

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN SKALA CEMAS PADA PASIEN PRE OPERASI
DI RSUD GUNUNG JATI CIREBON**

AZNAN KHAIR

201FI03050

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Ilmu
Kesehatan

Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Pasien yang akan dilakukan tindakan operasi akan mengalami kecemasan sehingga penting bagi tenaga kesehatan untuk membantu mengatasi kecemasan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Cemas Pada Pasien Pre Operasi di RSUD Gunung Djati Cirebon. Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *one-group pretest and post test design*. Sampel penelitian berjumlah 40 pasien menggunakan teknik sampling *purposive sampling*, instrument penelitian menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon rank test*, dikarenakan tingkat kecemasan merupakan data ordinal sehingga data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pasien sebelum dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam mengalami cemas sedang sebanyak 22 responden (55.0 %), dan rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam menjadi tidak ada kecemasan 34 responden (85.0 %) dengan $p\text{-value} = 0,000$ $\alpha < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu teknik relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan skala cemas pada pasien pre operasi. Saran dari penelitian ini yaitu diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi bagi rumah sakit serta teknik relaksasi nafas dalam dapat diaplikasikan untuk mengurangi kecemasan pasien pre operasi.

Kata Kunci : Kecemasan, Pre Operasi, Relaksasi Nafas Dalam,.

***THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES
ON REDUCING ANXIETY SCALE IN PREOPERATIVE PATIENTS
AT RSUD GUNUNG JATI CIREBON***

AZNAN KHAIR

201FI03050

Bachelor of Applied Nursing Anesthesiology Study Program, Faculty of Health
Sciences

Bhakti Kencana University

ABSTRACT

Patients who will undergo surgery will experience anxiety so it is important for health workers to help overcome patient anxiety. This study aims to determine the effectiveness of deep breath relaxation techniques on reducing anxiety scale in preoperative patients at Gunung Djati Cirebon Hospital. This study used a Pre-Experimental design with a one-group pretest and post test design. The study sample amounted to 40 patients using purposive sampling technique, the research instrument used a questionnaire sheet. Data analysis using univariate analysis and bivariate analysis using the Wilcoxon rank test, because the level of anxiety is ordinal data so that the data is not normally distributed. The results showed that the average patient before the deep breath relaxation intervention experienced moderate anxiety as many as 22 respondents (55.0%), and the average anxiety level after being given a deep breath relaxation intervention became no anxiety 34 respondents (85.0%) with a p-value = 0.000 a <0.05. The conclusion of this study is that deep breath relaxation techniques are effective in reducing the anxiety scale in preoperative patients. The suggestion of this study is that this research is expected to be an additional reference for hospitals and deep breath relaxation techniques can be applied to reduce the anxiety of preoperative patients.

Keywords: Anxiety, Preoperative, Deep Breath Relaxation,.