

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN
PASIEAN PRAOPERASI DI RUANG BEDAH RSUD JEND. AHMAD YANI
KOTA METRO TAHUN 2021**

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES ON ANXIETY
IN THE SURGERY PATIENT PREOPERATIVE HOSPITAL JEND. AHMAD YANI
METRO CITY IN 2021**

Sakila Witri Dian Ningrum¹, Sapti Ayubbana², Anik Inayati³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: sakilawitri10@gmail.com

ABSTRAK

Pembedahan atau operasi adalah salah satu tindakan medis yang menggunakan cara invasif dengan cara membuka bagian tubuh. Respon psikologis yang dapat muncul karena pembedahan adalah cemas. 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. Teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu relaksasi nafas dalam. Karya tulis ilmiah menggunakan desain studi kasus. Tujuan karya tulis ilmiah ini yaitu untuk mengetahui efektifitas relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif menggunakan kuisioner NRSA. Hasil penerapan 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. Kesimpulan relaksasi nafas dalam dapat tingkat kecemasan pada pasien praoperasi. Bagi responden yang akan menjalani operasi, hendaknya dapat melakukan atau menerapkan relaksasi nafas dalam sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : Praoperasi, Relaksasi Nafas Dalam, Tingkat Kecemasan.

ABSTRACT

Surgery or surgery is one of the medical procedures that use invasive methods by opening body parts. Psychological response that can arise due to surgery is anxiety. In general, people who experience anxiety will have an impact on a number of physical disorders such as decreased endurance, easy dizziness, muscle spasms (cramps), and can suffer from more serious diseases such as cardiovascular, hypertension. Techniques that can be used to reduce anxiety are deep breathing relaxation. Scientific writing uses a case study design. The purpose of this scientific paper is to determine the effectiveness of deep breathing relaxation on anxiety. Data analysis was performed using descriptive analysis using the NRSA questionnaire. The results of the application showed that after applying deep breathing relaxation, the respondent's level of anxiety decreased both 4 hours before entering the operating room and 1 hour before entering the operating room. The conclusion of deep breathing relaxation can be the level of anxiety in preoperative patients. For respondents who will undergo surgery, should be able to do or apply deep breathing relaxation as an effort to reduce anxiety levels.

Keywords : Preoperative, Deep Breathing Relaxation, Anxiety Level.

PENDAHULUAN

Pembedahan atau operasi adalah salah satu tindakan medis yang menggunakan cara invasif dengan cara membuka bagian tubuh. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan¹. Di perkiraan setidaknya 11% dari beban penyakit di dunia berasal dari penyakit atau keadaan yang sebenarnya bisa ditanggulangi dengan pembedahan. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa kasus bedah adalah masalah kesehatan masyarakat². Berdasarkan data *medical record* ruang Bedah RSUD Jend. Ahmad Yani ditemukan kasus pembedahan sebanyak 303 kasus di tahun 2019³.

Fase praoperasi merupakan tahap pertama dari perawatan perioperatif yang dimulai sejak pasien diterima masuk di ruang terima pasien dan berakhir ketika pasien dipindahkan ke meja operasi untuk dilakukan tindakan pembedahan⁴.

Respon psikologis yang dapat muncul karena pembedahan adalah cemas⁴. Kecemasan adalah respons adaptif yang normal terhadap stress karena pembedahan. Rasa cemas biasanya timbul pada tahap praoperatif ketika pasien mengantisipasi pembedahannya. Rasa cemas bisa diperberat apabila pasien melihat bahwa pembedahan tidak membawa penyembuhan karena adanya keganasan atau nyawanya terancam⁵.

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, hipertensi⁶. 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 cemas⁴.

Teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, sehingga juga dapat menurunkan tingkat kecemasan⁷.

Tujuan penerapan relaksasi nafas dalam adalah untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dengan kriteria pasien praoperasi 4 jam sebelum masuk ruang operasi, tidak mempunyai gangguan pendengaran, pasien praoperasi yang tidak memiliki komplikasi lain seperti batuk darah. Instrumen pengumpulan data dalam penerapan ini yaitu lembar observasi pengukuran tingkat kecemasan *Numeric Rating Scale of Anxiety* (NRS-A).

HASIL

Penerapan relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pasien yang akan menjalani operasi diberikan 4 jam sebelum pasien masuk ruang operasi dan 1 jam sebelum pasien masuk ruang operasi. Penerapan ini dilakukan pada dua pasien pre operasi yang akan melakukan operasi. Kedua responden telah sesuai dengan kriteria yang telah

ditetapkan dan telah menyetujui dan menandatangani *informed consent* untuk berpartisipasi dalam penerapan relaksasi nafas dalam. Adapun gambaran karakteristik kedua responden serta data-data yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut:

Tabel.1
Gambaran Responden Penerapan

Data	Responden I	Responden II
Nama	Tn. S	Ny. M
Usia	75 tahun	34 tahun
Pendidikan	SD	SMA
Pekerjaan	Buruh	Ibu Rumah Tangga
Diagnosa	BPH	Apendiksitis

Tingkat kecemasan kedua responden sebelum dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam pada 4 jam sebelum pasien masuk ruang operasi dan 1 jam sebelum pasien masuk ruang operasi, dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel.2
Tingkat Kecemasan Kedua Responden Penerapan

Responden	Pengukuran Tingkat Kecemasan			
	Tingkat Kecemasan 4 Jam Sebelum Masuk Ruang Operasi		Tingkat Kecemasan 1 Jam Sebelum Masuk Ruang Operasi	
	Sebelum Penerapan	Setelah Penerapan	Sebelum Penerapan	Setelah Penerapan
Responden I	Cemas Sedang (Skor NRS-A 5)	Cemas Ringan (Skor NRS-A 3)	Cemas Berat (Skor NRS-A 7)	Cemas Sedang (Skor NRS-A 4)
Responden II	Cemas Berat (Skor NRS-A 7)	Cemas Sedang (Skor NRS-A 6)	Cemas Berat (Skor NRS-A 7)	Cemas Sedang (Skor NRS-A 5)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kedua responden sebelum dilakukan penerapan relaksasi relaksasi nafas dalam pada 4 jam sebelum masuk ruang operasi dalam kategori tingkat kecemasan sedang dan berat, dengan skor NRS-A 5 pada responden I dan 7 pada responden II. Setelah dilakukan relaksasi nafas dalam terjadi penurunan skor kecemasan dalam kategori ringan dan sedang pada responden menjadi 3 pada responden I dan 6 pada responden II.

Tingkat kecemasan kedua responden sebelum dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam pada 1 jam sebelum masuk ruang operasi dalam kategori tingkat kecemasan berat, dengan skor NRS-A 7 pada kedua responden, terjadi penurunan skor kecemasan pada kedua responden setelah dilakukan relaksasi nafas dalam menjadi 4 pada responden I dan 5 pada responden II. Tingkat kecemasan kedua responden setelah penerapan relaksasi nafas dalam masuk dalam kategori kecemasan sedang.

PEMBAHASAN

Penerapan ini menjelaskan tindakan yang dilakukan terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. Hasil analisa pengkajian tingkat kecemasan menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan responden yaitu pada 4 jam sebelum masuk ruang operasi tingkat kecemasan responden dalam kategori sedang (skor NRS-A 5) dan berat (skor NRS-A 7) menjadi kecemasan ringan (skor NRS-A 3) dan sedang (skor NRS-A 6) dan tingkat kecemasan pada 1 jam sebelum masuk ruang operasi dalam kategori berat (skor NRS-A 7) menjadi tingkat kecemasan sedang (skor NRS-A 4 dan 5).

Hasil penerapan ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Kota Bekasi, menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi⁸.

Penelitian yang sama tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperatif, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperatif dengan nilai *p value* = 0,001⁹.

Hasil penelitian lain tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi fraktur femur,

menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan pada kelompok kontrol adalah kecemasan berat, sedangkan kelompok intervensi adalah kecemasan ringan. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol¹⁰.

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, hipertensi⁶. 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. Ketakutan dan kecemasan yang sangat berlebihan, akan membuat klien menjadi tidak siap secara emosional untuk menghadapi pembedahan, dan akan menghadapi masalah praoperatif seperti tertundanya operasi karena tingginya denyut nadi perifer dan mempengaruhi palpasi jantung¹¹.

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 cemas⁴. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan keperawatan dengan menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, sehingga juga dapat menurunkan tingkat kecemasan⁷.

Relaksasi nafas dalam bermanfaat untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mempertahankan pertukaran gas, mengatur frekuensi dan pola nafas, memperbaiki fungsi diafragma, mencegah atelektasis, menurunkan kecemasan¹². Melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara teratur dapat meningkatkan dan memperbaiki pengiriman oksigen ke seluruh organ tubuh dan relaksasi nafas dalam juga melibatkan penurunan stimulasi. Proses relaksasi memperpanjang serat otot, mengurangi pengiriman impuls neural ke otak, dan selanjutnya mengurangi aktivitas otak juga sistem tubuh lainnya. 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 rileks¹³.

Menarik nafas dalam secara teratur dapat meningkatkan dan memperbaiki pengiriman oksigen ke seluruh organ tubuh. Nafas dalam merupakan suatu usaha untuk inspirasi dan ekspirasi sehingga berpengaruh terhadap peregangan kardiopulmonari. Peregangan tersebut akan memicu

peningkatan reflek baroreseptor yang dapat merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis. Saraf parasimpatik berfungsi mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga membuat tubuh rileks¹⁴.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada pasien pre operasi bedah adalah takut terhadap nyeri, kematian, takut tentang ketidaktahuan, dan ancaman lain terhadap citra tubuh. Kecemasan lain yang juga sering dialami oleh pasien antara lain masalah finansial, tanggung jawab terhadap keluarga, dan kewajiban pekerjaan atau ketakutan akan prognosa yang buruk, sehingga membuat ketegangan emosional menjadi berat menjelang tindakan operasi. Konsekuensi apabila cemas berat pada pasien pre operasi bedah tidak diatasi maka dapat berdampak pada pelaksanaan operasi¹⁵.

KESIMPULAN

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. Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien praoperasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rosdahl, C.B & Kowalski, M.T. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Dasar Edisi 10 Vol. 3*. Jakarta : EGC.
2. Kemenkes RI. (2015). *Pembedahan Tanggulangi 11% Penyakit Di Dunia*.

- Kementrian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
3. Medikal Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2019). *Data Kasus Pembedahan di ruang Bedah RSUD Jend. Ahmad Yani Metro*.
 4. Maryunani, A. (2014). *Asuhan Keperawatan Perioperatif – Pre Operasi (Menjelang Pembedahan)*. Jakarta: Tim.
 5. Baradero, M., Dayrit, M.W & Siswadi, Y. (2016). *Prinsip & Praktik Keperawatan Perioperatif*. Jakarta: EGC.
 6. Mubarak, W I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
 7. Hardiyati. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. Gowa: Jariah Publishing Intermedia.
 8. Gea, N.K. (2014). Pengaruh Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Kota Bekasi. *Jurnal Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi*.
 9. Sari, F. S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperatif. *Menara Ilmu*, 11(75).
 10. Wahyuningsih, Sutanta & Afifah, V.A. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur Femur. *Media Ilmu Kesehatan Vol. 8*, No. 3.
 11. Inayati, A & Ayubbana, S. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Praoperasi Elektif Diruang Bedah. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 2(1), 31-35.
 12. Lusianah., Indaryani, E D & Suratun. (2012). *Prosedur Keperawatan*. Jakarta: TIM.
 13. Potter, P A & Perry, A G. (2010). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Buku 2 Edisi 7*. alih Bahasa: Nggie, A F & Albar, M. Jakarta: Salemba Medika.
 14. Aprianto, D., Kristiyawati, S. P., & Purnomo, S. E. C. (2013). Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Karya Ilmiah*.
 15. Puspita, N. A., Armiyati, Y., & Arif, S. (2014). Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Abdomen Di Rsud Tugurejo Semarang. *Karya Ilmiah*.