

## ***Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Cemas Pada Pasien Pre Operasi***

### ***The Effectiveness of Deep Breathing Relaxation Techniques In Reducing Anxiety Scale In Pre-Operative Patients***

**Agustina Suryanah<sup>1</sup>, Aznan Khair<sup>2</sup>, Ahmad Mustopa<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Bhakti Kencana, Bandung  
Coresponding author: agustina.suryanah@bku.ac.id

#### **Abstrak**

Rasa cemas adalah kondisi psikologis yang timbul ketika seseorang mengalami stress atau tekanan serta ciri-cirinya yaitu perasaan yang tegang, pikiran yang mendorong seseorang merasakan gelisah dan juga respon dari tubuh seperti jantung yang berdetak kencang, tekanan darah yang naik dan lain-lain. Pasien yang akan dilaksanakan operasi kemudian ada pada keadaan rasa cemas sehingga penting bagi tenaga kesehatan untuk membantu mengatasi kecemasan pasien. Studi yang dilaksanakan bertujuan dalam mengidentifikasi Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Cemas Terhadap Pasien Pre Operasi di RS X. Studi yang dilaksanakan mempergunakan desain *Pra-Eksperimental* yang memiliki rancangan *one-group pretest and post test design*. Sampel studi sejumlah 40 pasien menggunakan teknik sampling *purposive sampling*, instrumen dari studi mempergunakan lembar kuesioner. Analisis data mempergunakan analisis univariat dan analisis bivariat mempergunakan uji *Wilcoxon rank test*, disebabkan derajat rasa cemas merupakan data ordinal yang menyebabkan data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian mengindikasikan rata-rata pasien ketika akan dilaksanakan intervensi relaksasi nafas dalam ada pada keadaan cemas sedang sejumlah 22 individu (55.0 %), serta rata-rata tingkat kecemasan sesudah dilaksanakan intervensi relaksasi nafas dalam menjadi tidak terdapat kecemasan 34 responden (85.0 %) yang memiliki  $p\text{-value} = 0,000$   $a < 0,05$ . Kesimpulan dari studi yang dilaksanakan yakni teknik relaksasi nafas dalam efektif pada menurunnya skala cemas terhadap pasien pre operasi. Saran dari studi yang dilaksanakan yaitu diinginkan studi yang dilaksanakan mampu dijadikan sebagai bahan referensi untuk rumah sakit dan teknik relaksasi nafas dalam dapat diaplikasikan untuk melakukan penurunan rasa cemas pada pasien pre operasi.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Pre Operasi, Relaksasi Nafas Dalam

#### **Abstract**

*Anxiety is an emotional state that arises when an individual is stressed, and is characterized by feelings of tension, thoughts that make the individual feel worried and accompanied by physical responses (fast heartbeat, increased blood pressure, etc.). Patients WHO will undergo surgery will experience anxiety, so it is important for health workers to help overcome patient anxiety. This study aims to determine the effectiveness of the deep breathing relaxation technique in reducing the anxiety scale in pre-operative patients at X Hospital. This research uses a pre-experimental design with a one-group pretest and post test design. The research sample consisted of 40 patients using a purposive sampling technique, the research instrument used a questionnaire sheet. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis using the Wilcoxon rank test, because the level of anxiety is ordinal data so the data is not normally distributed. The results of the study showed that the average level of anxiety after being given the deep breathing relaxation intervention experienced moderate anxiety, 22 respondents (55.0%), and the average level of anxiety after being given the deep breathing relaxation intervention was no anxiety, 34 respondents (85.0%) with a  $p\text{-value} = 0.000$   $a < 0.05$ . The conclusion of this research is that the deep breathing relaxation technique is effective in reducing the anxiety scale in preoperative patients. The suggestion from this research is that it is hoped that this research can become an additional reference for hospitals and that deep breathing relaxation techniques can be applied to reduce pre-operative patient anxiety.*

**Keywords:** Anxiety, Pre-Operation, Deep Breathing Relaxation

## PENDAHULUAN

Pre-operasi merupakan tahapan awal untuk mempersiapkan pasien sebaik mungkin agar mereka dapat menjalani operasi dengan baik, pulih dengan cepat, dan tidak mengalami masalah pasca operasi. Fase ini sangat penting untuk keberhasilan operasi secara keseluruhan. Hampir setiap pasien yang kemudian akan melangsungkan operasi atau pembedahan ada dalam keadaan cemas sebab mereka beranggapan bahwa operasi adalah hal yang menyeramkan (Purba & Kurniawati et al., 2020). Data pasien pre-operasi diseluruh dunia menurut WHO (2020) menunjukkan peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Setiap tahunnya diperkirakan terdapat 165 juta operasi di setiap negara yang ada di dunia.

Di tahun 2020, 234 juta pasien di setiap negara, dunia menjalani prosedur pembedahan (Ramadhan et al., 2023). Pasien pre-operasi di Indonesia mencapai 1,2 juta, dengan prevalensi tingkat kecemasan berkisar dari 9% hingga 21% dari total populasi (Ramadhan et al., 2023). Pada tahun 2017, 3.884 tindakan pembedahan (36,38%) dilakukan di Provinsi Jawa Barat (Wirayuda et al., 2023), dan 7009 tindakan pembedahan di RS X dilakukan sepanjang tahun 2022 (SIMRS RS X, 2023). Tingkat mortalitas yang dikarenakan oleh operasi mayor yaitu 5–10 persen di negara berkembang, serta banyaknya mortalitas yang disebabkan oleh obat bius dilakukan pelaporan memiliki jumlah yang tinggi (WHO guidelines, 2009 dalam Kholifah et al., 2019). Oleh karena itu, prosedur operasi secara tidak langsung dapat memengaruhi kondisi mental dan tingkat kecemasan pada pasien pre operatif.

Menurut *American Psychological Association* (APA) rasa cemas diartikan dengan keadaan psikologis yang timbul menjadi dampak dari stress serta terdapat ciri-ciri yaitu emosi tegang, pemikiran yang menyebabkan individu merasakan kekhawatiran, serta diikuti dengan reaksi fisik contohnya detak jantung yang cepat, meningkatnya tekanan darah, dan lain-lain (Muyasaroh et al., 2020). Beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan pasien sebelum operasi, seperti masalah pengetahuan (misalnya, pasien tidak tahu apa yang kemudian dilaksanakan), jenis operasi yang dilakukan, interaksi yang tidak cukup efektif antara petugas medis anestesi dan pasien dalam upaya mencegah rasa cemas, dan dorongan dari keluarga (Rokawie et al., 2017) dalam (Sandi, 2021). Sehingga, tugas petugas anestesi begitu krusial dalam membantu pasien dari sebelum hingga sesudah operasi.

Perawat anestesi dapat menggunakan teknik terapi non farmakologi seperti terapi musik, pijat, aromaterapi, dan relaksasi. Relaksasi nafas dalam adalah teknik non-farmakologi yang ditentukan dalam mengurangi rasa cemas pasien pre-operasi. Relaksasi nafas dalam adalah teknik untuk bernapas terhadap abdomen yang memiliki frekuensi yang perlahan-lahan, memiliki irama, serta nyaman saat menarik napas adalah relaksasi napas dalam. Terapi ini dapat menyebabkan distraksi atau pengalihan perhatian (Kuswaningsih, 2020). Teknik relaksasi nafas dalam biasa digunakan dengan yang waktunya bervariasi, terkadang tiga atau empat jam ketika pasien akan dibawa ke ruangan operasi, bergantung terhadap kondisi serta keadaan di dalam ruangan, oleh karena itu dapat menyebabkan pasien bisa cemas kembali saat operasi akan dimulai.

Hasil studi pendahuluan dengan hasil yang diperoleh yaitu sebanyak 24 pasien menjalani operasi di Instalasi Bedah Sentral RS X. Tindakan general anestesi sebanyak 19 pasien dan tindakan spinal anestesi sebanyak 5 pasien. Peneliti melakukan wawancara kepada 10 responden di ruang persiapan anestesi dan ditemukan hasil bahwa responden merasakan kecemasan pre operasi sebesar 6 responden menyatakan bahwa ingin

didampingi oleh keluarga di ruang persiapan operasi dan sebagian lagi takut dengan tindakan dan prosedur operasi yang akan dilakukan. Adapun latar belakang yang sudah diuraikan, penulis memiliki ketertarikan dalam melaksanakan studi mengenai efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan kesemasan terhadap pasien pre operasi di RS X.

## METODE

Studi ini merupakan studi kuantitatif dan menggunakan jenis penelitian Pra-eksperimental. Penelitian dilakukan dari Desember 2023 hingga Juni 2024 di ruang pre operasi RS X. Populasi pada riset yang dilaksanakan yakni pasien pre-operasi yang akan menjalani operasi di RS X dalam rentang usia 17 hingga 50 tahun. Pada studi yang dilaksanakan, dalam mengambil sampel mempergunakan teknik purposive sampling atau pengambilan sampel pertimbangan, yakni metode dalam mengambil sampel yang dilandaskan terhadap suatu pertimbangan. Tujuan teknik dalam mengambil sampel ini yaitu untuk mendapatkan satuan sampel yang dikehendaki dan mencapai ketentuan inklusi dan eksklusi. Dalam studi yang dilaksanakan, rumus Slovin digunakan untuk mengambil sampel, yang terdiri dari 40 responden.

Instrumen pada studi yang dilaksanakan mempergunakan lembar kuesioner APAIS (*Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale*). Penelitian ini mengumpulkan data dari pasien yang akan melaksanakan operasi di RS X melalui pengukuran tingkat rasa cemas pasien ketika akan ataupun setelah prosedur relaksasi nafas dalam di ruang pre operasi. Aplikasi software digunakan untuk mengolah data ini. Studi yang dilaksanakan mempergunakan analisis data univariat bersama distribusi frekuensi. Sementara itu, pada analisis bivariat mempergunakan uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

- a. Karakteristik Responden Menurut Usia, Jenis Kelamin, serta Pengalaman operasi

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, jenis kelamin, serta pengalaman operasi

Variabel	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase(%)
Usia	17-25	18	45.0
	26-35	17	42,5
	36-50	5	12,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100.0</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	19	47,5
	Perempuan	21	52,5
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100.0%</b>
Pengalaman Operasi	Pernah	8	80.0
	Belum Pernah	32	20.0%
<b>Total</b>		<b>40</b>	<b>100.0%</b>

sebagian besar belum mempunyai pengalaman dalam menjalani operasi yaitu sebesar 32 responden (20.0 %).

**ANALISA BIVARIAT**

- a. Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sebelum dan Setelah Di Berikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di RS X.

Tabel 2.  
Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sebelum dan Setelah Di berikan Intervensi Relaksasi Nafas Dalam

Tingkat Kecemasan	Relaksasi Nafas Dalam			
	Sebelum		Sesudah	
	N	%	N	%
Tidak ada kecemasan	0	0.00%	34	85.0%
Kecemasan ringan	7	17.5%	6	15.0%
Kecemasan sedang	22	55.0%	0	0.00%
Kecemasan berat	11	27.5%	0	0.00%

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 2, dari total 40 responden (100,0 %), tingkat kecemasan pasien ketika akan dilaksanakan relaksasi nafas dalam menunjukkan bahwa mayoritas sedang ada dalam keadaan cemas sedang, yaitu 22 individu (55,0 %). Sementara itu, 11 responden (27,5 %) sedang ada dalam keadaan cemas berat, serta 7 individu (17,5 %) sedang ada dalam keadaan rasa cemas ringan. Setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam, kondisi berubah menjadi 6 responden (15,0 %) sedang ada dalam keadaan rasa cemas ringan, serta 34 individu (85,0 %) tidak sedang ada pada keadaan rasa cemas sama sekali. Sementara tidak terdapat responden pada keadaan cemas berat.

- b. Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RS X.

Table 3.  
*Wilcoxon Signed Ranks Test*

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	40 <sup>a</sup>	20.50	820.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
Total		40		

a. Post Test < Pre Test  
b. Post Test > Pre Test  
c. Post Test = Pre Test

Hasil dari table 3 menunjukkan *Negative Ranks* atau selisih (negative) pada skor kecemasan dalam *Pre Test* dan *Post Test*. Ditemukan adanya 40 data negative (N) yang berarti 40 responden ada dalam penurunan skor rasa cemas dari skor *Pre Test* ke besarnya *Post Test*. Mean Rank atau rerata penurunan itu sendiri senilai

20,50, sementara banyaknya rangking negative atau *Sum of Ranks* yaitu senilai 82,0.

Tabel 4.  
Hasil Analisis Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Relaksasi Nafas Dalam

Tingkat kecemasan post test-Tingkat kecemasan pre test	
Z	-5.518 <sup>b</sup>
Asymp.Sig. (2-tailed)	.000

Dari analisis Tabel 4, dapat disimpulkan bahwa tingkat signifikansi nilai p pada Uji Wilcoxon sebesar .000. Oleh karena besarnya  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  hal ini artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya Teknik relaksasi nafas dalam efektif pada menurunnya skala cemas terhadap pasien pre operasi di RS X.

## PEMBAHASAN

- a. Skala Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RS X.

Berdasarkan data hasil penelitian terhadap 40 responden (100.0 %) di ruang pre operasi RS X sebelum diberikan relaksasi nafas dalam, dapat disimpulkan ketika seluruh individu sebagai responden ada pada keadaan rasa cemas. Mayoritas dari responden ada dalam rasa cemas sedang, yaitu sejumlah 22 individu (55.0 %). Selain itu, 11 responden (27,5 %) mengalami kecemasan berat, sedangkan 7 responden (17,5 %) ada pada keadaan rasa cemas ringan.

- b. Skala Tingkat Kecemasan Pasien Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di RS X.

Temuan studi mengindikasikan bahwa dari total 40 individu (100,0 %), semua pasien sedang menurun tingkat kecemasannya sesudah menerima intervensi relaksasi nafas dalam. Pada umumnya, individu menunjukkan penerimaan yang baik terhadap teknik ini. Efektivitas relaksasi nafas dalam terlihat jelas dari analisis yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan. Sebelumnya, terdapat 7 responden (15,9 %) yang mengalami kecemasan ringan, namun setelah intervensi, sudah tidak ada rasa cemasnya., rasa cemas sedang sebanyak 22 responden (55.0 %), rasa cemas ringan 2 pasien dan tidak ada kecemasan 20 pasien, kecemasan berat 11 responden (27,5 %), kecemasan ringan 2 pasien serta tidak terdapat kecemasan 9 pasien.

- c. Menganalisis Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di RS X.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada studi yang dilaksanakan mengindikasikan *Negative Ranks* atau selisih (negative) pada skor rasa cemas dalam *pre test* dan *post test*. Ditemukan adanya 40 data negative (N) yang berarti 40 individu sedang menurun skor *pre test-nya* ke besarnya *post test*. Mean ranks atau rata – rata penurunan itu sendiri yaitu senilai 20,50. Menurut peneliti dari

temuan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* bisa ditarik kesimpulan jika dari total 40 responden semua pasien pre operasi menurun rasa cemasnya setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam, yang berarti teknik relaksasi nafas dalam sangat efektif terhadap penurunan kecemasan, rasa takut, dan pikiran gelisah terhadap pasien yang akan dioperasi.

## KESIMPULAN

Keefektifan teknik relaksasi nafas dalam pada menurunnya skala cemas terhadap pasien pre operasi yang memiliki temuan tingkat rasa cemas setelah dilaksanakan intervensi relaksasi napas dalam dengan  $p\text{-value} = 0,001$   $\alpha < 0,05$  sehingga dugaan sementara diterima yang artinya teknik relaksasi napas dalam efektif pada rasa cemas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, An., Arisa, Oktafiani, Vira, Soniya, & Jamaluddin; (2023). Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Relaksasi Benson dan Napas Dalam Dalam Mengatasi Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Anggrek RSUD Tugu Rejo Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(3), 148–156.
- Ariyani, R. (2020). Studi Deskriptif Peran Perawat Edukator Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Diyanto, R. P., & Wibowo, P. (2022). Dampak Kecemasan Yang Dialami Petugas Cpn Rutan Saat Bertugas. 10(8.5.2017).
- Donsu, J. D. ., & Amini, R. (2018). Perbedaan Teknik Relaksasi Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Operasi Sectio Caesaria. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.113>
- Hanindita, E. F. (2018). Relaksasi Teknik Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di Rsu Roemani Muhammadiyah Semarang. Prodi DIV Keperawatan Semarang Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Islamiyah, N. U. I., Puspito, H., & Muhaji. (2024). Pengaruh Pemberian Virtual Reality (VR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Bedah dengan Anestesi Spinal di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 20–33.
- Kholifah, N., Erna Marisa, D., Program Studi Keperawatan STIKes Mahardika, M., & Program Studi Kebidanan STIKes Mahardika, D. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon. *Jurnal.Stikesmahardika.Ac.Id*, 59, 19–26.
- Kholiq, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Charlie Hospital Kendal.
- Kristian Nugroho, R., Suyanto Politeknik Insan Husada Surakarta, S., Letjen Sutoyo Gg Jodhipati No, J., & Mojosongo, G. (2023). Meta-Analisis Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Rasa Nyeri Pada Pasien Post Operasi Meta-Analysis of the Influence of Deep Breath Relaxation Technique on Taste Pain in Post Operating Patients. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1039–1048.

- Kurniawati, A. I., Sasmiyanto, & Suryaningsih, Y. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operatif Elektif di RSD Balung Jember. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 3(1), 10–27.
- Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi. In *Jurnal Kebidanan Malahayati* (Vol. 3, Issue 3). [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1041/2/skripsi\\_kuswaningsih.pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1041/2/skripsi_kuswaningsih.pdf)
- Mita, H. N. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea Dengan Anestesi Spinal Di Rumah Sakit Umum Daerah Wamena (Issue 8.5.2017).
- Nahampun, E. E. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Di Rumah Sakit Santa Elizabeth Medan Tahun 2019. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan*, 3, 103–111.
- Novika Putri, R. (2020). Efektivitas Pemberian Aromatherapy Ocimum Basilicum (Kemangi) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Ortopedi Di Rsud Kota Madiun. *Sell Journal*, 5(1), 55.
- Ramadhan, D., Faizal, K. M., & Fitri, N. (2023). Pengaruh Konseling dengan Pendekatan, Thinking, Feeling dan Acting (TFA) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 637–644. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1522>
- Rizki, A., Permatasari, R. E., Raniah, N., Dahlan, Z., Rafika, N., Balgies, S., Psikologi, F., Islam, U., Sunan, N., Surabaya, A., & Kecemasan, T. (2023). Efektifitas Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. 5(2), 292–299.
- Sandi, T. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria Dengan Regional Anestesi Spinal Di Rumah Sakit Umum Kertha Usada Buleleng
- Sari, N. F., & Gati, N. W. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat Di Desa Dersono Kec. Pringkuku Kab. Pacitan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(3), 76–85.