

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RILEKSASI
NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI
INSTALASI BEDAH SENTRAL
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
HARIYOGA HASBI
1811604064**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN ANESTESIOLOGI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RILEKSASI
NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI
INSTALASI BEDAH SENTRAL
*LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan untuk Syarat Mencapai Gelar Sarjana Terapan Kesehatan
Pada Program Studi Keperawatan Anestesiologi
Program Sarjana Terapan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
HARIYOGA HASBI
1811604064**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN ANESTESIOLOGI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RILEKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI INSTALASI BEDAH SENTRAL *LITERATURE REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
HARIYOGA HASBI
1811604164

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Pada Tanggal :
24 Juni 2022



Pembimbing

(Yekti Satriyandari, S.ST., M.Kes.)

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI DI INSTALASI BEDAH SENTRAL: LITERATURE REVIEW¹

Hariyoga Hasbi², Yekti Satriyandari³
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan siliwangi No. 63, Nogotirto, Gamping,
Sleman, Yogyakarta
hariyoga013@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang di alami seseorang dengan ancaman yang terjadi yang belum diketahui penyebabnya dengan jelas. Salah satu penyebab timbulnya kecemasan ialah ketika seseorang mengalami ancaman, seperti pada pasien yang akan dilakukan operasi. Pemberian teknik relaksasi napas dalam pada pasien pre operasi berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Pada pasien sebelum menjalani operasi mengalami penurunan tingkat kecemasan secara bertahap setelah diberikan relaksasi napas dalam.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan kecemasan pasien pre operatif di Instalasi Bedah Sentral (IBS) berdasarkan penelusuran literatur.

Metode : penelitian ini menggunakan pencarian database Mendeley dan PubMed, Online Library (2017-2021) dengan bahasa indonesia dan Inggris. Seleksi literature dengan naskah sesuai topik penelitian dengan desain Quasi Eksperimen studies analisis artikel dengan menggunakan JBI Quasi Eksperimen dengan peer review.

Hasil : penelusuran literature didapatkan bahwa kecemasan pasien pre operasi berada pada kecemasan sedang hingga berat. Latihan relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami pasien sebelum menjalani operasi.

Simpulan : Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Sehingga pemberian relaksasi napas dalam terhadap pasien pre operasi berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Saran : Diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya penata anestesi dapat menerapkan terapi relaksasi napas dalam untuk mengurangi derajat kecemasan pada pasien pre operasi di IBS.

Kata kunci : Pasien Pre Operasi, Terapi Relaksasi Pernafasan Dalam, Tingkat Kecemasan

Daftar pustaka : 32 buah (2017-2021)

¹ Judul skripsi

² Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION
THERAPY ON ANXIETY IN PREOPERATIVE PATIENTS AT
CENTRAL SURGICAL INSTALLATION:
LITERATURE REVIEW ¹**

Hariyoga Hasbi², Yekti Satriyandari³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan siliwangi No. 63, Nogotirto, Gamping,
Sleman, Yogyakarta
hariyoga013@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anxiety is a feeling of fear experienced by a person when threats occur for which the cause is unknown. One source of anxiety is when someone perceives a threat, such as a patient about to undergo surgery. Giving deep breathing relaxation techniques to preoperative patients reduces their anxiety. Patients who were given deep breath relaxation before undergoing surgery experienced a gradual decrease in anxiety levels.

Objective: This study aims to determine the effect of giving deep breath relaxation therapy to reduce anxiety in preoperative patients at the Central Surgical Installation (IBS) based on a literature search.

Method: This study used Mendeley and PubMed database searches, as well as the Online Library (2017-2021) in Indonesian and English. Selection of literature and manuscripts based on research topics using a quasi-experimental study design. Article analysis with peer review using JBI Quasi Experiments.

Result: A review of the literature revealed that the anxiety of preoperative patients ranged from moderate to severe. Deep breathing relaxation exercises can help patients feel less anxious before undergoing surgery.

Conclusion: When there is discomfort or pain, physical and emotional stress in pain, relaxation techniques allow patients to control themselves. As a result, giving preoperative patients deep breath relaxation has a significant effect on reducing anxiety levels.

Suggestion: Health workers, especially anesthesiologists, are expected to apply deep breathing relaxation therapy to reduce anxiety in preoperative patients in IBS.

Keywords : Preoperative Patients, Deep Breathing Relaxation Therapi,
Anxiety Level

References : 32 Sources (2017-2021)

¹ Title

² Student of Diploma IV Anesthesiology Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Operasi merupakan suatu teknik pengobatan yang dilakukan untuk menyembuhkan dan mencegah keparahan dari suatu diagnosa penyakit. Tindakan operasi dilakukan dengan membedah bagian tubuh tertentu yang tentunya dengan pemberian efek anestesi sebagai agen pengontrol nyeri. Bagi sebagian orang, tindakan operasi menjadi pengalaman baru yang dapat menjadi suatu ancaman, sehingga meningkatkan perasaan tidak nyaman, cemas, khawatir, bahkan takut (Setiani, 2017).

Pada fase pre operasi, keputusan untuk intervensi bedah dikerjakan dan diselesaikan saat pasien dikirim ke meja operasi. Perawatan pre operasi yang baik dapat mengurangi resiko post operasi. Prioritas asuhan keperawatan pada periode pre operasi

adalah mengurangi perasaan cemas yang dialami oleh pasien (Wahyuningsih & Agustin 2020).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang di alami seseorang dengan ancaman yang terjadi yang belum diketahui penyebabnya dengan jelas (Wahyuningsih & Agustin, 2020). Salah satu penyebab timbulnya kecemasan ialah ketika seseorang mengalami ancaman, seperti pada pasien yang akan dilakukan operasi.

Menurunkan atau mengurangi kecemasan dunia medis memiliki beberapa jenis obat untuk mengatasi kecemasan dan membantu tidur yang disebut dengan anti depresan, tetapi obat-obat tersebut dapat mengalami ketergantungan psikis dan fisik. Semakin lama penggunaan obat-obatan tersebut maka bisa menyebabkan keparahan ataupun

ketergantungan obat, sehingga keadaan seperti ini sangat memerlukan penanganan yang serius sedangkan secara non farmakologi yaitu intervensi perilaku kognitif termasuk relaksasi. Beberapa macam teknik relaksasi diantaranya adalah relaksasi otot progresif, pernapasan diafragma, visualisasi, meditasi, pijat/*massage*, terapi musik, yoga dan relaksasi nafas dalam (Abdul Aziz, 2020). Tujuan teknik relaksasi napas dalam yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan juga menurunkan kecemasan (Abdul Aziz, 2020).

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, didapatkan rumusan

masalah dalam *literature review* ini untuk mengetahui Bagaimana pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di Instalasi Bedah Sentral?

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan kecemasan pasien pre operatif di Instalasi Bedah Sentral berdasarkan *literatur review*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pencarian *database Mendeley* dan *PubMed, Online Library* (2017-2021) dengan bahasa indonesia dan Inggris. Seleksi *literature* dengan naskah sesuai topik penelitian dengan desain *Quasi Eksperimen studies*. analisis artikel dengan menggunakan JBI

Quasi Eksperimen dengan *peer review*.

HASIL PENELITIAN

Pengumpulan artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan mendapatkan hasil akhir sebanyak 6 jurnal yang digunakan dalam kajian *literature*. Sebanyak 6 jurnal membahas terkait pemberian terapi relaksasi napas dalam untuk mengurangi kecemasan pasien pre operasi, 1 jurnal membahas terkait efektivitas pengaruh relaksasi napas dalam untuk mengurangi kecemasan pasien pre operasi. Berikut pembahasan lebih lanjut dari masing-masing jurnal.

Penelitian pertama yang dilakukan oleh (Wahyuningsih *et al.*, 2019) menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian terapi relaksasi

napas dalam terhadap tingkat kecemasan pre operasi fraktur femur.

Tabel 1. Tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tingkat Kecemasan	Kelompok Intervensi (n=15)		Kelompok Kontrol (n=15)					
	Pre		Post		Pre		Post	
	Df	%	Df	%	Df	%	Df	%
Tidak Cemas	0	0	3	20	0	0	0	0
Ringan	0	0	8	53	0	0	1	7
Sedang	9	60	4	27	5	33	6	40
Berat	6	40	0	0	10	67	8	53
Asymp. Sig.	0.00		0.083					

Hasil penelitian pada tabel 4.3 diatas menggambarkan bahwa tingkat kecemasan responden kelompok kontrol sebagian besar berada pada tingkat kecemasan “berat” baik saat *pretest* atau *post test* dengan *asympt.* *Sign/p value* 0.083 artinya tidak ada perbedaan sebelum dan setelah, sedangkan kelompok intervensi mengalami penurunan dari kecemasan sedang (60%) menjadi kecemasan ringan (53%) dengan *p value* 0.00 artinya terdapat

perbedaan sebelum dan setelah melakukan intervensi, hal ini dimana sesuai penelitian dilakukan oleh (Wahyuningsih *et al.*, 2019), yang berjudul relaksasi napas dalam menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian yang dilakukan Amini *et al.*, (2018) menggunakan alat pengukur kecemasan pasien skala ukur APAIS dengan rancangan *pre test and post test design*. Sebanyak 37 responden untuk intervensi relaksasi napas dalam dan 37 responden untuk intervensi terapi musik dengan pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling. Analisis *bivariate* untuk mengetahui antara variable indenpeden dan variable dependen menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji hipotesis perbedaan intervensi relaksasi napas dalam dan intervensi terapi musik terhadap

kecemasan pasien operasi section caesarea dengan spinal anestesi menggunakan *mann whitney*.

Tabel 2. Kecemasan pasien *sectio caesarea* dengan anestesi spinal pre dan post teknik relaksasi napas dalam di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta

Kecemasan	Pre		Post		Z	p
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase		
Tidak cemas	0	0	4	10,8		
Cemas ringan	1	2,7	31	83,8	-	5,402
Cemas sedang	22	59,5	2	5,4	0,000	
Cemas berat	14	37,8	0	0		
Jumlah	37	100	37	100		

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui sebelum relaksasi napas dalam paling banyak responden mengalami cemas sedang 22 responden (59,5%). Setelah dilakukan intervensi relaksasi napas dalam terdapat penurunan kecemasan responden menjadi cemas ringan berjumlah 31 responden (83,8%). Nilai p 0,00 artinya ada perbedaan kecemasan antara pre dan post teknik relaksasi napas dalam.

Kelompok teknik relaksasi napas dalam ada 36 responden (97,3%) yang berkurang kecemasannya, sedangkan pada kelompok terapi music seluruh responden mengalami penurunan kecemasan yaitu 27 responden (100%). Nilai $p = 0,317$ artinya tidak ada perbedaan penurunan kecemasan yang signifikan setelah pemberian intervensi relaksasi napas dalam dan intervensi terapi music pasien *sectio caesarea* dengan spinal anestesi.

Penelitian Zahron, (2017) menggunakan 46 sampel dengan cara pengambilan sampel mengobservasi kecemasan responden melakukan slow deep breathing dilakukan dengan menarik napas dalam secara perlahan selama 3 detik kemudian dihembuskan perlahan dengan frekuensi 10x permenit dengan uji *Wilcoxon signed rank test*.

Tabel 3. Pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi *sectio caesarea* di RS PKU Muhammadiyah Gresik

	N	%	N	%
ringan	2	4,3%	28	60,9%
sedang	26	63,0%	7	15,2%
Berat	15	32,6%	11	23,9%
Total	46	100%	46	100%
Mean	3,28		1,9	
Std. devicatio	0,544		0,6	

Penderita cemas pada pasien pre operasi *section caesarea* di RS Muhammadiyah Gresik setelah diberikan intervensi *slow deep breathing* dari 46 sampel didapatkan hasil sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan, yaitu 28 responden mengalami kecemasan ringan dan berdasarkan hasil uji statistik uji *wilcoxon signed rank test* nilai $\text{sig (2-tailed)} = 0,000$ artinya ada pengaruh antar pemberian *slow deep breathing* dengan penurunan kecemasan. Karenakan sesudah pemberian intervensi *slow deep*

breathing sehingga mampu mengontrol emosinya sendiri sehingga saat peneliti ini dilakukan observasi dengan kategori yang masing masing memiliki nilai kecemasan maka dari itu observasi pasien sesudah diberikan intervensi kepada pasien pre operasi *section caesarea* mengalami penurunan kecemasan. Dari hasil penelitian yang didapatkan sebanyak sampel yang mengalami penurunan tingkat kecemasan ringan yaitu 28 sampel.

Penelitian selanjutnya oleh Sulaiman & Amrullah (2019), desain penelitian adalah *pre eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-post test design* yaitu tidak ada kelompok pembanding (kontrol) akan tetapi peneliti ini melakukan observasi pertama (*pre test*) yang kemungkinan untuk menguji perubahan yang terjadi setelah adanya

eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien pasien pre operasi yang berada di ruang rawat inap Otak Kokoq RSUP NTB Tahun 2018. Sampel dalam penelitian ini adalah sebahagian dari pasien pasien pre operasi bedah umum yang mengalami kecemasan di ruang rawat inap Otak Kokoq RSUP NTB yang diambil secara purposive sampling yang berjumlah sebanyak 16 orang.

Tabel 4. distribusi tingkat kecemasan responden pada pasien pre operasi sebelum melakukan kombinasi terapi murottal Al-quran dan Relaksai napas dalam

No	Tingkat kecemasan	Jumlah	persentase
1	Kecemasan ringan	4	25%
2	Kecemasan sedang	9	56,3%
3	Kecemasan berat	3	18%
4	Tidak ada kecemasan	0	0%
Jumlah		16	100%

Table 4 diatas menunjukkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sebelum melakukan terapi *Murottal Al-Qur'an* dengan relaksasi

napas dalam yang tertinggi adalah kecemasan sedang sebanyak 9 responden (56,3%), dan terendah adalah kecemasan berat 3 responden (18,7%).

Tabel 5. Distribusi Tingkat kecemasan Responden pada pasien pre Operasi Setelah melakukan Kombinasi Terapi Murotal Al-Quran dengan Relaksasi Napas Dalam

N	Tingkat kecemasan	Jumlah	persentase
1	Kecemasan ringan	7	43,8 %
2	Kecemasan sedang	7	43,8%
3	Kecemasan berat	0	0 %
4	Tidak ada kecemasan	2	12,4%
Jumlah		16	100%

Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien pre operasi setelah melakukan terapi *Murottal Al-Qur'an* dengan Relaksasi Napas dalam yang tertinggi yaitu kategori kecemasan ringan 7 responden (43,8%) dan kecemasan sedang 7 responden (43,8%), sedangkan terendah yaitu kategori tidak ada kecemasan 2 responden (12,4%). Dan berdasarkan

hasil uji *t- test* hasil t-hitung 9,667 yang dikosultasikan dengan t-tabel dengan tingkat kemaknaan 0,005 dan db=15 didapatkan hasil t-tabel yaitu sebesar 1.761 atau t-hitung lebih besar t-tabel ($9,667 > 1,761$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dimana artinya pengaruh terapi murotal al-quran dan relaksasi napas dalam terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bedah umum diruang otak kokok RSUD provinsi NTB.

Menurut penelitian Mulki *et al.*, (2020) dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan di kalangan pasien pre operasi. Di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang yang dilakukan oleh Abdul Aziz, (2020) dari 42 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan membaginya menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi (n=21) dan

kelompok kontrol (n=21).

Data demografi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi yang sama $p\text{-value} > 0,05$. Diindikasikan bahwa data tersebut homogen.

	Rerata Pretest Kelompok \pm SD	Rata-rata Post Test \pm SD	Rata-rata ()	T	P
Intervensi	55,76 \pm 3,015	48,67 \pm 3,612	6,38	16,41	0,000*
Kontrol	55,05 \pm 3,694	48,67 \pm 1,592	6,38	17,2	0,000*

Hasil penelitian

menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi ($55,76 \pm 3,015$) mengalami penurunan dibandingkan setelah diberikan intervensi ($48,67 \pm 1,592$) dengan $p\text{-value} 0,000 (< 0,05)$.

variabel	Kelompok intervensi		perbedaan	T	p-value
	Rata-rata	Rata-rata			
Tingkat kecemasan	39,62 \pm 3,612	48,67 \pm 1,592	-9,048	10,504	0,000

Berdasarkan tabel diatas

menunjukkan bahwa diberikan intervensi rerata kecemasan pada kelompok intervensi ($39,62 \pm 3,612$) lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol ($48,67 \pm 1,592$) dengan $p\text{-value} < 0,05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua kelompok sebelum dan sesudah perlakuan mengalami perubahan. Nilai terapi relaksasi napas dalam dan terapi musik pada kelompok intervensi mengalami penurunan setelah diberi perlakuan dengan nilai ($p=0,000$) dengan delta sebesar 16,41. Sebaliknya nilai rerata terapi musik pada kelompok kontrol turun ($p=0,000$) setelah diberikan perlakuan dengan selisih delta 6,38 yang berarti hasil

penelitian ini lebih efektif pada teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik dalam menurunkan kecemasan. tingkat pada pasien pra-operasi.

Jurnal dengan judul Pengaruh *Deep Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang yang dilakukan oleh Abdul Aziz, (2020) dari 26 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil Penelitian karakteristik responden menunjukkan pada tingkat kecemasan berat sejumlah 17 orang (65,38%), pada tingkat kecemasan sedang adalah sejumlah 5 orang (19,24%), pada tingkat kecemasan berat sekali sejumlah 4 orang (15,38%) dan tidak ada pasien yang mengalami tingkat kecemasan ringan, serta tidak ditemukan responden yang tidak mengalami kecemasan sebelum diberikan *Deep Breathing Exercise*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Ruang Emerald RS Lavalette Kota Malang dengan menggunakan uji statistik dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan bahwa nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) pada tingkat kecemasan berarti ada pengaruh pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi *Sectio Caesarea* di RS Lavalette Kota Malang.

Kecemasan yang dialami oleh pasien preoperasi berada pada tingkat yang berbeda-beda. Berdasarkan tingkatannya kecemasan terbagi menjadi ringan, sedang, berat, hingga berat sekali (panik). Hasil pengukuran kecemasan berdasarkan analisa jurnal menyebutkan bahwa kecemasan pasien pre operasi berada pada kecemasan sedang hingga berat yang telah diukur menggunakan beberapa jenis instrumen kecemasan diantaranya *Hamilton*

Anxiety Rating Scale (HARS), *State Anxiety Inventory* (SAI), dan *Amsterdam Preoperative Angst En Informatie Schaal* (APAIS) (Amini et al., 2018; Zahroh, 2017; Sulaiman & Amrullah, 2019; Malikul Mulki & Sunarjo, 2020; Abdul Aziz, 2020).

PEMBAHASAN

Hasil analisa keenam jurnal dapat disimpulkan bahwa mayoritas pasien pre operasi mengalami kecemasan pada tingkat kecemasan sedang hingga berat. Kecemasan pre operasi merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang di anggap pasien sebagai suatu ancaman dalam peran hidup, integritas tubuh, bahkan kehidupan itu sendiri. Kecemasan yang dialami responden dapat disebabkan karena responden menyadari bahwa tindakan pembedahan dapat menimbulkan

rasa nyeri yang belum terbayangkan oleh seseorang, karena takut terhadap nyeri atau kematian, takut tentang ketidaktahuan atau takut tentang deformitas atau ancaman lain terhadap citra tubuh. Selain itu pasien juga sering mengalami kecemasan lain seperti masalah finansial, tanggung jawab terhadap keluarga dan kewajiban pekerjaan atau ketakutan akan prognosa yang buruk dan probabilitas kecacatan di masa datang dan gangguan kesehatan jiwa khususnya anxietas merupakan penyebab utama hilangnya kualitas hidup manusia (Amini *et al.*, 2018).

1. Kecemasan pasien pre operasi di IBS

Sulaiman & Amrullah, (2019) dan Malikul Mulki & Sunarjo, (2020) menjelaskan bahwa kecemasan biasanya berhubungan dengan ancaman

terhadap keselamatan jiwa akibat prosedur atau tindakan pembiusan, pasien yang mengalami kecemasan akan mengalami tersingung, susah tidur, gelisah, mudah menanggapi dan tidur tidak nyenyak.

Kecemasan juga dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya mengaktifkan saraf otonom dimana detak jantung menjadi bertambah, tekanan darah naik, frekuensi napas bertambah dan secara umum mengurangi tingkat energi pasien, berdasarkan konsep psikoneuroimulogi, kecemasan menurunkan sistem imun tubuh sehingga klien akan mudah terkena infeksi sehingga progress kesembuhan luka menjadi lebih lama (Abdul Aziz, 2020).

Pasien pre operasi mayoritas mengalami kecemasan sedang, dimana pasien merasa khawatir yang berlebihan dan disertai dengan rasa takut serta gelisah akan menjalani operasi. pasien yang akan menjalani operasi berasumsi bahwa operasi merupakan hal yang mengancam serta menakutkan sehingga menimbulkan rasa cemas pada pasien (Pardede *et al.*, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Zahroh, (2017) mengatakan bahwa apabila kecemasan tidak teratasi pada saat pre operasi, akan mengakibatkan tekanan darah yang meningkat sehingga kemungkinan operasi tidak bisa dilaksanakan, dikarenakan bisa mengakibatkan pendarahan aka sulit untuk diatasi dan bahkan bisa mengganggu proses penyembuhan yang sangat hebat.

2. Terapi relaksasi napas dalam

terhadap kecemasan pasien pre operasi di IBS

Teknik relaksasi napas dalam adalah teknik untuk mengalihkan perhatian seseorang baik dari kecemasan maupun nyeri. Teknik relaksasi napas dalam juga memiliki efek merangsang ke saraf simpatis yang menghasilkan respon relaksasi sehingga efektif dalam mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri fisisologis, serta menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi napas dalam juga memiliki hubungan dengan sensasi menyenangkan sehingga kecemasan yang dialami pasien bisa berkurang (Amini *et al.*, 2018).

Teknik yang didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh berespon pada ansietas yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi

penyakitnya ini disebut juga dengan terapi relaksasi. Untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi salah satunya adalah dengan teknik relaksasi napas dalam. relaksasi napas dalam lebih mudah dipelajari serta mudah juga diterapkan oleh pasien. keuntungan menggunakan terapi relaksasi napas dalam ini adalah tidak memakan waktu yang lama (Rokawie *et al.*, 2017).

Teknik relaksasi napas dalam bisa memberikan perasaan yang tenang, nyaman, bisa menurunkan ketegangan seluruh tubuh, dapat berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah. Teknik relaksasi napas dalam juga dapat dapat meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, tidur lelap, daya ingat dan kesehatan mental menjadi lebih

baik, meningkatkan daya berfikir logis, meningkatkan kreativitas, keyakinan, dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah, serta bisa meningkatkan kemampuan berhubungan dengan orang lain.

Relaksasi napas dalam membuat oksigen mengalir ke dalam pembuluh darah dan seluruh jaringan, tubuh, membuang racun dan sisa metabolisme yang tidak terpakai, meningkatkan metabolisme, memproduksi energi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stressor serta meningkatkan produksi endorphin. Endorphin merupakan neurohormon yang berhubungan dengan sensasi menyenangkan, disekresi oleh hipofisis. relaksasi dapat memacu munculnya

endorphin setiap saat.

Teknik relaksasi seperti latihan napas dalam dapat menurunkan stress dan kecemasan melalui respon relaksasi. Relaksasi dapat menurunkan hormon stress, menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Relaksasi napas dalam juga dapat memberikan sikap mental dan badan menjadi rileks sehingga mampu mengurangi kecemasan (Laili & Wartini, 2017).

3. Hubungan antara pemberian terapi relaksasi napas dalam dan kecemasan

Pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sangat berpengaruh dan signifikan. Dimana pada saat melakukan nafas dalam secara perlahan tubuh akan menjadi

rileks. Rata-rata tingkat kecemasan pasien setelah melakukan relaksasi napas dalam berubah menjadi kecemasan ringan (Pardede *et al.*, 2018).

Relaksasi dapat menurunkan hormon stress, dengan latihan napas dalam dapat mempengaruhi perubahan biokimia tubuh, seperti meningkatkan substansi yang menyebabkan relaksasi (*Endorphin*) dan menurunkan adrenalin. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri (Abdul Aziz, 2020).

Pemberian terapi relaksasi

napas dalam pada pasien pre operasi yang mengalami rasa cemas memiliki dampak yang baik. Setelah diberikan terapi napas dalam selama 10 – 20 menit pasien dengan *ansietas* berat mengalami penurunan tingkat kecemasan, yaitu cemas ringan.

Dalam hal ini dapat diartikan bahwa relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan kecemasan pre operasi (Berticarahmi & Pujiarto, 2019 dan Wahyuningsih *et al.*, 2019).

SIMPULAN

Relaksasi napas dalam merupakan non farmakologis dengan cara melakukan tarik napas dan tahan napas selama 3 detik kemudian dihembuskan perlahan dengan frekuensi 15-30 menit dimana bisa mengalihkan perhatian untuk menurunkan stress dan

kecemasan melalui respon relaksasi. Hasil pengukuran kecemasan berdasarkan analisa jurnal menyebutkan bahwa kecemasan pasien pre operasi berada pada tingkat sedang hingga berat. Berdasarkan analisis *literature review* dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

SARAN

1. Bagi Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Saran peneliti terhadap institusi berdasarkan hasil penelitian *literature review* ini ialah agar karya penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi kepustakaan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi napas dalam sebagai

intervensi non farmakologi terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi Instalasi Bedah Sentral.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan kepada tenaga kesehatan khususnya penata anestesi agar dapat menerapkan terapi relaksasi napas dalam sebagai salah satu intervensi non farmakologi dalam mengurangi derajat kecemasan pada pasien pre operasi di Instalasi Bedah Sentral.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan berapa lama waktu yang dibutuhkan agar pasien mengalami penurunan kecemasan saat diberikan intervensi relaksasi napas dalam.

DAFTAR PUSTAKA

Setiani, D. (2017). Identifikasi

- Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pasien Fraktur di Ruang Aster dan Cempaka RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.500>
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi *Guide Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi *Sectio Caesarea*. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>
- Abdul Aziz, E. & G. (2020). Pengaruh *Deep Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* Di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang. 9(2), 153–162.
- Wahyuningsih, Sutanta, & Afifah, V. A. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur Femur. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(3), 230–236. <https://doi.org/10.30989/mik.v8i3.334>
- Amini, R., Donsu, J. D. T., & Prayogi, A. S. (2018). *Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik dengan Spinal Anestesi RSUD Ketapang Kalimantan Barat Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Abstrak Operasi atau tindakan pembedahan merupakan stressor bagi pasien karena dapat mendatangk*. 7(1), 33–39.
- Zahroh, D. (2017). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi *Sectio Caesarea* (*Effect Of Slow Deep Breathing To Decrease Rate Leather Patients Pre Operations Sectio Caesarea*). *Jurnal Ners LEN TERA*, 5(2), 116–124.
- Sulaiman, L., & Amrullah, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Terapi *Murottal Al-Quran* dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Umum di RSUD Provinsi NTB. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(1), 18–26. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v7i1.2019.65>
- Mulki, M. M., Ta'adi, & Sunarjo, L. (2020). *Effectiveness of Deep Breath Relaxation Techniques and Music Therapy on Reducing Anxiety Level among Pre-operative Patients*. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(1).
- Rokawie, A. O. N., Sulastri, S., & Anita, A. (2017). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.500>
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.

Malikul Mulki, M., & Sunarjo, L. (2020). *Effectiveness of Deep Breath Relaxation Techniques and Music Therapy on Reducing Anxiety Level among Pre-operative Patients. International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(1), 59–65.

<http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/home>
<http://doi.org.10.35654/ijnhs.v4i1.389>

Pardede, A., Febry, S., Sitepu, A., & Saragih, M. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pre Operatif. *1*(10).

Bachri, S., Cholid, Z., & Rochim, A. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi di RSGM FKG Universitas Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(1), 138–144.

