

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
CASE REPORT EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI
DI IBS RSUD SLEMAN YOGYAKARTA

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Profesi Ners



OLEH
GETRUDIS SINDIA SAPUTRI SEINGO
PN.220964

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA
2023

LEMBAR PERSETUJUAN

**CASE REPORT EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI
DI IBS RSUD SLEMAN YOGYAKARTA**

Karya Ilmiah Akhir Ners

Diajukan Oleh :
Getrudis Sindia Saputri Seingo
PN.22.09.64

Telah Diperiksa Dan Disetujui Pada Tanggal

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji
Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns., M.Kep


.....

Pembimbing I
Fransiska Tatto Dua Lembang, S.Kep.,Ns., M.Kes


.....

Pembimbing II
Agustina Sari Tyas Irawati, S.Tr.Kep.,Ns


.....

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Profesi Ners
Yogyakarta,

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena atas berkat rahmat;nya penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini dengan judul “**Case Report Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di IBS RSUD Sleman Yogyakarta**” .

Penulisan KIA ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta.

Karya Ilmiah Akhir ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari Fransiska Tatto Dua Lembang, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku pembimbing satu dan Agustina Sari Tyas Irawati STr.Kep.,Ns selaku pembimbing dua serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes, selaku ketua Stikes Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk KIA ini.
2. Yuli Ernawati S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku ketua program studi ilmu keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin untuk KIA ini
3. Fransiska Tatto Dua Lembang, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku pembimbing utama yang senantiasa membimbing,serta segala bantuannya sehingga KIA ini dapat terselesaikan.
4. Agustina Sari Tyas Irawati STr.Kep.,Ns selaku pembimng dua yang selalu membimbing dan memberikan masukan sehingga KIA ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Novita Krisnaeni, M.P.H,selaku direktur RSUD Sleman sebagai lahan penyusunan KIA

6. Kedua Orang Tua tercinta Bapak Yoseph seingo dan Ibu Agustina Aji Leba yang selalu memberikan segala cintanya, ketulusan kasih sayang dan doa yang tidak pernah berkesudahan, sehingga usulan KIA ini dapat terselesaikan

Penulis berharap usulan KIA ini dapat memberikan banyak manfaat baik itu bagi diri sendiri maupun pihak lain yang membaca. Penulis menyadari bahwa usulan KIA ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan serta kelemahan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun sebagai bahan perbaikan (evaluasi) di masa yang akan datang.

Yogyakarta, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
INTISARI	vi
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
A. PENDAHULUAN	1
B. METODE	5
DAFTAR PUSTAKA	9

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pengantar Penelitian.....	30
Lampiran 2 <i>Template for Intervention Description and Replication</i>	33
Lampiran 3 <i>Informed Consent</i>	35
Lampiran 4 Kuesioner APAIS	36
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur	37
Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan	39
Lampiran 7 Bukti <i>Informed Consent</i>	40
Lampiran 8 Dokumentasi	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tingkat kecemasan pasien pre operasi yang mengalami.....	17
kecemasan sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam	
Tabel 1.2 Tingkat kecemasan pasien pre operasi yang mengalami	18
kecemasan sesudah dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam	

CASE REPORT EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI
DI IBS RSUD SLEMAN YOGYAKARTA

Getrudis Sindia Saputri Seingo¹, Fransiska Tatto Dua Lembang²,
Agustina Sari Tyas Irawati³

INTISARI

Pendahuluan : Tindakan operasi merupakan ancaman aktual maupun potensial yang dapat menimbulkan stress psikologis maupun fisiologis. Saat menghadapi operasi pasien akan mengalami berbagai macam stressor yang menyebabkan kecemasan dan rasa takut, bahkan rentang waktu tunggupun dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan pada pasien pre operasi dapat diatasi dengan menggunakan non farmakologi. Secara mandiri perawat bisa menggunakan terapi non farmakologi untuk mengontrol kecemasan, terapi non farmakologi salah satunya teknik relaksasi napas dalam yang merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan hasil wawancara pada 3 pasien yang dilakukan di Ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS) Rumah Sakit Umum Daerah Sleman pada hari senin tanggal 14 Agustus 2023 didapatkan data sebagai berikut, ada 3 orang pasien yang mengalami kecemasan pre operasi. Terdapat 2 diantaranya baru pertama kali operasi pasien tersebut tampak gelisah, sering menarik napas dalam, nadi dan tekanan darah meningkat 20% hingga 30 %. Satu Pasien lainnya sudah pernah menjalani operasi sebelumnya namun, pasien mengatakan khawatir dan cemas pada proses pembedahan dan anestesi.

Tujuan Penerapan Kasus : Untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap kecemasan

Metode : Desain dalam penelitian ini adalah laporan studi kasus dengan menerapkan intervensi teknik relaksasi napas dalam pada pasien pre operasi dengan kecemasan.

Populasi : Populasi dalam studi kasus ini jumlah pasien yang operasi

Sampel : Sampel dalam penerapan kasus ini sebanyak 2 pasien yang mengalami kecemasan ringan sampai dengan sedang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi di pre operasi Instalasi Bedah Sentral (IBS)

Hasil : Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada penurunan setelah memberikan teknik relaksasi napas dalam dalam penurunan kecemasan pada pasien pre operasi

Kesimpulan : Teknik relaksasi napas dalam terbukti bahwa efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi

Kata Kunci : Teknik Relaksasi, Kecemasan, Pre operasi

¹ Mahasiswa Prodi Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen Prodi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Kepala Keperawatan RSUD Sleman

CASE REPORT ON THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING
RELAXATION TECHNIQUES AGAINST ANXIETY IN
PREOPERATIVE PATIENTS AT IBS RSUD
SLEMAN YOGYAKARTA

Getrudis S. S. Seingo¹, Fransiska Tatto Dua Lembang², Agustina Sari Tyas Irawati³

ABSTRAK

Introduction: Surgery is an actual or potential threat that can cause psychological and physiological stress. When facing surgery, patients will experience various stressors that cause anxiety and fear, even the waiting time can cause anxiety. Congestion in preoperative patients can be overcome using non-pharmacology. Independently nurses can use non-pharmacological therapy to control anxiety, non-pharmacological therapy can use psychotherapy, laughter therapy, cognitive therapy, and one of them is the deep breathing relaxation technique which is a form of treatment to provide the results of interviews with 3 patients carried out in the Surgical Installation Room. Central (IBS) Sleman Regional General Hospital on Monday 14 August 2023 obtained the following data, there were 3 patients who experienced preoperative anxiety. There were 2 of them, the first time the patient had surgery, they looked restless, often took deep breaths, their pulse and blood pressure increased by 20% to 30%. Another patient had undergone surgery before, however, the patient said he was worried and anxious about the surgery and anesthesia process.

Case Application Objective: To determine the effectiveness of deep breathing relaxation techniques on anxiety

Method: The design of this research is a case study report using breathing relaxation technique intervention in preoperative patients with anxiety.

Population: The population in this case study is the number of patients undergoing surgery

Sample: The sample used in this case was 2 patients who experienced mild to moderate anxiety in accordance with the inclusion and exclusion criteria in the preoperative Central Surgical Installation (IBS)

Results: The results of this study showed that there was a decrease after providing deep breathing relaxation techniques in reducing anxiety in preoperative patients

Conclusion: The deep breathing relaxation technique has proven to be effective in reducing anxiety in preoperative patients

Keywords: Relaxation Techniques, Anxiety, Preoperative

¹ Mahasiswa Prodi Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen Prodi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Kepala Keperawatan RSUD Sleman

CASE REPORT EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI IBS RSUD SLEMAN YOGYAKARTA

A. PENDAHULUAN

Operasi adalah tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan. Setelah bagian yang ditangani ditampilkan, dilakukan tindakan perbaikan yang diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka (Sjamsuhidayat, 2013). Tindakan operasi merupakan ancaman aktual maupun potensial yang dapat menimbulkan stress psikologis maupun fisiologis pada pasien dan merupakan pengalaman yang sulit hampir bagi semua pasien. Saat menghadapi operasi pasien akan mengalami berbagai macam stressor yang menyebabkan kecemasan dan rasa takut, bahkan rentang waktu tunggupun dapat menimbulkan kecemasan. (Hartoyo, 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (2015), jumlah pasien dengan tindakan operasi diperkirakan 234,2 juta orang, prosedur operasi ini dilakukan setiap tahun dan berpotensi komplikasi juga kematian, sehingga prosedur operasi secara tidak langsung akan mempengaruhi psikologi pasien. Prosedur operasi akan memberikan suatu reaksi emosional bagi pasien seperti ketakutan, marah dan gelisah serta kecemasan (Muttaqin & Sari, 2019). Prosedur operasi dan anastesi merupakan tindakan yang mendatangkan stress, karena terdapat ancaman terhadap integritas tubuh dan jiwa seseorang. Adanya stress tersebut dapat menimbulkan suatu kondisi kecemasan terhadap pasien. (jlaa & Bedfordth 2014).

Kecemasan (Ansietas) adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak diharapkan dan sering dialami oleh setiap orang dalam kehidupannya sehingga menimbulkan peringatan penting dan berharga yang menyebabkan seseorang untuk berupaya melindungi diri dan menjaga keseimbangan diri (Rahmayati E, 2017). Kecemasan biasanya timbul pada tahap perioperatif dimana ketika pasien mengantisipasi pembedahannya.

(Wenny S, 2016). Rasa cemas bisa diperberat apabila pasien merasa bahwa pembedahan tidak membawa penyembuhan karena adanya keganasan penyakit atau merasa nyawanya terancam (Baradero M, 2016).

Pasien yang mengalami kecemasan apabila tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan dampak yang buruk. Beberapa dampak tersebut adalah pasien dengan kecemasan berat akan tidak mampu berkonsentrasi dan memahami kejadian selama dilakukannya prosedur perawatan. Pasien dengan kecemasan memungkinkan dirinya memiliki pemikiran negatif mengenai tindakan operasi seperti gagalnya proses operasi atau ancaman setelah sembuh dari operasi pasien akan mengalami perubahan-perubahan pada kondisi fisiknya seperti tekanan darah yang meningkat, denyut nadi menjadi cepat, sesak napas, gelisah, merasa bingung, hingga muka pucat. Kecemasan apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan operasi menjadi batal dilaksanakan bahkan hingga mengakibatkan operasi menjadi gagal (Parman, 2019). Kecemasan pada pasien pre operasi dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara mandiri perawat bisa menggunakan terapi non farmakologi untuk mengontrol kecemasan. Terapi non farmakologi dapat menggunakan psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, terapi musik, komunikasi teraupetik dan salah satunya adalah teknik relaksasi napas dalam (Smeltzer & Bare, 2018).

Relaksasi tarik napas dalam adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan untuk dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan. Relaksasi tarik napas dalam dapat digunakan saat pasien merasa stres dan cemas, dengan relaksasi tarik napas dalam dapat membuat seseorang menjadi tenang dan dapat digunakan tanpa bantuan terapis (Hayat, 2019). Teknik relaksasi napas dalam juga dikenal sebagai pernafasan diafragma yang didasarkan antara pikiran dan tubuh saling terhubung sehingga menimbulkan relaksasi untuk meningkatkan kadar oksigen dalam darah, sehingga dapat mengurangi kecemasan (Toussaint et al, 2021). Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (Yilmaz & Bulut,2020).

Hasil penelitian Putri (2023), didapatkan hasil pengkajian kecemasan menggunakan kuesioner *Amsterdam Pre Operative Anxiety And Information Scale* (APAIS). didapatkan skor 18 (kecemasan Sedang). Setelah dilakukan intervensi keperawatan kepada Ny.M terkait Relaksasi Tarik Napas Dalam selama 2 kali didapatkan adanya perubahan kecemasan yang dirasakan oleh Ny.M dimana skala APAIS Ny.M semakin menurun dari skor 18 menjadi skor 12 (kecemasan ringan) yang dihitung menggunakan instrumen Skala APAIS yang diberikan kepada Ny.M membuat Ny.M merasa lebih rileks sehingga dapat mengontrol perasaan cemas yang dirasakan jauh lebih baik. Hasil yang didapatkan pada intervensi relaksasi tarik napas dalam ini adalah Ny.M dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan pada Ny.M dan membuat Ny.M menjadi lebih rileks juga tidak gelisah karena sudah tidak cemas seperti saat belum dilakukannya relaksasi tarik napas dalam.

Hasil penelitian Gea (2019), distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sebelum diberikan relaksasi napas dalam menunjukkan tingkat kecemasan sedang sejumlah 21 orang (70%), tingkat kecemasan ringan sejumlah 6 orang (20%), tingkat kecemasan berat sejumlah 3 orang (10%) dan tidak ada pasien yang mengalami tingkat kecemasan berat sekali/panik dan tidak ditemukan responden yang tidak mengalami kecemasan sebelum diberikan relaksasi napas dalam. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi setelah diberikan relaksasi napas dalam sebanyak 2 kali menunjukkan tingkat kecemasan ringan adalah sejumlah 21 orang (70%), tingkat kecemasan sedang sejumlah 4 orang (13,3%), pada kategori tingkat kecemasan tidak cemas adalah sejumlah 5 orang (16,7%), dan tidak ditemukannya tingkat kecemasan pada kategori kecemasan berat dan panik pada responden setelah dilakukan relaksasi napas dalam.

Hasil penelitian Khusnul (2022), Sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam pasien pada kelompok perlakuan terdapat 2 orang cemas ringan (10%), 12 orang cemas sedang 12 orang (60%). Sesudah terdata tingkat kecemasan pasien menggunakan kuesioner APAIS, peneliti mengajarkan pasien untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam, setelah pasien bisa melakukan dengan mandiri, peneliti menyarankan untuk terus mengulanginya

sebanyak 2-3 kali, setelah itu peneliti mengukur lagi tingkat kecemasan pasien, sehingga didapat hasilnya sebanyak 14 orang (70%) tidak mengalami kecemasan. Lainnya, 5 orang (25%) cemas ringan.

Berdasarkan hasil wawancara pada 3 pasien yang dilakukan di Ruang Instalasi Bedah Sentral (IBS) Rumah Sakit Umum Daerah Sleman Yogyakarta pada hari senin tanggal 14 Agustus 2023 didapatkan data sebagai berikut, ada 3 orang pasien yang mengalami kecemasan pre operasi. Terdapat 2 diantaranya baru pertama kali operasi pasien tersebut tampak gelisah, sering menarik napas dalam, nadi dan tekanan darah meningkat 20% hingga 30 %. Satu Pasien lainnya sudah pernah menjalani operasi sebelumnya namun, pasien mengatakan khawatir dan cemas pada proses pembedahan dan anestesi. Peneliti telah melakukan simulasi teknik relaksasi napas dalam sebanyak 2 kali, pada pasien pre operasi yang mengalami kecemasan, hasilnya setelah diobservasi terdapat penurunan kecemasan setelah dilakukan intervensi relaksasi napas dalam.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan intervensi tentang teknik relaksasi napas dalam pada pasien pre operasi dengan kecemasan. Selanjutnya hasilnya akan disampaikan dalam sebuah laporan yang berjudul “Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Umum Daerah Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menambah wawasan dan ilmu dalam bidang ilmu keperawatan, khususnya Keperawatan bagian perioperative. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pada pasien pre operasi

B. METODE

Desain dalam penelitian ini adalah laporan studi kasus dengan menerapkan intervensi teknik relaksasi napas dalam pada pasien pre operasi dengan kecemasan. Penerapan dari *Evidence Based* ini dilakukan untuk melihat hasil dari teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Karya ilmiah akhir dalam penerapan laporan studi kasus ini untuk melihat bagaimana efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Sleman Yogyakarta.

Tempat pelaksanaan laporan kasus ini di IBS RSUD Sleman Yogyakarta. Sebelum melakukan implementasi, terlebih dahulu peneliti menjelaskan tujuan teknik relaksasi napas dalam serta memberikan *informed consent* kepada responden. Waktu pelaksanaan penerapan studi kasus mulai dari tanggal 4-29 September 2023. Populasi dalam studi kasus ini adalah jumlah pasien pre operasi yang akan operasi pada hari itu. Sampel dalam studi kasus ini ada 2 responden yang mengalami kecemasan pre operasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi dalam studi kasus ini adalah pasien dengan Tingkat kesadaran compos mentis, bersedia menjadi responden, usia 16 sampai 65 tahun, dan responden yang mempunyai kecemasan ringan hingga sedang. Kriteria eksklusi dalam studi kasus ini pasien yang memiliki gangguan pendengaran, pasien Yk.?ang tidak memiliki kecemasan dan pasien yang tidak bersedia menjadi responden. Adapun Prosedur yang dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu ;

1. Mengisi kuesioner sebelum implementasi selama 2 menit
2. Relaksasi napas dalam dilakukan selama 10- 14 detik.
3. Anjurkan tutup mata dan konsentrasi penuh
4. Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan
5. Ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan cara mulut mencucu secara perlahan

6. Demonstrasikan menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik dan menghembuskan napas selama 8 detik
7. Monitor respon pasien selama dilakukan prosedur
8. Evaluasi kembali dengan menggunakan kuesioner APAIS untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien selama 2 menit, Jadi total waktu keseluruhan yang digunakan 2-6 menit.

Variabel terikat (dependent variabel) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono 2018). Pada laporan studi kasus ini variabel terikatnya adalah kecemasan pre operasi. Sedangkan Variabel bebas (independent variabel) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan timbulnya variabel terikat Pada studi kasus ini variabel bebas yang akan diteliti adalah efektifitas teknik relaksasi napas dalam (Sugiyono 2018).

Penatalaksanaan keperawatan mandiri berdasarkan *Nursing interventions classification (NIC)* untuk tindakan menurunkan kecemasan salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi (Dochterman & Bulechek, 2014). Teknik relaksasi yang lebih dipilih untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi yaitu teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam bermanfaat memberikan efek yang menenangkan pada seluruh tubuh (*National Safety Council, 2016, hlm.73*). Teknik relaksasi napas dalam dipilih sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi. Teknik relaksasi napas dalam membutuhkan waktu penerapan yang tepat. Pasien akan merasa semakin mendekati waktu operasi dan fase pre operasi dari peran keperawatan akan berakhir ketika pasien dikirim ke ruang operasi (Agustina, 2018).

Salah satu cara mengetahui tingkat kecemasan pasien pre operasi adalah dengan menggunakan kuesioner (Pradana 2015). Pada penelitian ini alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *instrument Amsterdam Pre Operative Anxiety And Information Scale (APAIS)* (Pradana 2015). Teknik pengumpulan data menggunakan instrument wawancara dan observasi. Ada beberapa tahapan penelitian yang dilakukan oleh

peneliti yaitu dengan menentukan subjek penelitian dan meminta persetujuan pasien untuk di teliti (*informed consent*) selanjutnya, melakukan implementasi.

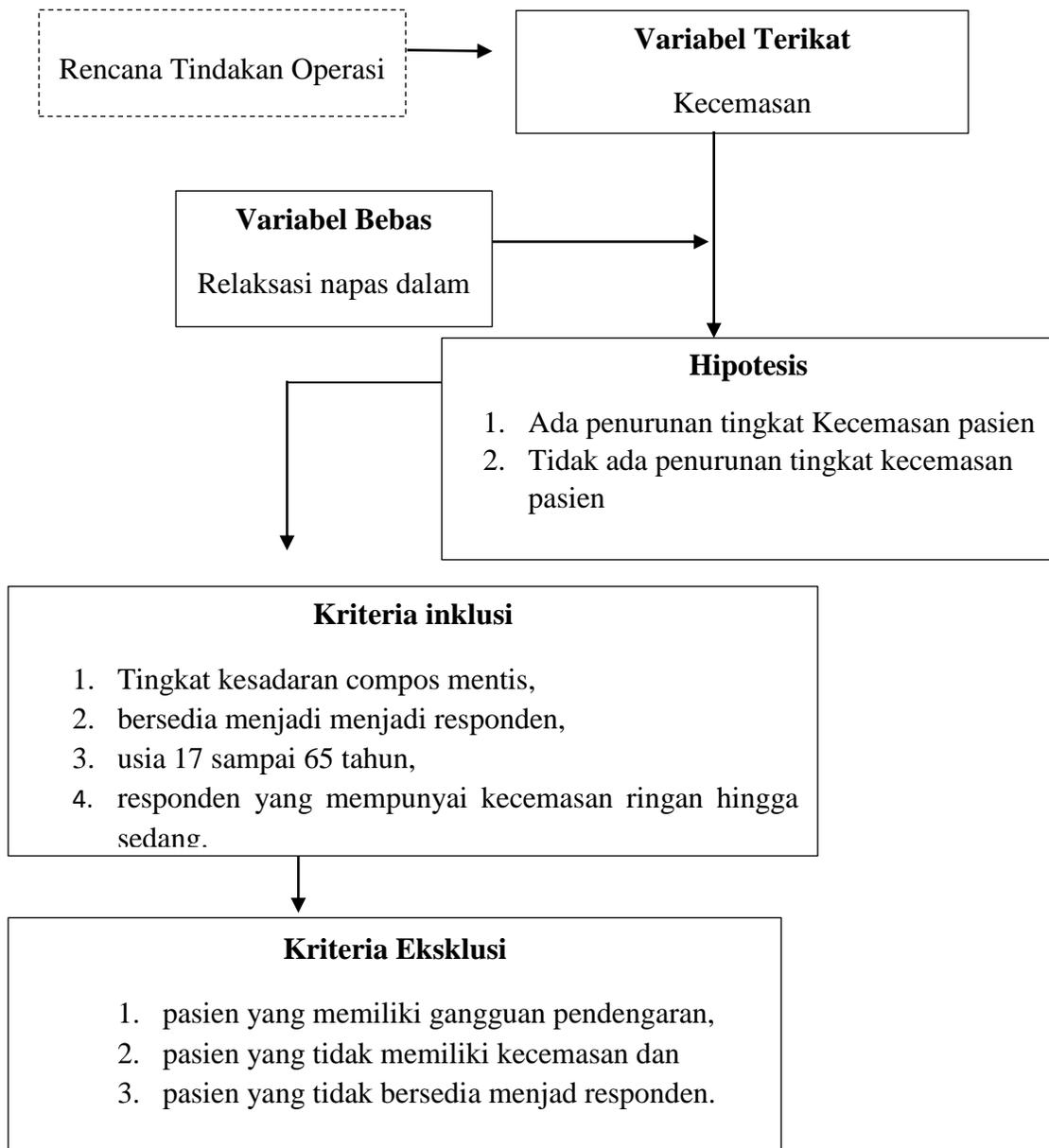
Peneliti akan mengukur tingkat kecemasan pasien dengan memberikan kuesioner APAIS kepada responden,dan diberikan waktu selam 2-3 menit untuk pengisian kuesioner. Setelah itu mulai menerapkan terapi relaksasi napas dalam sesuai dengan standar operasional prosedur selama 2-5 menit sebanyak 2 kali. Selanjutnya dilakukan pengukuran dengan kuesioner APAIS kembali sesudah 2 menit setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam untuk melihat hasil. Data diolah dengan melihat hasil dari kuesioner baik sebelum penerapan relaksasi napas dalam maupun sesudah menerapkan teknik relaksasi napas dalam. Kategori penilaian tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan APAIS

Sangat tidak setuju : 1	Skor 6 : tidak cemas/normal
Tidak setuju : 2	Skor 7-12: cemas ringan
Ragu-ragu : 3	Skor 13-18: cemas sedang
Setuju : 4	Skor 19-24 :cemas berat
Sangat setuju : 5	Skor 25-30 :panic

Sumber : Kementerian Kesehatan RI. (2020)

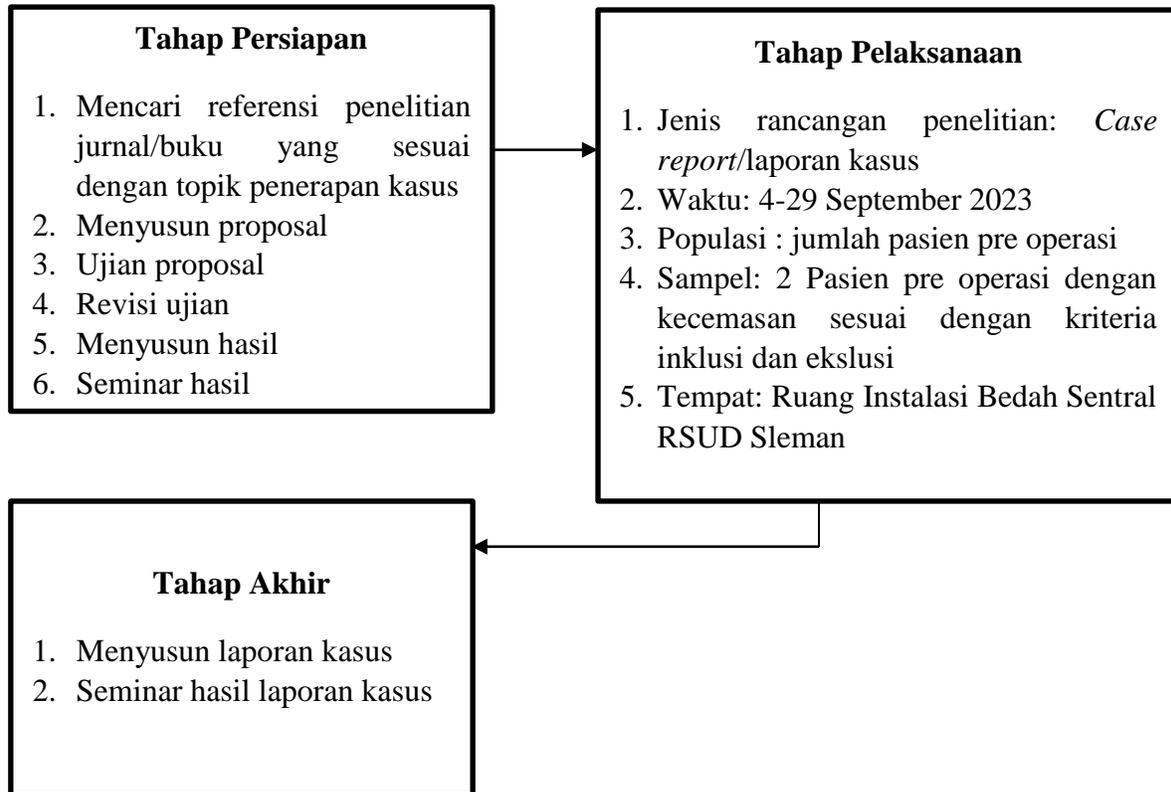
Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam. Penerapan kasus ini peneliti lansung dengan pasien, maka dari itu masalah etik yang harus perlu diperhatikan oleh peneliti adalah *Confidentiality* (Kerahasiaan). Dimana data-data yang diperoleh dari responden tidak digunakan untuk kepentingan umum tetapi hanya digunakan untuk tugas akhir (Amelia, 2019).

Kerangka Konsep



Sumber : (Rahmayati E, 2017), (Hayat, 2019).

Diagram Alur Penelitian



C. DESKRIPSI KASUS

1. Kasus I pada Ny "S"

a. Identitas Pasien

Nama	Ny S
Tanggal lahir	01 November 1963
Agama	Islam
Pendidikan	SLTA
Pekerjaan	Tidak berkerja
Alamat	Soka binagun 04/08 Merdikorejo Tempel
Tanggal masuk RS	24 September 2023
Tanggal pengkajian	25 September 2023
Status perkawinan	Sudah menikah
Suku	Jawa
No.RM	454329
Sumber informasi	Pasien
Dx medis	Apendisitis
Jenis Operasi	Apendiktomy

b. Riwayat kasus dan Hasil pengkajian

1) Keluhan utama :

Klien mengeluh nyeri pada kuadran kanan bawah seperti ditusuk-tusuk, nyeri seperti menjalar ke belakang, nyeri yang dirasakan terus-menerus dengan skala nyeri 6.

2) Keluhan saat pengkajian:

Pasien mengatakan sangat cemas karna akan dilakukan operasi dan pembiusan, pasien juga mengatakan semalam sebelum operasi pasien sulit tidur karena kepikiran terhadap operasi yang akan dijalani.

3) Riwayat penyakit sekarang :

Pasien mengatakan nyeri pada bagian perut sebelah kanan sejak 3 hari yang lalu, pada tanggal 24 september 2023 klien dibawa oleh keluarganya ke IGD RSUD Sleman Yogyakarta, pasien mengatakan mual dan muntah pada saat di rumah sakit, pasien mengatakan sudah 3 hari tidak BAB setelah itu pasien mengatakan perutnya terasa padat dan sakit, setelah itu dilakukan pemeriksaan lab pada pasien dan didapatkan hasil diagnosa medis Appendicitis dengan rencana operasi Apendiktomy. Operasi dilakukan pada tanggal 25 september 2023

4) Riwayat Penyakit dahulu

Pasien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit lain, pasien baru pertama kali operasi.

5) Riwayat penyakit keluarga

Pasien mengatakan tidak ada anggota keluarga yang mengalami penyakit yang sama seperti pasien.

c. Pemeriksaan fisik

1) Keadaan umum :

Kesadaran pasien compos mentis, pasien tampak meringis, pasien berbaring dengan posisi supinasi, tampak infus NaCl, 0,9 % 20 tpm tangan sebelah kanan pasien, pasien terpasang dc

2) Tanda – tanda Vital :

Tekanan darah : 130/90 mmhg

Nadi : 100x/mnt

Respirasi : 22x/mnt

Suhu : 36,6 °c

d. Pemeriksaan head toe toe

1) Kepala

Keadaan kepala simetris, bentuk kepala bulat, tidak terlihat pembengkakan dikepala, warna rambut hitam, dan tidak terdapat adanya ketombe, pada saat dipalpasi tidak adanya benjolan, tidak terdapat nyeri tekan rambut tampak bersih

2) Mata

Mata simetris kiri dan kanan, reaksi pupil terhadap cahaya baik, konjungtiva merah muda, sclera tidak ikterik, tidak ada edema pada palpebral, fungsi penglihatan baik.

3) Telinga

Telinga simetris kiri dan kanan, tidak ada pendarahan pada telinga, tidak ditemukan pembengkakan pada telinga, lubang telinga tampak bersih, pendengaran masih baik, dan tidak terdapat bejolan ditelinga.

4) Hidung

Hidung tampak simetris, tidak ada perdarahan pada lubang hidung, hidung tampak bersih, tidak terdapat benjolan pada hidung, dan tidak terdapat nyeri tekan pada hidung.

5) Mulut

Mulut tampak bersih, tidak ada sariawan, gigi tampak bersih, warna bibir sedikit pucat, bibir tampak kering.

6) Abdomen

Inpeksi : perut tampak besar, tidak terdapat luka di perut

Auskultasi : bising usus 12x/mnt

Perkusi : timpani

Palpasi : terdapat nyeri tekan pada perut sebelah kanan

7) Genetalia

Keadaan genetalian baik, pasien terpasang Dc

8) Ekstermitas

Ekstermitas atas : Tangan kanan pasien terpasang infus, tidak ada edema pada tangan kanan dan kiri, turgor kulit baik, akral teraba hangat.

Ekstermitas bawah : kaki kanan dan kiri normal, turgor kulit baik, akral teraba hangat.

e. Hasil Pemeriksaan Lab 24 September 2023

No	Pemeriksaan	Hasil	Nilai rujukan	Keterangan
1.	Hemoglobin	10.1	12.0- 16.0	Menurun
2.	Hematokrit	31	37- 47	Menurun
3.	Lekosit	12.8	4.5- 11.0	Meningkat
4.	Eritrosit	571	150- 440	Meningkat
5.	Monosit	8.1	4-8	Meningkat
6.	Eosinofil	0.1	1- 6	Menurun
7.	Limfosit	12.8	22- 40	Menurun
8.	Neutrofil	78.5	40 - 70	Meningkat

2. Kasus II pada Ny “W”

a. Identitas Pasien

Nama	Ny W
Tanggal lahir	21 Oktober 1971
Agama	Islam
Pendidikan	SLTA
Pekerjaan	Tidak berkerja
Alamat	Morangan 06/06 Sindumartani Ngeemplak
Tanggal masuk RS	25 September 2023
Tanggal pengkajian	26 September 2023
Status perkawinan	Sudah menikah
Suku	Jawa
No.RM	455015
Sumber informasi	Pasien
Dx medis	Ganren digiti 2 pedis
Jenis Operasi	Amputasi digiti 2 pedis

b. Riwayat kasus dan hasil pengkajian

1) Keluhan utama :

Luka di bagian mata kaki kanan menjalar ke bawah

2) Keluhan saat pengkajian:

Pasien mengatakan cemas karna akan dilakukan amputasi pada digiti 2

Riwayat penyakit sekarang :

Pasien masuk rumah sakit dengan keluhan luka didaerah mata kaki kanan, sejak 15 hari sebelum masuk rumah sakit, awalnya muncul seperti bisul dan gatal, nyeri (+)

kemudian pasien mulai menggaruk luka tersebut dan terjadi luka yang tidak sembuh sampai sekarang.

3) Riwayat Penyakit dahulu

Pasien mengatakan memiliki riwayat penyakit hipertensi

4) Riwayat penyakit keluarga

Pasien mengatakan tidak ada anggota keluarga yang mengalami penyakit yang sama seperti pasien.

c. Pemeriksaan fisik

1) Keadaan umum :

Kesadaran pasien compos mentis, pasien tampak meringis, pasien berbaring dengan posisi supinasi, tampak infus Ringer laktat 20 tpm tangan sebelah kiri pasien,

Tanda – tanda Vital :

Tekanan darah : 120/90 mmhg

Nadi : 100x/mnt

Respirasi : 22x/mnt

Suhu : 36,2 °c

2) Pemeriksaan head toe toe

a) Kepala

Keadaan kepala simetris, bentuk kepala bulat, tidak terlihat pembengkakan dikepala, warna rambut hitam, dan tidak terdapat adanya ketombe, pada saat dipalpasi tidak adanya benjolan, tidak terdapat nyeri tekan rambut tampak bersih

b) Mata

Mata simetris kiri dan kanan, reaksi pupil terhadap cahaya baik, konjungtiva merah muda, sclera tidak ikterik, tidak ada edema pada palpebral, fungsi penglihatan baik.

c) Telinga

Telinga simteris kiri dan kanan, tidak ada pendarahan pada telinga, tidak ditemukan pembengkakan pada telinga, lubang telinga tampak bersih, pendengaran masih baik, dan tidak terdapat bejolan ditelinga.

d) Hidung

Hidung tampak simteris, tidak ada perdarahan pada lubang hidung, hidung tampak bersih, tidak terdapat benjolan pada hidung, dan tidak terdapat nyeri tekan pada hidung.

e) Mulut

Mulut tampak bersih, tidak ada sariawan, gigi tampak bersih, warna bibir sedikit pucat, bibir tampak kering.

f) Abdomen

Inpeksi : tidak terdapat luka di perut

Auskultasi : bising usus 12x/mnt

Perkusi : timpani

Palpasi : tidak ada nyeri tekan

g) Genetalia

Keadaan genetalian baik, pasien terpasang Dc

h) Ekstermitas

Ekstermitas atas : Tangan kiri pasien terpasang infus ringer laktat 20 tpm, tidak ada edema pada tangan kanan dan kiri, turgor kulit baik, akral teraba hangat.

Ekstermitas bawah : kaki kanan terdapat ulkus tampak dibalut kassa dan berbau dan kaki kiri normal, turgor kulit baik, akral teraba hangat.

d. Hasil Pemeriksaan Lab 25 September 2023

No	Pemeriksaan	Hasil	Nilai rujukan	Keterangan
1.	Hemoglobin	12.1	12.0- 16.0	Normal
2.	Hematokrit	39	37- 47	Normal
3.	Natrium	125.0	135 – 148	Menurun
4.	Kalium	4.36	3.5 – 5.3	Normal
5.	Klorida	90.9	98 – 107	Menurun
6.	Kalsium	7.50	8.6 – 10.2	Menurun

3. Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sebelum Dilakukan Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam

Hasil dari analisis masalah pada 2 pasien pre operasi yaitu pasien Ny “S” dan Ny “ W” yang mengalami kecemasan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 1.1

Tingkat kecemasan pasien pre operasi yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam

No	Pasien	Skor	Kategori
1	Ny S	18	Kecemasan sedang
2	Ny W	12	Kecemasan ringan

Berdasarkan hasil kuesioner *pre test* pada Ny ‘S’ menggunakan instrumen APAIS, saat dilakukan *pre test* didapatkan hasil dari 6 pernyataan yaitu pasien mengalami kecemasan ringan dengan skor 12. Hal tersebut terlihat bahwa pasien tampak gelisah dan tampak tidak tenang.

Berdasarkan hasil kuesioner *pre test* pada Ny 'W' menggunakan instrumen APAIS, saat dilakukan *pre test* didapatkan hasil dari 6 pernyataan yaitu pasien mengalami kecemasan ringan dengan skor 18. Hal tersebut terlihat bahwa pasien tampak gelisah dan tanda-tanda vital pasien meningkat TD: 130/80mmHg N : 90x/mnt dan RR: 22x/mnt. Hasil *pre test* yang dilakukan pada 2 pasien dapat disimpulkan bahwa Ny 'S' berada pada kategori cemas sedang dengan skor 18 dan Ny 'W' berada pada kategori cemas ringan dengan skor 12. Oleh karena itu peneliti akan menerapkan teknik non farmakologi yaitu teknik relaksasi napas dalam yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi.

4. Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sesudah Dilakukan Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam

Hasil analisis masalah pada 2 pasien pre operasi yaitu Ny 'S' dan Ny 'W' yang mengalami kecemasan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 1.2

Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sesudah Dilakukan Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam

No	Pasien	Skor	Kategori
1	Ny S	11	Kecemasan ringan
2	Ny W	6	Tidak cemas

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan bahwa pasien setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam 2 pasien tersebut mengalami penurunan kecemasan. Terdapat penurunan kecemasan pada Ny 'S' dari kecemasan sedang dengan skor 18 menjadi kecemasan ringan dengan skor 11. Pada Ny 'W' dari kecemasan ringan dengan skor 12 menjadi tidak cemas dengan skor 6.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa masalah dari 2 pasien yang mengalami kecemasan pada pre operasi, didapatkan data yaitu pasien pertama, atas nama Ny 'S' dan pasien kedua atas nama Ny 'W' diperoleh hasil bahwa pasien tersebut mengalami kecemasan. Dalam penelitian ini adalah mereka yang baru pertama kali atau sebelumnya belum pernah menjalani operasi. Hasil analisa pengkajian tingkat kecemasan menunjukkan bahwa adanya tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dari kecemasan ringan hingga kecemasan ringan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Roomruangwong, Tangwongchai, dkk (2016) bahwa pasien yang akan dioperasi untuk pertama kalinya memiliki tingkat kecemasan sebelum operasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang telah memiliki pengalaman operasi sebelumnya.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Aprianto, (2018) mengungkapkan secara umum orang yang mengalami kecemasan akan berdampak pada sejumlah gangguan fisik seperti turunnya daya tahan tubuh, mudah pusing, kejang otot (kram), serta bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskular, hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2017) juga mengemukakan bahwa sebagian besar pasien yang akan dilakukan pembedahan mengalami kecemasan ringan yaitu 52,5% dan 47,5% mengalami kecemasan sedang. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas, hal ini dapat menimbulkan berbagai respon fisiologi salah satunya adalah peningkatan tekanan darah, meningkatnya tekanan darah akan mengganggu operasi karena bisa menyebabkan pendarahan dan bisa menggagalkan penatalaksanaan operasi.

Pada penelitian ini terdapat 2 pasien yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang pasien Ny S dilihat dari kuesioner dan salah satunya dari tekanan darah yang meningkat. Sedangkan pasien kedua Ny W juga dari kuesioner namun, sebelum pasien mengisi kuesioner pasien mengatakan merasa pusing dan cemas karena mau operasi dan

dari hasil tekanan darah yang didapatkan bahwa terdapat peningkatan tekanan darah pada pasien tersebut. Setelah dilakukan pengisian kuesioner pasien mengalami kecemasan ringan.

Perawat memiliki peran aktif dalam persiapan psikologis maupun fisiologis pasien menjelang pembedahan, saat pembedahan maupun setelah pembedahan. Perawat memberikan penjelasan pada pasien praoperasi mengenai teknik pengurangan rasa cemas. Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, sehingga juga dapat menurunkan tingkat kecemasan (Ahmad Yani Metro, 2016). Pemberian teknik relaksasi napas dalam ini dilakukan sebelum tindakan operasi selama 3-6 menit.

Menurut Stuart & Pallengi, (2021) teknik relaksasi napas dalam membantu dalam Penurunan denyut jantung dan frekuensi pernapasan, tekanan darah, dan konsumsi oksigen serta peningkatan aktivitas otak alpha dan suhu kulit perifer merupakan karakteristik dari respons relaksasi sehingga membuat tubuh rileks. Menarik napas dalam secara teratur dapat meningkatkan dan memperbaiki pengiriman oksigen ke seluruh organ tubuh. Relaksasi napas dalam merupakan suatu usaha untuk inspirasi dan ekspirasi sehingga berpengaruh terhadap peregangan kardiopulmonari (Kristiyawati, & Purnomo 2013).

Pemberian teknik relaksasi yang dilakukan oleh peneliti kepada 2 pasien, pertama pasien diminta untuk mengatur posisi yang nyaman. Setelah itu pasien diminta untuk menutup mata dan konsentrasi penuh, selanjutnya mengajarkan melakukan inspirasi dan ekspirasi napas dalam selama 2 menit, setelah itu pasien diminta untuk menarik napas selama 4 detik, menahan selama 2 detik, dan menghembuskan napas selama 8 detik. Teknik relaksasi napas dalam ini dilakukan 2 kali, setelah itu mengevaluasi kembali tingkat kecemasan pasien menggunakan kuesioner APAIS. Teknik relaksasi tersebut dilakukan kurang lebih selama 6 menit.

1. Pasien 1 atas nama Ny 'S' dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam 6 menit sebelum tindakan operasi. Hasil skor kecemasan yang didapatkan sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam yaitu 18 dengan kecemasan sedang, dan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam skor kecemasan menjadi 11 dengan kecemasan ringan.
2. Pasien 2 atas nama Ny 'W' dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam 6 menit sebelum tindakan operasi. Hasil skor kecemasan yang didapatkan sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam yaitu 12 dengan kecemasan ringan, dan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam skor kecemasan menjadi 6 dengan kategori kecemasan tidak cemas.

Respon yang tampak dari 2 pasien saat dilakukan intervensi yaitu pasien tampak rileks, fokus mengikuti arahan yang diberikan pada peneliti, dan tampak tenang. Hal tersebut sejalan dengan peneliti Yulistiani, (2015) bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terjadi penurunan gejala-gejala yang dirasakan pasien, hal ini dikarenakan dalam keadaan rileks seseorang akan merasakan tenang, tidak merasa terancam sehingga terjadi penurunan kadar hormon adrenalin dan kortisol dan meningkatkan hormon endorfin dan hormon serotonin yaitu hormon yang berperan dalam perasaan senang dan tenang. Dengan meningkatnya kedua hormon tersebut berefek pada respon fisiologis yang ditunjukkan dengan penurunan detak jantung, penurunan denyut nadi, perasaan tenang, tidak khawatir, gelisah dan lain sebagainya.

Hasil analisa pengkajian tingkat kecemasan menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan responden yaitu setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam sebelum masuk ruang operasi, tingkat kecemasan responden dalam kategori sedang dengan skor 18 menjadi kecemasan ringan dengan skor 11 sedangkan kategori ringan dengan skor 12 menjadi tidak cemas dengan skor 6. Oleh karena itu teknik relaksasi napas dalam terbukti dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. Hal tersebut didukung oleh penelitian Hardiyati, (2018), tentang pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan

tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Kota Bekasi. Terdapat 5 responden sebelum diberikan relaksasi napas dalam menunjukkan tingkat kecemasan sedang sejumlah 3 orang (75%), tingkat kecemasan ringan sejumlah 2 orang (66%), dan tidak ditemukan responden yang tidak mengalami kecemasan sebelum diberikan relaksasi napas dalam. Sedangkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi setelah diberikan relaksasi napas dalam sebanyak 2 kali menunjukkan tingkat kecemasan ringan adalah sejumlah 3 orang (75%), dan pada kategori tingkat kecemasan tidak cemas adalah sejumlah 2 orang (66,6%), dan tidak ditemukannya tingkat kecemasan pada kategori kecemasan berat dan panik pada responden setelah dilakukan relaksasi napas dalam.

Penelitian Sari, (2020) juga mengungkapkan yang sama tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperatif, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperatif dengan nilai p value = 0,001. Berdasarkan studi kasus yang sudah dilakukan, penanganan teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan kecemasan terhadap pasien pre operasi. Oleh karena itu intervensi ini dapat diterapkan oleh perawat sebagai alternatif dalam mengatasi masalah keperawatan kecemasan terutama bagian perioperatif.

Adapun keterbatasan tempat an waktu pada penelitian ini adalah waktu tindakan akan dilakukannya operasi dengan pemberian teknik relaksasi napas dalam, dimana saat pengisian kuesioner dan persetujuan *informed consent* dilakukan dibangsal sedangkan saat melakukan implementasi dilakukan di ruang terima pre operasi. Oleh karena itu peneliti hanya bisa menyesuaikan waktu dilakukannya pemberian teknik relaksasi napas dalam sebelum pasien masuk ruang intra operasi. Solusi untuk mengatasi hal tersebut, peneliti memberikan teknik relaksasi napas dalam dengan memaksimalkan waktu yang ada selama pasien belum masuk ruang intra operasi.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam terdapat penurunan kecemasan pada 2 pasien
- b. Pada Ny “S” terdapat penurunan kecemasan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan
- c. Pada Ny “W” terdapat penurunan kecemasan dari kecemasan ringan menjadi tidak cemas
- d. Teknik relaksasi napas dalam terbukti bahwa efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi

2. Saran

a. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan adanya standar operasional prosedur (SOP) yang mendukung tentang teknik relaksasi napas dalam yang dapat diimplementasikan kepada pasien dengan masalah kecemasan pre operasi

b. Bagi Pasien

Diharapkan pasien dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam guna untuk menurunkan kecemasan saat akan menjalankan operasi

c. Bagi Keperawatan

Diharapkan memberikan asuhan keperawatan secara holistik yang meliputi intervensi teknik relaksasi napas dalam pada pasien yang mengalami kecemasan serta menambah wawasan dan ilmu dalam bidang ilmu keperawatan, khususnya keperawatan bagian perioperative.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2018). Efektifitas teknik relaksasi imajinasi terbimbing dan nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD RA proses, dan aplikasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Amelia N. (2019). Prinsip Etika Keperawatan. Edited by L. Witjaksana. Jogjakarta:
- Aprianto, (2018). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2. Jakarta: Salemba Medika. D-Medika.
- Ahmad Yani & Metro. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur Femur. Media Ilmu Kesehatan Vol. 8, No. 3.
- Baradero M. (2016). Prinsip & Praktik Keperawatan Perioperatif. Jakarta: EGC.
- Depkes RI. (2013). Data kecemasan pembedahan, dikutip pada penelitian sartika, Jurnal : Universitas Hasanudin Makassar.
- Dochterman & Bulechek, G.M. (2014). *Nursing interventions classification (NIC) fourth edition. Missouri: Mosby.*
- Ferlina. (2015). Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Gea, (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penuruan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kota Bekasi.Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi. Jurnal.
- Hayat A. (2019). Kecemasan Dan Metode Pengendalianny, *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12 (1), 52-63
- Hardiyati. (2018). Kecemasan Saat Pandemi Covid-19. Gowa: Jariah Publishing Intermedia
- Jlaa Bedfordth & Herdman. (2014). Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Rsud Dr.Soekardjo Kota Tasikmalaya. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi, 19(1).
- Khusnul Aini, (2020). Pengaruh Deep Breathing Terhadap Kecemasan Praoperasi Pasien Di Rsud 45 Kuningan Jurnal Keperawatan Soedirman (*The Soedirman Journal of Nursing*), Volume 10, No.2

- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Uji Validasi dan Reliabilitas Instrumen The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) Versi Indonesia. Departemen Anestesiologi dan terapi Intesif Departemen Psikiatri Fakultas kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Kristiyawati, & Purnomo. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Praoperasi Elektif Diruang Bedah. *Jurnal Wacana*
- Muttaqin A. & Sari K, (2019). Asuhan keperawatan perioperatif: konsep, proses, dan aplikasi. Jakarta: Salemba Medika..
- Mulyani, I. (2017). Pengaruh Terapi relaksasi napas dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Anestesi di Ruang IBS RSUD Wates. *Jurnal Keperawatan. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- National Savety Council. (2016). Stress management. Alih bahasa: Palupi Widyastuti. Jakarta: EGC.
- Putri Intan Arifah. (2023). Penerapan Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi *IMPAKSI* : Case Report. *Jurnal ilmiah kesehatan medika DRG. Suherman* <https://jurnal.medikasuherman.ac.id/imds/ind>
- Parman, (2019). Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Terapi Teknik relaksasi napas dalam di RSUD Raden Mattahter Jambi. *Scientia Journal*. <https://doi.org/10.35141/scj.v8i1.437>
- PPNI, (2021). Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI
- Palese, A., Cecconi, M., Moreale, R., dan Skrap, M. (2016). Pre Operative Stress, Anxiety, Depression and Coping Strategies Adopted by Patients Experiencing Their First or Reccurent Brain Neoplasm: An Explorative Study. *Stress Heealth*.
- Riset Kesehatan Dasar, (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Rahmayati E, H. R. S. (2017). Perbedaan Pengaruh Terapi Psikoreligius dengan Terapi Relaksasi napas dalam terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif di RSUD dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*, (Vol 8, No 2 (2017):

- Jurnal Kesehatan), 191–198. Retrieved from <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/472>
- Roommuangwong, C., Tangwongchai, S., & Chokchainon, A. (2016). Preoperative anxiety among patients who were about to receive uterine dilatation and curettage . *J Med Assoc Thai*, 95 (10), 1344-51.
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2018). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* Brunner Suddarth. Alih bahasa Agung Waluyo. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sjamjuhidajat, R. & Jong, W.P. (2013). *Buku ajar medical bedah*. Edisi revisi. Jakarta: EGC.
- Stuart & Pallengi. (2021). *The Effect Of Giving On deep breathing relaxation technique Anxiety Changes To The Patients With Coronary Heart Disease*, vol 1, no1
- Sari, F. S. (2020). *Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Abdomen Di Rsud Tugurejo Semarang*. Karya Ilmiah.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- World Health Organization (WHO)*. (2015). *Nonfarmakologi Medicine Strategy 2014-2023*. World Heal Organ. 2013;1–76.
- Wenny. S. (2016). *Terapi Musik dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi*. *Media Ilmu Kesehatan*, (Vol 5 No 1: MIK April 2016).
- Yilmas, M.,& Bulut Y. (2020). *The Effect of Progressive Breathing Relaxation*. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*,2021, <https://doi.org/10>.
- Yuliasuti, C. (2015). *Effect of deep breathing relaxation technique on reduction of pain intensity with post- appendectomy at inpatient ward*, RSUD Sidoarjo. *International journal of medicine and pharmaceutical science (IJMPS)*, vol 5, no 3; 53-58

LAMPIRAN

Lampiran 1

PENGANTAR PENELITIAN LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON SUBYEK / RESPONDEN PENELITIAN

Calon responden penelitian : Sebelum Bapak /Ibu memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, Bapak / Ibu perlu memahami segala sesuatu tentang penelitian ini. Mohon Bapak/ Ibu meluangkan waktu untuk membaca informasi berikut dengan seksama. Silahkan meminta penjelasan kepada peneliti jika ada sesuatu yang tidak jelas atau jika Bapak / Ibu membutuhkan informasi lebih lanjut saat sebelum, selama, atau setelah berpartisipasi Bapak / Ibu dalam penelitian ini.

Judul penelitian :

Case Report Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di IBS RSUD Sleman Yogyakarta.

Peneliti :

Nama : Getrudis Sindia Saputri Seingo

Alamat : Babarsari Sleman Yogyakarta

Telepon : 081391449198

Email : sanguseingo18@gmail.com

Bapak/Ibu dimohon untuk berpartisipasi dalam penelitian yang disusun untuk mengetahui Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di IBS RSUD Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat dalam peningkatan variasi metode pembelajaran sehingga dapat membantu pencapaian kompetensi/learning outcome pembelajaran. Bapak/Ibu terpilih sebagai responden dalam penelitian ini karena memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam penelitian. Penelitian ini membutuhkan waktu satu sesi pertemuan sekitar 6 menit secara terstruktur. Adapun rencana susunan kegiatannya adalah sebagai berikut :

08.00-08.02 : Perkenalan diri

08.02-08.03 : menjelaskan tujuan

08.03-08.05 : mempraktekan relaksasi napas dalam

08.06-08.08 : evaluasi dan penutup.

Berikut penjelasan terkait dengan partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini :

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini adalah sukarela. Bapak/Ibu dapat memutuskan apakah akan berpartisipasi atau tidak dalam penelitian ini. Jika Bapak/Ibu memutuskan akan berpartisipasi dalam penelitian ini, Bapak / Ibu akan diminta menandatangani formulir persetujuan. Selain itu, walaupun Bapak/Ibu telah memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, Bapak/Ibu dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi setiap saat tanpa dikenai denda atau sanksi apapun.

B. Prosedur penelitian

Apabila Bapak/Ibu bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, Bapak/Ibu dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disiapkan sebanyak rangkap satu, untuk peneliti. Prosedur selanjutnya adalah Bapak/Ibu akan dimohon untuk mengisi daftar pertanyaan/pernyataan sekitar 2 menit untuk menjawab semua pertanyaan/pernyataan yang ada sesuai dengan keadaan Bapak/Ibu, dengan pilihan jawaban yang telah disediakan, sebelum pelaksanaan intervensi secara klasikal yang dijawab secara individu. Selanjutnya, di akhir sesi, Bapak/Ibu diminta mengisi kembali kuesioner yang diberikan secara langsung. Bapak/Ibu dapat meminta penjelasan lebih lanjut kepada peneliti bila ada beberapa kata yang tidak mengerti atau bila terdapat informasi baru selama penelitian yang dapat mempengaruhi kesediaan Bapak/Ibu untuk melanjutkan partisipasi

C. Kewajiban responden penelitian

Sebagai responden penelitian, Bapak/Ibu dimohon bersedia ditemui dan memberikan keterangan yang diperlukan dengan mengisi kuesioner yang diberikan pada saat sebelum dan sesudah intervensi pada sesi yang sama. Bila belum jelas, Bapak/Ibu dapat bertanya lebih lanjut pada peneliti. Selama penelitian, Bapak/Ibu mengisi kuesioner dalam keadaan tenang dan fokus serta mandiri

D. Risiko/efek samping dan penanganannya

Pengisian kuesioner tentang Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di IBS RSUD Sleman Yogyakarta ini kemungkinan bapak/ibu mengalami ketidaknyamanan saat proses penelitian/pengisian kuesioner. Peneliti akan memberikan penjelasan terkait proses penelitian serta

melakukan kontrak waktu dengan responden/ subyek penelitian sebelum berpartisipasi demikian juga peneliti akan memberikan jaminan kerahasiaan dalam penyimpanan data yang diperoleh.

E. Manfaat

Manfaat atas partisipasi Bapak/Ibu selama penelitian ini mungkin tidak dapat dirasakan secara langsung, namun peneliti berharap bahwa informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru tentang metode pembelajaran :, yang telah banyak diteliti di setting yang berbeda yang mempunyai manfaat dalam peningkatan belajar mahasiswa.

F. Kerahasiaan

Identitas Bapak/Ibu dalam penelitian ini akan dirahasiakan. Peneliti akan memeriksa data penelitian yang dikumpulkan. Informasi dari penelitian ini akan digunakan semata – mata untuk tujuan ilmiah dan setiap publikasi yang mungkin timbul dari penelitian ini tetap tidak akan mencantumkan nama Bapak/Ibu.

G. Kompensasi

Bapak/Ibu akan mendapat souvenir, sebagai ucapan terima kasih peneliti atas kesediaan Bapak/ Ibu berpartisipasi dalam penelitian ini.

H. Pembiayaan

Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini tidak dipunggut biaya. Semua biaya yang terkait penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi tambahan

Jika bapak / Ibu memiliki pertanyaan tentang hak – hak Bapak/Ibu sebagai responden penelitian, atau jika timbul masalah yang tidak diinginkan, Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti (Getrudis sindia saputri) di nomor kontak yang telah tercantum di identitas peneliti di atas

Hormat kami,

Peneliti

Getrudis sindia

Lampiran 2

A. Template for Intervention Description and Replication (TIDieR)

1. Nama intervensi

Pemberian informasi melalui metode ceramah tentang relaksasi napas dalam

2. Dasar

- a. Memberikan informasi yang benar pada pasien yang mengalami kecemasan pre op
- b. Meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap pasien

3. Apa

Materi pemberian informasi dibuat dalam bentuk ceramah mencakup pengetahuan tentang cara menurunkan kecemasan dengan teknik relaksasi napas dalam

4. Siapa yang memberikan

Mahasiswa profesi ners yang telah memiliki pemahaman dalam pembelajaran tentang relaksasi napas dalam

5. Bagaimana model pemberian

melakukan sesuai SOP di ruang persiapan operasi

6. Dimana

Intervensi dilakukan di ruang persiapan operasi RSUD Sleman Yogyakarta

7. Kapan dan berapa banyak

Intervensi dilakukan setelah responden menandatangani *inform consent*, melaksanakan *pretest*. Intervensi dilakukan selama 6 menit dan diakhiri dengan evaluasi dengan membagikan kuesioner kembali. Jumlah responden 3. Intervensi ini dilakukan sebanyak 2 kali sesuai dengan jumlah keseluruhan responden.

8. Penyesuaian

Intervensi ini menggunakan metode ceramah dan kuesioner. Pelaksanaan intervensi ini bertempat di ruang persiapan operasi namun apabila tidak memungkinkan lokasi penelitian dapat dilaksanakan di tempat lain.

9. Seberapa baik

Rencana: intervensi akan disampaikan oleh fasilitator selama 3-6 menit, yang dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu pembukaan, mempraktekan relaksasi napas dalam, penutup.

Lampiran 3

Surat Persetujuan (*Informed Consent*)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : (Bisa inisial)

Umur : tahun

Alamat :

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul :
“Case Report Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Instalasi Bedah Sentral Rsud Sleman Yogyakarta
2. Setelah saya mendapatkan penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi :
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Saya tidak mempunyai ikatan apapun dengan peneliti apabila saya mengundurkan diri dari penelitian dan bila hal itu terjadi, saya akan memberitahukan sebelumnya tanpa harus menyampakan alasan apapun.

Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya dan konsekuensi biaya. Adapun bentuk kesediaan saya adalah :

Bersedia ditemui dan memberikan keterangan yang diperlukan dengan mengisi kuesioner yang diberikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, saya memahami keikutsertaan ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga kerahasiaannya.

Saksi (peneliti)

Yogyakarta,

Mengetahui

Responden

.....

.....

Lampiran 4

KUESIONER

Amsterdam Pre Operative Anxiety And Information Scale (APAIS).

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
No RM :
Pendidikan :
Pekerjaan :

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-ragu	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya takut dibius					
2	Saya terus menerus memikirkan tentang pembiusan					
3	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang pembiusan					
4	Saya takut dioperasi					
5	Saya terus-menerus memikirkan operasi					
6	Saya ingin tahu sebanyak mungkin tentang operasi					

Kriteria penilaian tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan APAIS

Sangat tidak setuju : 1

Tidak setuju : 2

Ragu-ragu : 3

Setuju : 4

Sangat setuju : 5

Skor 6 : tidak cemas/normal

Skor 7-12: cemas ringan

Skor 13-18: cemas sedang

Skor 19-24 :cemas berat

Skor 25-30 :panic

Sumber : Kementerian Kesehatan RI. (2020)

Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM

PENGERTIAN	Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Teknik relaksasi napas dalam juga untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti, nyeri, ketegangan otot dan kecemasan.
TUJUAN	Untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi
PROSEDUR	<p>A. Tahap Pre Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap,tanggal lahir,dan/atau nomor rekam medis).2. Mencuci tangan3. Menyiapkan alat <p>B. Tahap orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">4. Memberikan salam dan memperkenalkan diri, bina hubungan saling percaya5. Menjelaskan tujuan, prosedur tindakan dan waktu tindakan selama 2 menit6. Memberikan kesempatan untuk bertanya <p>e. Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none">7. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah8. Tempatkan pasien di tempat yang tenang dan nyaman9. Ciptakan lingkungan tenang tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruangan nyaman,<i>jika memungkinkan</i>10. Berikan posisi yang nyaman (missal dengan duduk bersandar atau tidur).11. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi12. Latih teknik napas dalam<ol style="list-style-type: none">a. Anjurkan tutup mata dan konsentrasi penuhb. Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan

	<ul style="list-style-type: none"> c. Ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan cara mulut mencucu secara perlahan d. Demonstrasikan menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik dan menghembuskan napas selama 8 detik e. Monitor respon pasien selama dilakukan prosedur f. Rapikan pasien dan alat-alat yang digunakan <p>f. Tahap Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan evaluasi tindakan b. Beri reinforcement positif kepada klien dan akhiri kegiatan dengan baik. c. Akhiri kegiatan dengan baik d. Cuci tangan <p>g. Dokumentasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Catat waktu pelaksanaan tindakan b. Catat respons pasien c. Paraf nama perawat jaga
REFERENSI	PPNI (2021). Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI

Catatan :

1. Inform consent dilakukan sebelum tindakan
2. Pengisian kuesioner dilakukan sebelum dan sesudah tindakan

Lampiran 6

Rencana Pelaksanaan

2023									
No	Kegiatan	Agust				Sept			
		Ming gu I	Min gg u 2	Min gg u 3	Min gg u 4	Min gg u 1	Ming gu 2	Min gg u 3	Min gg u 4
1	Pengajuan judul								
2	Konsul judul								
3	Bimbingan								
4	Ujian Proposal								
5	Bimbingan Revisi								
6	Penerapan Kasus								
7	Susun Pembahasan								
8	Bimbingan dan Revisi								
9	Seminar hasil								
10	Perbaikan Hasil								
11	Pengumpulan Hasil Laporan								

Lampiran 7

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Lampiran 3

**Surat Persetujuan
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : [REDACTED] (dan inisial)

Umur : [REDACTED] tahun

Alamat : [REDACTED]

Menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapat penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul :
"Case Report Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Instalasi Bedah Sentral Rsud Sleman Yogyakarta
2. Setelah saya mendapatkan penjelasan dan memahaminya, dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun bersedia ikut serta dalam penelitian ini dengan kondisi :
 - a. Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
 - b. Saya tidak mempunyai ikatan apapun dengan peneliti apabila saya mengundurkan diri dari penelitian dan bila hal itu terjadi, saya akan memberitahukan sebelumnya tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak dibebani biaya dan konsekuensi biaya. Adapun bentuk kesediaan saya adalah :

Bersedia ditemui dan memberikan keterangan yang diperlukan dengan mengisi kuesioner yang diberikan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan, saya memahami keikutsertaan ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga kerahasiaannya.

Yogyakarta,

Mengetahui
Responden

[REDACTED]

Saksi

[REDACTED]

1)

Lampiran 8

DOKUMENTASI

1. Pada Ny 'S' sedang diberikan teknik relaksasi napas dalam



2. Pada Ny 'W' sedang diberikan teknik relaksasi napas dalam

