

PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN DZIKIR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN KELUARGA PASIEN OPERASI DI RUMAH SAKIT EDELWEISS BANDUNG

M. FIRDAUS. JN
221FK05010

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah serius yang dihadapi oleh keluarga pasien yang menjalani operasi karena dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam membuat keputusan yang sesuai dengan prosedur rumah sakit. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menghambat keluarga pasien dalam mengambil keputusan yang optimal, berpotensi menimbulkan penundaan dalam pemberian tindakan yang seharusnya mendesak, dan berdampak negatif pada kondisi pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi non-farmakologi, yaitu kombinasi relaksasi nafas dalam dan dzikir, dalam mengurangi tingkat kecemasan keluarga pasien operasi di Rumah Sakit Edelweiss Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre eksperiment pre test and post test without control*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Waktu penelitian bulan Januari – Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah 127 keluarga pasien operasi dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS)*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *presentase* untuk analisis univariat dan *uji t berpasangan (paired sample t-test)* untuk analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan dzikir, sebagian besar keluarga pasien operasi mengalami tingkat kecemasan sedang. Namun, setelah menerima terapi tersebut, tingkat kecemasan keluarga pasien mengalami penurunan signifikan, dengan mayoritas mengalami tingkat kecemasan ringan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi, dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan keluarga pasien operasi di Rumah Sakit Edelweiss Bandung. Oleh karena itu, rumah sakit dapat mempertimbangkan terapi ini sebagai salah satu pendekatan non-farmakologi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan keluarga pasien operasi dan sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Kata Kunci: Kecemasan Keluarga, Relaksasi Nafas dalam dan Dzikir.

**THE EFFECT OF A COMBINATION OF DEEP BREATHING
RELAXATION AND DHIKR ON THE ANXIETY LEVELS OF SURGICAL
PATIENTS' FAMILIES AT EDELWEISS HOSPITAL BANDUNG**

M. FIRDAUS. JN
221FK05010

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRACT

Anxiety is a serious problem faced by families of patients undergoing surgery because it can affect their ability to make decisions by hospital procedures. Anxiety that is not managed properly can hinder the patient's family from making optimal decisions, have the potential to result in actions that should be urgent, and hurt the patient's condition. This research aims to determine the effect of non-pharmacological therapy, namely a combination of deep breathing relaxation and dhikr, on reducing the anxiety level of families of surgical patients at Edelweiss Hospital Bandung. This research uses quantitative methods with a pre-experimental design, a pre-test, and a post-test without control. The sampling technique used was purposive sampling. The research period was January–February 2024. The population in this study was 127 families of surgical patients, with a sample size of 33 respondents. Anxiety levels were measured using the Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS). Data analysis was carried out using percentages for univariate analysis and paired sample t-tests for bivariate analysis. The research results showed that before receiving the combination therapy of deep breathing relaxation and dhikr, most of the families of surgical patients experienced moderate levels of anxiety. However, after receiving this therapy, the patient's family's anxiety level decreased significantly, with most of the anxiety level being mild. The statistical test results showed that there was a significant difference between anxiety levels before and after therapy, with a p-value of $0.000 < 0.05$. Thus, it can be concluded that the combination of deep breathing relaxation therapy and dhikr has a significant influence on reducing the anxiety level of families of surgical patients at Edelweiss Hospital Bandung. Therefore, hospitals can consider this therapy as an effective non-pharmacological approach to reducing the anxiety level of families of surgical patients and as a means to get closer to Allah SWT.

Keywords: family anxiety, deep breathing relaxation, and dhikr.