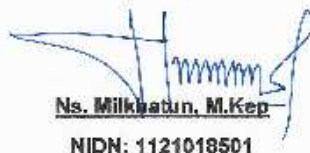


Ns. Thomas Ari Wibowo, M.Kep

NIDN. 1104098701

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripal



Ns. Milkhatun, M.Kep

NIDN: 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN  
PENGARUH TERAPI SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP  
KECEMASAN : LITERATURE REVIEW  
SKRIPSI

DISUSUN OLEH :  
SUCI ARIYANI  
17111024110113

Diseminarkan dan diujikan  
Pada Tanggal, 2 Juli 2021

Penguji I



Ns. Arief Budiman, M.Kep  
NIDN.1112098801

Penguji II



Ns. Thomas Ari Wibowo, M.Kep  
NIDN. 1104098701

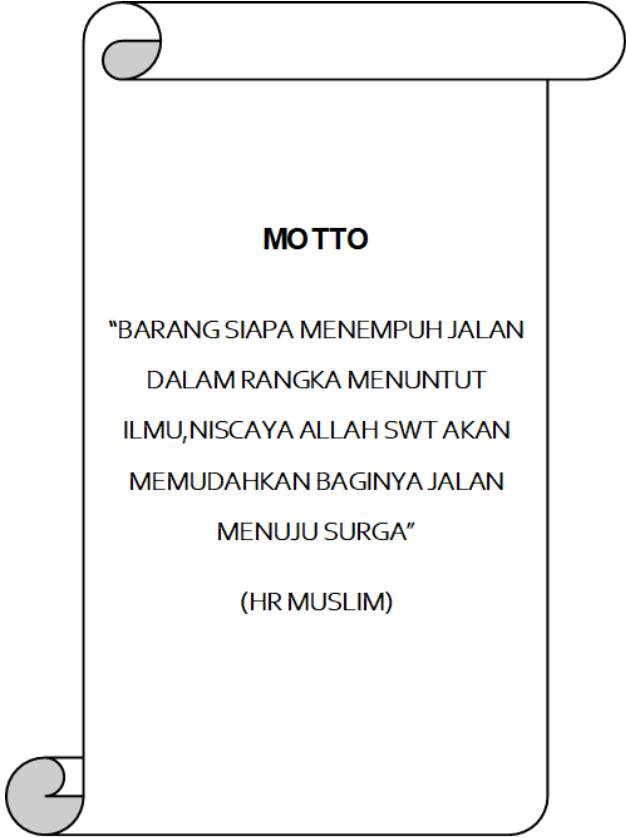
Mengelahui,

Ketua

Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep  
NIDN : 1115017703



**MOTTO**

"BARANG SIAPA MENEMPUH JALAN  
DALAM RANGKA MENUNTUT  
ILMU, NISCAYA ALLAH SWT AKAN  
MEMUDAHKAN BAGINYA JALAN  
MENUJU SURGA"

(HR MUSLIM)

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya. Saya dapat menyusun dan menyelesaikan Proposal Penelitian yang akan diajukan guna melengkapi dan memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dengan judul “ PENGARUH PEMBERIAN SLOW STROKE BACK MASSAGE TERHADAP KECEMASAN”:*LITERATURE REVIEW* . Shalawat beriring salam tidak lupa peneliti sampaikan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah memberikan cahaya yang terang benderang bagi kita semua.

Tujuan dari penulisan Proposal Penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Dalam penulisan Proposal Penelitian ini saya menyadari masih banyak kemungkinan kesalahan dan kekurangan sesuai dengan kemampuan saya, walaupun saya sudah berusaha semaksimal mungkin. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang membantu dalam\*\* penyusunan Proposal penelitian ini, terutama kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dr.Hj. Nunung Herlina,S.Kp,M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ns. Siti Koiroh Muflihatin,M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ns.Thomas Ari Wibowo,M.Kep selaku dosen pembimbing saya yang sangat saya hormati dan sayangi,saya mengucapkan terimakasih banyak atas segala ilmu, bimbingan, pengarahan dan bantuan serta motivasi yang sudah beliau berikan kepada saya sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
5. Ns.Milkhatur,M.Kep selaku dosen yang mengajar sekaligus koordinator mata kuliah metodologi keperawatan yang saya hormati dan sayangi, saya ucapkan terimakasih banyak karena selalu memberikan ilmu yang berlimpah kepada saya terkait bagaimana menyusun proposal penelitian dengan baik dan benar dengan sabar.
6. Kepada bapak Achmad Rizali dan ibu Asmawati selaku orang tua saya, Reni Sukma Lestari dan Desy Sumarni selaku kakak-kakak saya,Mutiara Erni Kusuma dan Ferry Chairul Amin selaku adek-adek saya, yang selalu mendukung dan memberikan motivasi serta semangat dalam penyusunan proposal penelitian ini.



7. Kepada anggota kelompok KMB 3 yaitu Besse Nur Aisiah, Nur Hasanah, Saidah Ariany yang selalu menyemangati dan memberikan motivasi.
8. Kepada sahabat tercinta yaitu Oka Arya, Kiranti Ayu, Melati dan Sultan Risdian Abi, terimakasih sudah menjadi pendengar yang baik, dan terimakasih untuk motivasi yang telah diberikan selama ini dan membantu saya dalam penyusunan proposal penelitian ini. Semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT dan diberikan keberkahan umur sampai akhir hayat nanti, amin ya robbal alamin.
9. Khusus untuk diri saya sendiri SUCI ARIYANI, tidak ada kalimat yang bisa menuliskan kata-kata yang cocok untuk perjuangan kita selama ini, terimakasih untuk kita untuk koping yang selalu kuat walau kadang rapuh dan selalu ingin menyerah dalam menghadapi apapun itu hanya kita yang tau dan mampu melewatinya walaupun dengan tetesan air mata dan keluh kesah yang hanya dapat kita simpan dan lupa kan sendiri, kita bisa.

Ini bukan akhir dari segalanya ini adalah awal, dan ini adalah awal yang sangat baik semoga tujuan kita akan sebaik awal yang mampu kita lewati saat ini, aamiin. Tetap keras kepala, tetap egois kita bisa masih banyak proses yang akan kita jalani nanti.

Dengan segala kerendahan hati dan hormat, saya mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun agar Proposal Penelitian ini

dapat disempurnakan. Saya juga berharap semoga proposal ini dapat memenuhi harapan kita semua dan memenuhi syarat dalam proses menuju penyusunan Skripsi, Amin Ya Robbal Alamin.

Tenggarong 2 Februari 2021

Penyusun



**Suci Ariyani**

**NIM. 17111024110113**

## **Pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap Kecemasan *Literature Review***

Suci Ariyani<sup>1</sup>, Thomas Ari Wibowo<sup>2</sup>, Arief Budiman<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

E-mail : [Arynisci@gmail.com](mailto:Arynisci@gmail.com)

### **INTISARI**

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons autonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi yang berbahaya. Hal ini merupakan isyarat kewaspadaan yang memperingatkan individu akan adanya bahaya dan memungkinkan individu untuk bertindak menghadapi ancaman (Nanda Diagnosis Keperawatan, 2018). Fungsi dari kecemasan adalah untuk bertindak sebagai tanda bahaya terhadap ego, sehingga kalau tanda itu muncul dalam kesadaran, ego dapat mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya itu. Meskipun kecemasan itu menyakitkan, dibutuhkan untuk memperingatkan seseorang tentang adanya bahaya dari dalam atau dari luar. Sehingga individu dapat menolak atau menghindari bahaya. Sebaliknya jika bahaya tidak dapat dihindarkan, kecemasan dapat bertumpuk dan akhirnya akan terganggu. Penelitian ini dilakukan bertujuan memberikan solusi untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan menggunakan terapi *Slow Stroke back Massage* pada daerah punggung. Dengan menggunakan metode *literature review*, dengan mereview 15 jurnal penelitian (9 jurnal internasional dan 6 jurnal national) dan masing-masing dari penelitian menggunakan alat ukur yang beragam. Berdasarkan hasil temuan bahwa dari 15 jurnal tersebut bahwa 14 jurnal mengatakan adanya pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap kecemasan, sedangkan 1 jurnal mengatakan tidak ada pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap kecemasan tetapi responden mengatakan lebih rileks. Dari hasil penelitian ini dapat dikatakan bahwa terapi *Slow Stroke Back Massage* efektif menurunkan kecemasan pada pasien.

**Kata kunci** : *Slow Stroke Back Massage*, Kecemasan

---

<sup>1</sup>Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup>Dosen S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan timur

***The Effect of Slow Stroke Back Massage  
On Anxiety Literature Review***

Suci Ariyani<sup>1</sup>, Thomas Ari Wibowo<sup>2</sup>, Arief Budiman<sup>2</sup>

Faculty of Nursing, Muhammadiyah University of East Borneo

E-mail : [Arynisci@gmail.com](mailto:Arynisci@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Anxiety is a vague feeling of discomfort or worry accompanied by an autonomic response (the source is often unspecified or unknown to the individual), a feeling of fear caused by the anticipation of a dangerous. This is an alert signal that warns the individual of danger and enables the individual to act in the face of the threat (Nanda Nursing Diagnosis, 2018). The function of anxiety is to act as a sign of danger to the ego, so that when the sign appears in consciousness, the ego can take action to deal with the danger. Although anxiety is painful, it is needed to warn a person of an internal or external danger. So that individuals can resist or avoid danger. On the other hand, if danger is unavoidable, Anxiety can build up and will eventually be disrupted. This study aims to provide a solution to reduce anxiety in patients by using Slow Stroke Back Massage therapy in the back area. By using the literature review method, by reviewing 15 research journals (9 international journals and 6 national journals) and each of the studies using various measuring instruments. Based on the findings that of the 15 journals, 14 journals said that there was an effect of Slow Stroke Back Massage on anxiety, while 1 journal said that there was no effect of Slow Stroke Back Massage on anxiety but respondents said they were more relaxed. From the results of this study it can be said that Slow Stroke Back Massage therapy is effective in reducing anxiety in patients. This study aims to provide a solution to reduce anxiety in patients by using Slow Stroke Back Massage therapy in the back area. By using the literature review method, by reviewing 15 research journals (9 international journals and 6 national journals) and each of the studies using various measuring instruments.*

**Keywords :** *Slow Stroke Back Massage, Anxiety*

---

<sup>1</sup>S1 Nursing Student at Muhammadiyah University, East Kalimantan

<sup>2</sup>Lecturer of S1 Nursing at Muhammadiyah University of East Kalimantan

## DAFTAR ISI

MOTTO.....	1
PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Surat pernyataan keaslian penelitian.....	2
Lembar persetujuan skripsi.....	2
Lembar pengesahan skripsi.....	2
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat praktis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Manfaat Teoritis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Telaah Pustaka.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Definisi kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c. Indikator Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
e. Tingkat Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
f. Faktor yang mempengaruhi kecemasan...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Slow Stroke Back Massage .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Manfaat slow stroke back massage.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c. Pengaruh slow stroke back massage terhadap kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d. Tahap pelaksanaan slow stroke back massage .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

e. Perbedaan SSBM dengan Message lainnya ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian Terkait .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Konsep Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Pencarian Literatur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Seleksi Studi dan Penilaian Khusus	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil dan analisis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENUTUP.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Biodata peneliti .....	89
Alat ukur kecemasan HARS .....	90
Lembar jawaban kuesioner.....	91
Lembar derajat HARS.....	92
Surat persetujuan tidak melakukan uji validitas .....	93
Berita acara ujian skripsi.....	94
Surat undangan sidang skripsi.....	95
Tabel konsultasi.....	96
Hasil uji turnitin .....	97