

# The Effect of Deep Breathing Relaxation on Reducing Anxiety in Pre-Operative Patients at RSUD Rejang Lebong Regency in 2025

## Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Instalasi Bedah Rsud Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2025

Maria Atvennia<sup>1)</sup>; Ice RakizahSyafrie<sup>2)</sup>; Hengki Tranado<sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu  
Email: <sup>1)</sup>[mariaatvennia670@gmail.com](mailto:mariaatvennia670@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [06 November 2025]  
Revised [10 April 2026]  
Accepted [15 April 2026]

### KEYWORDS

Deep Breathing Relaxation,  
Anxiety, Pre-Operative  
Patients.

This is an open access  
article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
license



### ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum dialami pasien menjelang tindakan operasi. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kondisi fisiologi pasien dan berpotensi memperburuk proses operasi. Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu intervensi non farmakologis sederhana yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di instalasi bedah RSUD Kabupaten Rejang Lebong tahun 2025. Jenis penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Populasi adalah pasien pre operasi dengan usia 17-50 tahun yang sebanyak 20 orang dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner APAIS untuk menilai kecemasan. Intervensi berupa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan 4 jam sebelum pasien masuk ruang operasi dan 1 jam sebelum pasien masuk ruang operasi. Teknik relaksasi nafas dalam diberikan selama 15 menit dengan diselingi istirahat setiap 5 kali. Analisis data dilakukan secara univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*. Hasil Setelah intervensi, 40% pasien berada pada kategori tidak cemas, sementara kecemasan berat menurun menjadi 5% dan tidak ada pasien yang mengalami panik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $Z = -4,300$  dengan  $P < 0,001$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan penelitian ini adalah teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam penurunan kecemasan pasien pre operasi. Disarankan kepada perawat dan pasien untuk menerapkan intervensi relaksasi nafas dalam sebagai salah satu upaya dalam menurunkan kecemasan pada pre operasi.

### ABSTRACT

Anxiety is a common psychological problem experienced by patients prior to surgery. High levels of anxiety can affect the patient's physiological condition and potentially worsen the surgical process. Deep breathing relaxation is a simple non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety. This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation on reducing anxiety in Pre-Operative Patients at RSUD Rejang Lebong Regency in 2025. This study used a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The population consisted of 20 preoperative patients aged 17-50 years, selected using total sampling. The research instrument used APAIS questionnaire to assess anxiety. The intervention consisted of deep breathing relaxation techniques performed 4 hours before the patient entered the operating room and 1 hour before the patient entered the operating room. The deep breathing relaxation technique was administered for 15 minutes with breaks every 5 minutes. Data analysis was performed univariately for frequency distribution and bivariate using the Wilcoxon signed rank test. The results showed that before the deep breathing intervention, the majority of patients experienced mild anxiety (40%) and severe anxiety (35%). After the intervention, 40% of patients were in the non-anxious category, while severe anxiety decreased to 5% and no patients experienced panic. The Wilcoxon test results showed a Z value of -4.300 with  $P < 0.001$ , which means there is a significant difference between the anxiety levels before and after the intervention. The conclusion of this study is that deep breathing relaxation techniques are proven to be effective in reducing anxiety in preoperative patients. Nurses and patients are advised to apply deep breathing relaxation interventions as one of the efforts to reduce anxiety in preoperative patients.

### PENDAHULUAN

Operasi atau pembedahan merupakan semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasi dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya menggunakan sayatan. Setelah bagian yang ditangani ditampilkan, dilakukan tindakan perbaikan yang diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka. Menjalani pembedahan adalah peristiwa penting dalam hidup seseorang. Setiap orang memiliki respon yang berbeda terhadap pembedahan. Diagnosa keperawatan yang umum dijumpai pada periode praoperasi mencakup kurangnya

pengetahuan yang berhubungan dengan pembedahan dan kecemasan yang berhubungan dengan nyeri, kematian, atau hal yang tidak diketahui

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 dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa pasien yang mengalami kecemasan pada pasien pre operasi cukup tinggi, berkisar antara 60-90% atau sekitar 534 juta jiwa pada tahun 2023. Di Indonesia, angka kecemasan mengalami peningkatan, prevalensi kecemasan pada pasien pre operasi sekitar 75-90% (kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data profil dari Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2023 pasien pre operasi yang mengalami kecemasan sekitar 54,2%. Berdasarkan data dari RSUD kabupaten rejang lebong didapatkan data pasien pre operasi yang mengalami kecemasan yang baru pertamakali melakukan operasi tahun 2022 sebanyak 8 orang, pada tahun 2023 sebanyak 51 orang, pada tahun 2024 sebanyak 30 orang.

Kecemasan merupakan masalah yang sering ditemui pada pasien pre operasi, sebelum pasien masuk ke ruangan operasi ada yang berpikiran bahwa ruangan operasi sangat menakutkan sehingga pasien mengalami kecemasan sebelum melakukan tindakan operasi. Kecemasan merupakan sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang. Pengertian lain cemas adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam tingkatan. Jadi, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya.

Akibat dari kecemasan pasien pre operasi ada kemungkinan operasi tidak bisa dilaksanakan, karena pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi akan muncul kelainan seperti tekanan darah yang meningkat, sehingga apabila tetap dilakukan operasi akan mengakibatkan kesulitan terutama dalam menghentikan pendarahan, bahkan setelah operasi dapat mengganggu proses penyembuhan. Kecemasan dapat berkurang dengan beberapa cara antara lain dengan teknik distraksi dan relaksasi.

Salah satu metode terapi non farmakologis yang dapat efektif mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam. Dalam teknik ini pasien didorong untuk menghembuskan napas secara perlahan. Selain memberikan manfaat dalam mengurangi intensitas rasa sakit, penggunaan teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan memperbaiki kadar oksigen dalam darah. Oleh karena itu, teknik ini dianggap dapat memberikan dampak positif pada tingkat kecemasan pasien. Kelebihan dari terapi relaksasi nafas dalam ini terletak pada kemudahan pembelajaran dan aplikasinya oleh pasien. Selain itu, metode ini juga memiliki keunggulan dari segi waktu dan biaya, yang relatif lebih terjangkau dibandingkan dengan beberapa bentuk terapi relaksasi lainnya. Dengan menerapkan terapi relaksasi nafas dalam, diharapkan pasien dapat mengelola kecemasan mereka dengan lebih efektif tanpa ketergantungan pada obat-obatan (Sakila et al 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al (2024) mendapatkan temuan yang menarik. Berdasarkan studi yang dilaksanakan menggunakan desain Pra-Eksperimental, dengan analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon rank test*, didapatkan bahwa Keefektifan teknik relaksasi nafas dalam pada menurunnya skala cemas terhadap pasien pre operasi yang memiliki temuan tingkat rasa cemas setelah dilaksanakan intervensi relaksasi nafas dalam dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$   $\alpha < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif pada penurunan skala cemas terhadap pasien pre operasi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 Juni 2025 di RSUD Kabupaten Rejang Lebong, didapatkan 7 dari 11 pasien yang menjalani operasi terdiri dari 2 pasien operasi hernia, 1 pasien operasi apendik, 2 pasien operasi tumor kejar mamae dan 3 pasien operasi gangren yang mengalami kecemasan sedang. Hal ini diakibatkan kurangnya pengetahuan tentang cara menurunkan tingkat kecemasan dan kurang pemahaman tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan. Hal ini menjadi salah satu penyebab tingginya tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukannya operasi. Dari informasi ini dapat disimpulkan bahwa pasien belum mendapatkan pengetahuan dan informasi terapi non farmakologi yang dapat membantu mengurangi rasa kecemasan.

## LANDASAN TEORI

### Pengertian Pre Operasi

Operasi merupakan tindakan yang digunakan sebagai penegakan diagnosis, pengobatan, penyakit, trauma, dan deformitas. Operasi dimulai dengan membuka bagian tubuh menggunakan sayatan, setelah itu dilakukan perbaikan pada bagian tubuh yang mengalami masalah dan diakhiri dengan penutupan pada sayatan dengan penjahitan (Spreckhelsen & Chalil, 2021).

Kata "perioperatif" digunakan untuk mencakup semua tiga fase. Tahap pre operatif atau pra operasi dimulai ketika pasien, atau klien akan melakukan tindakan operasi. Pada tahap ini pasien diberitahu tentang perlunya operasi dan membuat keputusan yang tertulis pada informed consent yang ditandatangani oleh pasien/klien yang bertujuan untuk mendapatkan persetujuan pasien/klien dan keluarga mengenai tindakan pembedahan yang akan dilakukan. Hal tersebut bertujuan agar meminimalisir ketidaktahuan klien terhadap prosedur pembedahan yang akan dilakukan sekaligus menjadi jaminan hukum bagi pihak rumah sakit serta petugas kesehatan. Pada periode pre operatif juga mengutamakan kesiapan psikologis dan fisik pasien sebelum dilakukan tindakan pembedahan (HIPKABI, 2019).

Faktor-faktor yang perlu menjadi pertimbangan pada tahap ini adalah klasifikasi ASA (American Society of Anaesthesiologists), studi diagnostik berupa pemeriksaan penunjang dan tindakan medis pra operasi. Informasi non-medis lainnya juga dapat diperoleh dari pengkajian dan hasil wawancara dari pasien atau keluarga, hal ini sangat bermanfaat dalam rencana perawatan pada pasien. Kegiatan keperawatan dalam tahap pre operatif juga bertujuan untuk memberikan dukungan pada pasien, memberikan pendidikan kesehatan, dan persiapan prosedur tindakan operasi (HIPKABI, 2019)

### Dampak Kecemasan Pre Operasi

Kecemasan pre operasi dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya mengaktifkan saraf otonom simpatis sehingga meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi nafas, dan secara umum mengurangi tingkat energy pada pasien, dan akhirnya dapat merugikan pasien itu sendiri karena akan berdampak pada pelaksanaan operasi. Dampak kecemasan pre operasi dapat berupa perubahan tanda-tanda vital, gelisah, susah tidur, menanyakan hal yang sama berulang-ulang, bahkan sering BAK (Nisa, 2019)

### Penyebab Kecemasan Pre Operasi

Tindakan pembedahan merupakan ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang yang dapat membangkitkan relaksasi stress fisiologis maupun psikologis. Menurut long (2017), pasien pre operasi akan mengalami reaksi emosional berupa kecemasan. Berbagai alasan yang dapat menyebabkan ketakutan atau kecemasan. Berbagai alasan yang dapat menyebabkan kecemasan pasien dalam menghadapi operasi antara lain:

- 1) Takut nyeri setelah pembedahan
- 2) Takut terjadi perubahan fisik, menjadi buruk rupa dan tidak berfungsi normal (*body image*)
- 3) Takut keganasan (bila diagnose yang ditegakkan belum pasti)
- 4) Takut/cemas mengalami kondisi yang sama dengan orang lain yang mempunyai penyakit yang sama
- 5) Takut menghadapi ruang operasi, peralatan pembedahan dan petugas
- 6) Taku mati saat dibius/tidak sadar lagi Takut oprasi gagal

### Kecemasan

Salah satu sumber kecemasan adalah ketika seseorang mengalami ancaman, seperti pasien yang akan menjalani operasi. Kecemasan sendiri merupakan perasaan takut atau khawatir yang dapat terjadi pada semua orang karena ancaman, dampak hal tersebut belum secara jelas diketahui (Hasbi, 2022). Kecemasan merupakan suatu masalah pikiran alam bawah sadar dengan ditandai rasa kekawatiran ataupun rasa takut mendalam dan berkelanjutan. Selain itu tidak ada gangguan dalam menilai realitas atau kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi tetap normal (herdinata et al., 2022).

Ansietas atau kecemasan merupakan ketidakberdayaan saraf, perasaan tidak tenang, ketidakdewasaan, ketidakmampuan mengatasi tuntutan kenyataan di lingkungan, kesulitan, dan tekanan hidup (Sandi, 2021). Berdasarkan dari berbagai pengertian kecemasan di atas, dapat diartikan bahwa suatu kecemasan merupakan keadaan ketidaknyamanan yang ada pada diri seseorang. Perilaku atau kondisi hemodinamik tersebut tubuh mengalami perubahan yang tidak normal.

### Teori Kecemasan

Cemas terjadi karena perasaan tidak stabil yang dialami seseorang melibatkan sesuatu di luar diri dan mekanisme reaksi diri yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut (Sandi, 2021). Beberapa konsep yang ada dapat menjelaskan tentang kecemasan antara lain adalah:

### Konsep interpersonal

Kecemasan merupakan bentuk respon dari individu yang memunculkan perasaan takut. Kecemasan juga bisa terjadi karena riwayat trauma sebelumnya. Contohnya adalah perpisahan dan kehilangan, seseorang dengan harga diri rendah akan mudah merasa cemas (Stuart, 2023).

### Konsep psikoanalisis

Teori *psikoanalisis* ini menjelaskan tentang konflik batin yang terjadi antara dua unsur kepribadian yaitu naluri dan ego. Unsur kepribadian naluri merupakan bagian dari kepribadian manusia yang menyimpan dorongan naluri, biologis, dan primal seseorang, sedangkan Ego mencerminkan kesadaran seseorang dan dikendalikan oleh norma budayanya. Fungsi dari kecemasan pada ego adalah untuk mengingatkan seseorang bahwa ada bahaya yang akan terjadi (Stuart, 2023).

### Konsep perilaku

Penyebab kecemasan pada seseorang adalah rangsangan lingkungan tertentu, pola berpikir yang buruk, atau ketidakefektifan individu sehingga menimbulkan perilaku maladaptif. Perilaku maladaptive tersebut yaitu melebih-lebihkan bahaya dalam situasi tertentu dan meremehkan kemampuan seseorang untuk mengatasi ancaman tersebut (Stuart, 2023)

### Konsep biologis

Konsep biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan *neuromodulator* penghambat yaitu (GABA), yang berperan penting dalam mekanisme biologis terkait kecemasan. Ketakutan itu sendiri melibatkan hambatan fisik dan berkurangnya kemampuan individu untuk mengatasi stres.

### Konsep keluarga

Konsep keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan seringkali diturunkan dalam keluarga. Ada tumpang tindih antara gangguan depresi dan kecemasan

## METODE PENELITIAN

### Analisa Univariate

Analisis univariate merupakan analisa data yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi variabel independen (Implementasi relaksasi nafas dalam) dan variabel dependen (kecemasan pasien pre operasi) sehingga dapat diketahui variasi dari masing-masing variabel. Dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Proporsi.

F = Frekuensi.

N = Jumlah seluruh sampel.

Dari rumus nilai diatas nilai proporsi yang didapat dalam bentuk presentase dapat diinterpretasikan dengan menggunakan data:

0%	: Tidak satupun dari responden.
1%-25%	: Sebagian kecil dari responden.
26%-49%	: Hampir sebagian dari responden.
50%	: Setengah dari responden.
51%-75%	: Sebagian besar dari responden.
76%-99%	: Hampir Seluruh responden.
100%	: Seluruh responden

### Analisa bivariate

#### Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan menggunakan uji *shapiro-wilk test* dan *Kolmogorof-Smilnov Test*. Bila jumlah sampel <50 maka menggunakan *Shapiro wilk test* dan bila jumlah sampel >50 maka menggunakan *kolmogorof-smilnov test*. Kesimpulan hasil analisa data berdistribusi normal jika  $p > 0,05$  dan data tidak berdistribusi normal jika  $p < 0,05$  (Sujarweni, 2015).

#### Uji t-test

Analisa data digunakan untuk menganalisa pengaruh perbandingan anatara pemberian sebelum dan sesudah di beri edukasi dengan media elektronik. paired t-test merupakan uji untuk jenis parametrik yang digunakan untuk menguji data dengan skala interval atau rasio dari dua kelompok yaitu pre dan

post. Bila p value >  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, jika p value <  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Bila t hitung > t table maka  $H_a$  diterima atau  $H_0$  ditolak. Uji alternatif / non paramterik skala numerik jika data tidak terdistribusi normal. Akan tetapi data tidak terdistribusi normal atau tidak homogen bahkan tidak terdistribusi normal dan homogen, maka dilakukan uji pengganti, yaitu uji mann whitney dan uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Usia**

Kelompok Usia	F	%
17-28 Tahun	5	25
29-39 Tahun	5	25
40-50 Tahun	10	50
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa kelompok usia responden terbanyak pada kelompok usia 40-50 tahun berjumlah 10 atau setengah dari responden (50%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	F	%
Laki-Laki	7	35
Perempuan	13	65
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa pasien pre operasi lebih banyak perempuan, yaitu berjumlah 13 responden atau sebagian besar dari responden (65%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Diagnosa**

Jenis Diagnosa	f	%
Kelenjar mammae	7	35
Apendektomi	6	30
Hernia	2	10
Ganglion	2	10
Gangren	2	10
Luka bakar	1	5
Total	15	100

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa jenis penyakit yang terbanyak yaitu penyakit kelenjar mammae sebanyak 7 atau hampir sebagian dari responden (35%).

**Tabel 4 Distribusi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Dan Post Intervensi Relaksasi Nafas Dalam**

Tingkat Kecemasan	Pre-Test (N/%)	Post-Test (N/%)
Tidak cemas	0 (0%)	8 (40%)
Ringan	8 (40%)	4 (20%)
Sedang	4 (20%)	7 (35%)
Berat	7 (35%)	1 (5%)
Panik	1 (5%)	0 (0%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Berdasarkan tabel .4 terlihat bahwa sebelum dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam, hampir sebagian dari responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 8 orang (40%). Setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam terlihat bahwa, hampir sebagian dari responden tidak mengalami cemas sebanyak 8 orang (40%),

**Analisis Bivariat**  
**Hasil Uji Normalitas**

Sebelum dilakukan analisis bivariat dilakukan uji normalitas terlebih dahulu terhadap data yang diperoleh. Hasil dari uji normalitas tersebut akan menentukan analisis bivariat yang akan digunakan. Jika hasil uji normalitas menunjukkan sebaran data normal maka analisis bivariat yang digunakan yaitu uji t berpasangan. Jika sebaran data tidak normal menggunakan uji wilcoxon. Hasil uji normalitas yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 5 Distribusi Hasil Uji Normalitas Data**

Keterangan	N	Mean rank	Sum of ranks
Negative ranks (post<pre)	20	10.50	210.00
Positif ranks (post>pre)	0	0.00	0.00
Ties (post = pre)	0	-	-
Total	20	-	-

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan hasil normalitas menggunakan hasil uji wilcoxon signed rank test sebanyak 20 pasien atau seluruh pasien (100%) mengalami penurunan tingkat kecemasan (negative ranks). Tidak ada pasien yang mengalami peningkatan kecemasan (positif ranks = 0) dan tidak ada pasien dengan kondisi kecemasan tetap (ties = 0). Karena data tidak normal maka hasil uji normalitas  $P < 0,001$  sehingga uji yang digunakan adalah *signed rank test*.

**Tabel 6 Uji Statistic Wilcoxon**

Variable	Z hitung	p-value (asymptotic, 2-tailed)
Post test – pre test	-4.300	< 0.001

Berdasarkan tabel 6 nilai Z = -4.300 dengan p-value < 0.001. karena  $p < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak, artinya didapatkan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi

**Pembahasan**

**Karakteristik responden pasien pre operasi yang mengalami kecemasan.**

Responden dalam penelitian ini mayoritas berusia 40-50 tahun sebanyak 50% atau setengah dari responden, dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan persentase 65% atau sebagian besar dari responden. Hal ini menunjukkan bahwa usia dewasa muda lebih rentan mengalami kecemasan karena memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap risiko dan komplikasi pembedahan. Selain itu, perempuan cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki karena faktor emosional dan psikologis yang lebih sensitif. Dari segi diagnosis, hampir sebagian dari responden menjalani operasi kelenjar mammae sebanyak 35% dan hampir sebagian dari responden menjalani operasi apendektomi sebanyak 30%, dimana keduanya termasuk prosedur pembedahan yang sering menimbulkan rasa takut akan nyeri dan komplikasi.

Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriani et al (2023) yang menyatakan bahwa responden yang mengalami tidak cemas lebih banyak pada usia muda dibandingkan dengan usia tua. Sedangkan responden yang mengalami cemas lebih banyak pada usia tua dibandingkan dengan yang usia muda. yang artinya ada hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Menurut Agustina et al (2024) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. yang artinya ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Menurut Ningrum et al (2022) Menjelaskan bahwa kecemasan berdasarkan diagnosis tergantung pada keparahan penyakit, bagian tubuh yang terkena, tingkat kerumitan pembedahan, dan lamanya waktu pemulihan. yang artinya ada hubungan antara jenis operasi dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

**Distribusi perbedaan penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi setelah dilakukan relaksasi nafas dalam.**

Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam, data distribusi frekuensi kecemasan pasien pre operasi menunjukkan perubahan yang signifikan. Dari total 20 pasien yang diamati, sebanyak 20 pasien mengalami penurunan tingkat kecemasan, tidak ada pasien yang mengalami peningkatan kecemasan dan tidak ada pasien dengan kondisi kecemasan tetap. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang sangat berarti setelah intervensi relaksasi nafas dalam.

### **Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi**

Kecemasan pada pasien pre operasi dapat menimbulkan adanya perubahan secara fisik maupun psikologis yang akhirnya mengaktifkan saraf otonom simpatis sehingga meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi nafas, dan secara umum mengurangi tingkat energy pada pasien, dan akhirnya dapat merugikan pasien itu sendiri karena akan berdampak pada pelaksanaan operasi. Dampak kecemasan pre operasi dapat berupa perubahan tanda-tanda vital, gelisah, susah tidur, menanyakan hal yang sama berulang-ulang, bahkan sering BAK. Peneliti Ningrum et al (2022) tentang “penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pasien praoperasi di ruang bedah RSUD jend ahmad yani kota metro” menyatakann bahwa menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam, tingkat kecemasan responden mengalami penurunan baik pada 4 jam sebelum masuk ruang operasi maupun 1 jam sebelum masuk ruang operasi.

Peneliti Fitriani et al (2023) tentang “faktor-faktor yang berhubungan dengann tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang rawat inap bedah”. Membuktikan bahwa ada hubungan antara faktor usia (p-value = 0,036), faktor pendidikan (p-value = 0,016), faktor jenis kelamin (p-value = 0,038), dan faktor jenis operasi (p-value = 0,026) dengan tingkat kecemas an pasien pre operasi.

Dari analisa statistic menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nali  $Z = -4,300$  dengan  $p < 0,001$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam. dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Kabupaten Rejang Lebong.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Karakteristik responden sebagian besar berada pada usia dewasa madya, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Jenis tindakan operasi yang paling banyak dijalani adalah kelenjar mammae dan apendiktomi.
2. Tingkat kecemasan setelah intervensi menunjukkan penurunan yang bermakna, hampir sebagian responden berada pada kategori tidak cemas, sebagian kecil dari responden mengalami kecemasan berat, dan tidak satupu dari responden yang mengalami panik.
3. Hasil uji Wilcoxon signed rank test menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ( $Z = -4,300$ ;  $P < 0,001$ ). Hal ini membuktikan bahwa relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi.

### **Saran**

1. Teoritis  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan teori tentang pengaruh perubahan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi.
2. Praktis
  - a. Bagi Tempat Penelitian  
bagi RSUD kabupaten rejang lebong dapat memberikan dukungan psikososial kepada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan seperti terapi farmakologi teknik relaksasi nafas dalam. Perawat diharapkan menjadikan teknik relaksasi nafas dalam sebagai intervensi keperawatan dasar yang selalu diterapkan pada pasien pre operasi terutama pada pasien yang mengalami kecemasan.
  - b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan referensi untuk mahasiswa guna menambah wawasan mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi.
  - c. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi dengan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu, pengkajian terhadap faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan tingkat pengetahuan pasien tentang penyakitnya juga dapat memperkaya hasil penelitian dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S., aznan, K., ahmad, M. 2024. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Sekala Cemas Pada Pasien Pra Operasi. Jurnal Prosiding Seminar Nasional UNIMUS
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. 2023. Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Fitriani, L., Kusumajaya, H., & Agustiani, S. 2023. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Ruang Rawat Inap Bedah. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, V.
- Hardinata, Saparwati, & Aprianti. 2022. Sport Hypnosis: Ego State Dalam Mereduksi Kecemasan Atlet Tae Kwon Do. Jurnal Inovasi Penelitian, II.
- Hartono, R., Arif, T., & Oktavia, D. A. 2024. Manfaat Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pra Operasi General Anastesi. Jurnal Keperawatan Muhamadiyah.
- Hasbi. 2022. Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Instalasi Bedah Sentral. Literatur Reviuw, 33-37.
- HIPKABI. 2019. Modul Pelatihan Dasar Kamar Bedah Hipkabi. Jakarta: HIPKABI. di E-BOOK.
- Kemendes RI. 2021. Riset Kesehatan Dasar; RISIKO. Balitbang. Jakarta
- M.Ter.Kep, M.M. 2020. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi. Semarang, Jawa Tengah: Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Ningrum, S.W., Ayubana, S., & Inayat, A. 2022. Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah RSUD Jend. Ahmad Kota Metro Tahun 2021. Jurnal Cendikia Muda, II.
- Nisa, R. M. 2019. Hubungan Dukungan Keluarga Dan Tingkat Ansietas Pasien Pra Operasi Walikota. Jurnal Keperawatan, 6(2).
- Rumah Sakit Umum Daerah Curup. 2024. Laporan Tahunan Rekam Medis 2024. RSUD Curup Rejang Lebong, Bengkulu
- Sari, F.A., & Panjang, A.N. 2017. Pengaruh Teknik Relaksasi Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperatif. Menara Ilmu, XI.
- Setyowati, L., & Indawati, E. 2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Laparatomi Di Rsud Cileungsi. Jurnal Ilmiah Indonesia, 7(8.5.2017), 2003–2005.
- Spreckhelsen, V.T., & Chalil, M.J.A. 2021. Tingkat Kecemasan Preoperatif Pada Pasien Yang Akan Melakukan Tindakan Anastesi Pada Operasi Elektif. Jurnal Ilmiah Kohesi
- Suryanah, A., Khair, A., & Mustopa, A.n.d.. Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Cemas Pada Pasien Pra Operasi. Prosiding Seminar Nasional UMIMUS, VII, 2024.
- Susanto, T., Yulianti, S., & Iriani, I. 2024. Implementasi Teknik Relaksasi Napas dalam pada Pasien Pra Operasi. Jurnal Kolaboratif Sains, Volume 7 No.5.
- Zakia, Ayubana, S., & Nurhayati, S. 2024. Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. Jurnal Cendikia Muda, IV.