**ABSTRAK**

Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Laparotomi. Andhi Naufal Muhaimin. (2018). Skripsi, Program Studi Diploma IV Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing (Utama) Maria diah C. T., S.Kep., M.kep Sp.MB. (Pendamping) Lenni Saragih SKM, M.Kes.

Salah satu pembedahan yang mempunyai angka prevalensi yang cukup tinggi adalah laparatomi. Laporan Depkes RI (2007) menyatakan laparatomi meningkat dari 983 kasus pada tahun 2006 dan 1.281 kasus pada tahun 2007. Pada pasien pre operasi diberikan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan. Tindakan keperawatan mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi benson. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Laparotomi. Desain yang digunakan adalah *quasy experiment design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien pre operasi laparatomi di Rumah Sakit Islam Masyithoh Bangil. Besar sampel sesuai kriteria inklusi dengan masing-masing kelompok 15 responden kelompok relaksasi progresif dan 15 responden kelompok relaksasi benson dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar wawancara dan lembar kuesioner. Waktu pengambilan data dilakukan pada 24 Juli sampai dengan 5 Agustus 2018. Hasilnya menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar responden ada penurunan kecemasan yaitu 73,3% dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson sebagian besar responen ada penurunan kecemasan yaitu 66,7%. Tidak terdapat perbedaan antara efektifitas relaksasi otot progresif dan relaksasi benson dengan hasil yaitu p>α (0,176 > 0,05), sehingga kedua relaksasi tersebut mempunyai keefektifitasan yang sama terhadap tingkat kecemasan pada responden pre operasi laparatomi. Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya yaitu dapat mengembangkan dengan faktor lain.

**Kata kunci** : Laparatomi, Cemas, Relaksasi Progresif, Relaksasi Benson.