JKN JURNAL Keperawatan Nusantara
Vol.5 No.1 Year 2024
e-issn: 0000-0000
https://jurnalnusantara.bayuaji.org/index.php/jkn/index

Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit

[1*] Aisah, [1] Ernauli Meliyana, [2] Lisna Nuryanti, [3] Bayu Aji Sismanto
[1] Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Medistra Indonesia
[2] Dosen STIKES Medistra Indonesia
[3] Rumah Sakit Primaya Bekasi Timur

Abstract

Background: Anxiety is an excessive and unclear feeling of worry, and it is also a response to both external and internal stimuli that causes emotional, cognitive, physical, and behavioral symptoms. Anxiety is different from fear because, in fear, the object is clearly known and threatens the well-being of the person, while in anxiety, the object is unknown. Anxiety is an experience that everyone goes through (universal) throughout their life. Anxiety has a positive function because it can motivate people to take actions that can resolve their issues. Anxiety is considered normal when it is proportionate to the situation and will disappear once the situation is resolved. Objective: To determine the effect of the deep breathing relaxation technique on anxiety levels in pre-operative patients at the hospital. Methods: This study uses a pre-experimental design, quantitative correlation, with primary data from pre-operative patients aged 17-50 years, consisting of 126 respondents. Sampling was calculated using Slovin's formula. Data collection was done using a questionnaire and interviews with the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Results: From the 126 respondents, 14 (11.1%) had no anxiety, 51 (40.5%) had mild anxiety, 58 (46.0%) had moderate anxiety, and 3 (2.4%) had severe anxiety. The Chi-square statistical test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that there is an effect of the deep breathing relaxation technique on anxiety levels in pre-operative patients at the hospital. Conclusion: There is an effect of the deep breathing relaxation technique on anxiety levels in pre-operative patients at the hospital ($p=0.000$).

Keywords: Anxiety, Deep Breathing Relaxation Technique.

Corresponding : Aisah
Affiliation : Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Medistra Indonesia
Email : aisahyess833@gmail.com
Phone : 085640116791

Introduction

Tindakan operasi adalah ancaman nyata maupun potensial yang bisa menimbulkan stres psikologis dan fisiologis pada pasien, serta merupakan pengalaman yang sulit bagi hampir semua pasien. Saat menghadapi operasi pasien menghadapi stressor yang menyebabkan kecemasan dan rasa takut, bahkan waktu tunggu juga dapat memicu kecemasan. Kecemasan ini akan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang mengaktifkan sistem saraf otonom simpatis, mengakibatkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan pernapasan. Secara umum, hal ini akan mengurangi tingkat energi pasien dan berdampak pada pelaksanaan operasi serta proses penyembuhan pasca operasi (Fatmawati & Pawestri, 2021).

Pasien pre operasi sering mengalami kecemasan karena ketakutan terhadap hal-hal yang tidak mereka ketahui, kehilangan kontrol, dan ketergantungan pada orang lain, seperti potensi cacat atau perubahan dalam citra tubuh mereka. Respon psikologis ini terutama muncul pada pasien yang akan menjalani operasi besar. Tingkat kecemasan dapat bervariasi, dengan beberapa pasien tidak mampu mengidentifikasi penyebabnya sementara yang lain dapat menjelaskan secara rinci ketakutan dan kecemasan mereka (Nurhayati & Zakia, 2024).

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) jumlah pasien yang menjalani tindakan operasi menunjukkan peningkatan signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2017, tercatat ada 140 juta pasien di seluruh rumah sakit dunia, pada tahun 2019 jumlah ini meningkat menjadi 148 juta. Di Indonesia, pada tahun 2019, terdapat 1,2 juta pasien yang menjalani operasi. Data dari kemenkes RI (2021) tindakan operasi/pembedahan menempati posisi ke-11 dari 50 penanganan penyakit di Indonesia dengan 32% di antaranya merupakan tindakan pembedahan elektif, Pola penyakit di Indonesia menunjukkan bahwa dari 32% ada 25% Pembedahan elektif tapi tetap saja menimbulkan kecemasan buat pasien 7% dan mempengaruhi gangguan jiwa 23%. Berdasarkan data yang diperoleh di Rumah sakit pada tahun 2022 terdapat pasien yang menjalani tindakan operasi terdapat 1,141 orang. (Tisna et al., 2024).

Kecemasan (Ansietas) adalah reaksi individu terhadap situasi yang tidak diinginkan dan sering dialami oleh setiap orang dalam hidupnya. Reaksi ini berfungsi sebagai peringatan penting yang mendorong seseorang untuk melindungi diri dan menjaga keseimbangan diri. Namun, jika kecemasan tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis. Akibatnya tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan dapat meningkat, disertai mual, keringat dingin, gangguan kemih, serta penurunan energi secara keseluruhan yang pada akhirnya merugikan individu tersebut (Fatmawati & Pawestri, 2021).

Penanganan kecemasan pada pasien pre operasi telah banyak dilakukan oleh perawat, salah satunya melalui teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini melibatkan penghembusan nafas secara perlahan dan bertujuan meningkatkan ventilasi paru serta oksigenasi darah, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan umum pada penerapan ini adalah untuk menggambarkan efektifitas terapi nafas dalam dalam mengurangi kecemasan pada pasien sebelum operasi (Nurhayati & Zakia, 2024).

Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik pengobatan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Energi dapat dihasilkan ketika kita melakukan relaksasi nafas dalam karena pada saat kita menghembuskan nafas, kita mengeluarkan zat karbon dioksida sebagai kotoran hasil pembakaran dan ketika kita menghirup kembali, oksigen yang diperlukan tubuh untuk membersihkan darah masuk (Lambiombir & Widiati, 2024).

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Methods

Desain dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan dengan menggunakan penelitian eksperimental desain one-group pre-test post-test sign (Nursalam, 2020). Penelitian ini mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi setelah diberikan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menjalani operasi yang sesuai dengan kriteria

yang ditentukan di rumah sakit yang berjumlah 126 responden dengan jumlah sampel sebanyak 186 responden menggunakan teknik Non-Probability sampling. Penelitian dilaksanakan 1 bulan pada bulan Februari 2025. Data primer pada penelitian ini diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner secara online dengan google form, data yang didapatkan melalui kuesioner ini yaitu data demografi berupa, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan pekerjaan.

Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner HARS Hamilton Anxiety Rating Scale) yang dimana kuesioner tersebut tidak perlu di uji validitas karena sudah baku yang diambil dari sumber (Yuli, 2019). Penilaian atau pemakaian alat ukur digunakan melalui teknik wawancara langsung dengan masing-masing nilai angka (score) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang. Penilaian atau pemakaian alat ukur digunakan melalui teknik wawancara langsung dengan masing-masing nilai angka (score) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang. Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan Uji Chi Square.

Results

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan di Rumah Sakit Kota Bekasi Tahun 2024.

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
17-30 tahun	58	46,0
31-40 tahun	30	23,8
41-50 tahun	38	30,2
Total	126	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	65	51,6
Perempuan	61	48,4
Total	126	100
Pendidikan		
SD	19	15,1
SMP	1	8
SMA	48	38,
D3/S1/S2	29	29,4
Total	29	100
Pekerjaan		
PNS	5	4,0
Swasta	83	65,9
Wiraswasta	6	4,8
Atlet	17	13,5
IRT	15	11,9
Total	126	100,0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa karateristik pasien hemodialisa berdasarkan usia dari 68 responden terbanyak usia > 41 tahun sebanyak 55 responden (80.9%) dan usia ≤ 40 tahun sebanyak 13 responden (19.1%). Berdasarkan jenis kelamin dari 68 responden terbanyak dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 36 responden (52.9%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 32 responden (47.1%). Berdasarkan pendidikan dari 68 responden terbanyak dengan pendidikan SMA sebanyak 28 responden (41.2%), pendidikan

D3/S1/S2 sebanyak 20 responden (29.4%), pendidikan SMP sebanyak 13 responden (19.1%) dan pendidikan SD sebanyak 7 responden (10.3%). Berdasarkan pekerjaan dari 68 responden terbanyak dengan pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 25 responden (36.8%), pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 22 responden (32.4%), pekerjaan lain-lain sebanyak 12 responden (17.6%) dan pekerjaan pensiunan PNS/POLRI sebanyak 9 responden (13.2%). Berdasarkan dari 68 responden dengan lama hemosialisis menunjukan bahwa terbanyak pada 1-5 tahun sebanyak 34 (55%) responden > 5 tahun sebanyak 21 (30,9%) dan < 1 tahun sebanyak 13 (19,1%) responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Kota Bekasi Tahun 2024.

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	8	6,3
Ringan	0	0
Sedang	27	21,4
Berat	0	0
Berat Sekali	91	72,2
Total	126	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 diats menunjukkan bahwa tingkat kecemasan paling tinggi yaitu kecemasan berat sekali sebanyak 91 responden (72,2%) kecemasan sedang sebanyak 27 responden (21,4%) dan tidak ada kecemasan 8 responden (6,3%). Kecemasan pasien pre operasi merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang dianggap pasien sebagai suatu ancaman terhadap perannya dalam hidup. Kecemasan sangat mempengaruhi fungsi tubuh pada tindakan operasi, oleh karena itu perawat perlu mengidentifiksi kecemasan yang dialami pasien. Kecemasan dan reaksi ini bisa didasarkan pada banyak faktor yang meliputi: ketidaknyamanan dan perubahan-perubahan yang diantisipasi baik fisik, finansial psikologis spiritual, sosial dan akhir dari pembedahan (Kozier, dalam uli, 2019).

Tabel 3. Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam di Rumah Sakit Kota Bekasi 2024.

Tingkat Kecemasan	Sebelum	Sesudah
Tidak ada kecemasan	8	14
Ringan	0	51
Sedang	27	58
Berat	0	0
Berat Sekli	91	3
Total	126	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam responden mengalami kecemasan sedang sejumlah 27 responden (21,4%) mengalami kecemasan berat sekali sejumlah 91 responden (72,2%). Hal ini menunjukkan masih terdapat kecemasan pada pasien sebelum dilakukan tindakan operasi. Berdasarkan hasil post-test penelitian ini mengetahui tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian ini menunjukkan dari 126 responden 14 responden (11,1%) tidak ada kecemasan,

51 responden (40,5%) mengalami kecemasan ringan, 58 responden (46,0%) mengalami kecemasan sedang dan 3 responden (2,4%) mengalami kecemasan berat sekali hasil menunjukkan mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Tabel 4. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Kota Bekasi Tahun 2024.

Tingkat Kecemasan	Mean	Standard Deviation	P Value
Sebelum	29,55	4,846	0,000
Sesudah	20,39	3,562	0,000

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit Kota Bekasi pada Tahun 2024 menunjukkan 126 responden dengan hasil uji statistic diperoleh p-value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan p-value (0,000) lebih kecil dari nilai alpa (<0,05) yang berarti Ha diterima dan Ho di tolak yang artinya terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit. Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi tingkat kecemasan.

Discussion

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Pada hasil penelitian berdasarkan karakteristik usia, responden terbanyak 17-30 tahun sebanyak 58 responden (46,0%). Usia adalah tahap kedewasaan dalam mengambil keputusan. Peran variabel usia sangat penting karena hubungannya yang bervariasi dengan sesuatu penyakit sangat mempengaruhi pemahaman tentang faktor penyebab penyakit tersebut. Pada hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki dengan jumlah 63 responden (72,4%). Pada hasil penelitian berdasarkan karakteristik tingkat Pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 32 responden (36,8%).

Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam berdasarkan pre-test yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini melibatkan 126 responden pada pasien yang akan menjalani operasi di rumah sakit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam responden mengalami kecemasan sedang sejumlah 27 responden (21,4%) mengalami kecemasan berat sekali sejumlah 91 responden (72,2%). Hal ini menunjukkan masih terdapat kecemasan pada pasien sebelum dilakukan tindakan operasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakia (2024) tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD JEND. Ahmad Yani Metro. Menurut analisa peneliti bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan kepada responden agar responden merasa rileks dan nyaman sehingga responden tersebut merasakan ketenangan dalam dirinya, mengurangi kecemasan, dan ketakutan yang dirasakan pada diri responden pada saat akan menjalani operasi sangatlah bermanfaat untuk mengatur pernafasan dan responden merasa lebih tenang bisa memfokuskan pikirannya untuk menjalani operasi. Penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Desi (2023) tentang penerapan murottal dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi fraktur femur dengan

tindakan orif di rumah sakit islam Purwokerto. Menurut analisa peneliti hasil penelitian setelah dilakukan penerapan terapi murottal dan relaksasi nafas dalam pada pasien pre operasi di kamar intra operasi yaitu adanya perubahan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi fraktur femur dengan intervensi terapi murottal dan relaksasi nafas dalam.

Tingkat Kecemasan Pasien Post Operasi Sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam berdasarkan hasil post test penelitian ini mengetahui tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian ini menunjukkan dari 126 responden 14 responden (11,1%) tidak ada kecemasan, 51 responden (40,5%) mengalami kecemasan ringan, 58 responden (46,0%) mengalami kecemasan sedang dan 3 responden (2,4%) mengalami kecemasan berat sekali hasil menunjukkan mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakia (2024) tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD JEND. Ahmad Yani Metro dari 32 responden yang tidak ada kecemasan 0 responden (0%) menjadi 6 responden (18,8%), kecemasan ringan 11 responden (34,4%) menjadi 17 responden (53,1%), kecemasan sedang 18 responden (9,4%) menjadi tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat (0%). Teknik relaksasi nafas dalam ini didapatkan pengaruh yang sangat positif pada responden untuk meningkatkan pengetahuan tentang prosedur tindakan operasi akan akan responden jalani. Hal ini dibuktikan dengan melihat perbedaan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dari 126 responden yang awalnya tidak ada kecemasan 8 responden (6,3%) menjadi 14 responden (11,1%) kecemasan ringan 0 responden menjadi 51 responden (40,5%) kecemasan sedang 27 responden (21,4%) menjadi 58 responden (46,0%) kecemasan berat sekali 91 responden (72,2%) menjadi 3 responden (2,4%) dari hasil tersebut bahwa teknik relaksasi nafas dalam ini sangat berpengaruh untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. Sesuai dengan hasil dalam penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit. Hasil penelitian berdasarkan lembar kuesioner menggunakan uji Paired Sample T test didapatkan p-value = 0,001 a<0,05 maka hipotesis diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan. Penelitian ini sudah dilakukan di rumah sakit dan berjalan sangat baik. Penelitian diikuti oleh 126 responden dengan dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan waktu 10-15 menit dinyatakan ada perubahan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit.

Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh p-value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan p-value (0,000) lebih kecil dari nilai alfa (<0,05) yang berarti Ha diterima yang artinya terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit. Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 126 responden yang awalnya tidak ada kecemasan 8 responden (6,3%) menjadi 14 responden (11,1%) kecemasan ringan 0 responden menjadi 51 responden (40,5%) kecemasan sedang 27 responden (21,4%) menjadi 58 responden (46,0%) kecemasan berat sekali 91 responden (72,2%) menjadi 3 responden (2,4%) dari hasil tersebut bahwa teknik relaksasi nafas dalam ini sangat berpengaruh untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit. Dari analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat mempengaruhi tingkat kecemasan hal ini sama dengan penelitian (Alza et al, 2023) bahwa teknik relaksasi nafas dalam adalah

metode pengelolaan kecemasan yang melibatkan pernafasan lambat dan dalam. Teknik ini bertujuan untuk menenangkan sistem syaraf, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan aliran oksigen ke otak (Bahtiar et al., 2020). Menurut (Aurellia, 2023) beberapa manfaat terapi komplementer untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang yaitu :

Mengurangi stres dan kecemasan terapi tambahan seperti yoga, meditasi dan teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup. Meningkatkan kualitas tidur terapi tambahan seperti aromaterapi dan teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan. Menurut peneliti teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat juga menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, sehingga juga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hasil dari penelitian ini didapatkan pengaruh antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit. Berdasarkan 126 responden yang yang mengalami kecemasan berat sekali di pre adalah 91 responden dan setelah post dari 126 responden yang mengalami kecemasan berat sekali 3 responden, maka Terdapat pengaruh antara relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi pasien di RS p-value =0,001 a<0,05 maka hipotesis diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Conclusion

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, bahwa dari hasil penelitian tentang "Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di rumah sakit" dapat disimpulkan sebagai berikut karakteristik responden: Berdasarkan usia dari 126 responden, usia 17-30 sebanyak 58 responden, usia 31-40 sebanyak 30 responden, usia 41-50 sebanyak 38 responden. Berdasarkan jenis kelamin dari 126 responden, laki-laki 65 responden, perempuan 61 responden. Berdasarkan pendidikan dari 126 responden, sebanyak 19 responden yang berpendidikan SD, 1 responden yang berpendidikan SMP, 48 responden berpendidikan SMA, 29 responden yang berpendidikan D3 dan 29 responden yang berpendidikan S1. Berdasarkan pekerjaan dari 126 responden, sebanyak 5 responden yang bekerja PNS, 83 responden yang bekerja Swasta, 6 responden bekerja Wiraswasta, 17 responden yang bekerja Atlet dan 15 responden yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga. Berdasarkan 126 responden yang yang mengalami kecemasan berat sekali di pre adalah 91 responden dan setelah post dari 126 responden yang mengalami kecemasan berat sekali 3 responden. Terdapat perbedaan antara relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi pasien di RS p-value =0,001 a<0,05 maka hipotesis diterima yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

References

Ah. Yusuf, Rizky Fitryasari PK, H. E. N. (2015). Asuhan keperawatan pada Pasien dengan Masalah Psikososial : Kecemasan. Salemba Medika.

Desi Ayuningsih, & Suci Khasanah. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Pre Operasi Fraktur Femur Dengan Tindakan Orif Di Rumah Sakit Islam Purwokerto. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2(11), 4109–4114. https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i11.6111

Dharma. (2017). Metodologi Penelitian keperawatan panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian. CV. Trans Info Media.

Fatmawati, L., & Pawestri, P. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi. Holistic Nursing Care Approach, 1(1), 25. https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8263

Haryani, S. (2022). MODUL ETIKA PENELITIAN. PT. SONOPEDIA PUBLISHING INDONESIA.

Indrawati. (2020). Sustainable Future : Trends Strategis and Development. www.talorfrancis.com

Lambiombir, M. V., & Widiati, A. (2024). Penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien fraktur di ruang cempaka rumah sakit bhakti wira tamtama. Jurnal Perspektif Psikoloi Indonesia (IPPI), 01(01), 1–6.

Mary Baradero, Mary Wilfried Daarit, A. M. (2016). Kesehatan Mental Psikiatri. Buku Kedokteran EGC.

Mohamad Malikul Mulki, Ta'adi, L. S. (2020). EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.

Nurfalah Setyawati, Hartyowidi Yuliawuri, S. R. (2023). Metodologi Riset Kesehatan. In Eureka Media Aksara. http://www.nber.org/papers/w16019

Nurhayati & Zakia. (2024). Penerapan Tenknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. Jurnal Cendikia M\Muda, 4, 658–665.

Nurmawati, N., & Gati, N. W. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia, 2(1), 65–74.

Nursalam. (2017). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika.

Soekidjo Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.

Sismanto, B. A., Gayatri, D., Natashia, D., Jumaiyah, W., & Yuniarsih, W. (2025). The Effectiveness of Digital Virtual Reality-Based Therapy in Reducing Anxiety Among Patients Undergoing Gastrointestinal Endoscopy. Jurnal Ners, 9(3), 3505–3512. https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.45021

Tisna, C. B., Bedah, I., Rsud, S., & Kota, T. (2024). Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja dapat disebabkan oleh infeksi . Hal tersebut merupakan salah satu penyebab utama nyeri pada Menurut Kejadian apendisitis di Indonesia berdasarkan. 2(2).

Trie Andari ratna widyastuti, iqbal ramadhani mukhlis, henrieta imelda tondong, rahmawati ning utami, shelvy kurniawan, arywira pratama, arwizet, yosepboarni, musran munizu, resnita dewi, adolfina. (2024). Metodologi penelitian. https://www.google.co.id/books/edition/METODOLOGI_PENELITIAN_Panduan_Lengkap_Pe/fI0HEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=metodologi penelitian dharma 2017&pg=PA11&printsec=frontcover

Yuli, sari permata. (2019). Kecemasan pasien pre operasi bedah mayor. CV. Pena Persada.