

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM PADA  
PASIEN CEMAS PRE OPERASI DI RUANG OPERASI  
RSUD DR SOEKARDJO TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**KIKI MASDUKI**

**10121093**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
SEPTEMBER 2024**

## ABSTRAK

### Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Cemas Pre Operasi Di Ruang Operasi RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya

Kiki Masduki

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada

**Pendahuluan** Hasil eksplorasi tingkat kecemasan 42 subjek penelitian terhadap pasien pre operasi di RSUD DR Soekadjo Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa 9 orang subjek mengalami kecemasan ringan (21,4%), 21 orang mengalami kecemasan sedang (50,0%), 12 orang mengalami kecemasan berat (28,6%), dan 42 orang (100%) tidak terlalu berpengaruh terhadap hipnoterapi pada pasien pre operasi. Selain itu, kecemasan dapat memberikan dampak negatif terhadap pemulihan pasien setelah pemberian obat penenang, yang menyebabkan mual dan muntah setelah operasi atau yang biasa disebut dengan Post Usable Queasiness and Heaving (PONV). Salah satu pendekatan terapi perilaku yang digunakan untuk meredakan ketegangan dan kecemasan adalah relaksasi nafas dalam. **Tujuan** menggambarkan kecemasan pasien pre operasi setelah dilakukan relaksasi nafas dalam. **Metode Penelitian** studi kasus deskriptif kualitatif, dengan subjek penelitian sebanyak 3 subyek selama 2 hari pre operasi penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran pengaruh terapi relaksasi nafas dalam pada pasien cemas pre operasi. **Hasil** didapatkan hasil sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada ketiga subyek. Subyek 1 tingkat kecemasan ringan dengan *score* 8 menjadi tidak ada kecemasan dengan *score* 6. Subyek 2 tingkat kecemasan ringan dengan *score* 9 menjadi tidak ada kecemasan dengan *score* 6. Subyek 3 kecemasan sedang dengan *score* 12 menjadi kecemasan ringan dengan *score* 8 adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan terhadap ketiga subyek. **Kesimpulan** terapi relaksasi nafas dalam pada ketiga subyek, bahwa terapi relaksasi nafas dalam sangat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pre operasi. **Saran** agar mengaplikasikan latihan Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk mengendalikan rasa kecemasan yang dialami oleh subyek dilakukan 1x sehari.

**Kata Kunci** : Pre Operasi, Kecemasan, Relaksasi nafas dalam.

## ABSTRACT

**Introduction** the anxiety level among preoperative patients at RSUD DR Soekadjo, Tasikmalaya City from 42 exploration subjects showed that 9 subjects had mild tension (21.4%) with moderate tension, 21 people had moderate tension (50.0%), and there were 12 people with anxiety. weight (28.6%) and 42 subjects (100 percent) did not really affect hypnotherapy in preoperative patients. Nervousness can also have an adverse effect on the patient's recovery after administering sedatives, including post-work sickness and vomiting or what is often called Post Usable Queasiness and Heaving (PONV). Deep breathing relaxation is a technique in behavioral therapy that was developed to reduce tension and anxiety. **Objective** describes the patient's preoperative anxiousness following deep breathing relaxation. **Research Methods** qualitative descriptive case study, with 3 research subjects for 3 days pre operative research aimed at finding out the impact of deep breathing relaxing therapy on anxious pre-operative patients. **The results** the results were obtained before and after deep breathing relaxation therapy was carried out on the three subjects. Subject 1 level of mild anxiety with a score of 8 became no anxiety with a score of 6. Subject 2 level of mild anxiety got an 9 score became no anxiety with a score of 6. Subject 3 had moderate anxiety with a score of 12 became mild anxiety got an 8 score. The amount of anxiety decreased, significant for the three subjects. **Conclusion** deep breathing relaxation therapy in the three subjects, that relaxing method involving deep breathing was very influential in cut Down on preoperative anxiety. **Sugesstion** to apply Deep Breathing Relaxation Therapy exercises to control the anxiety experienced by the subject once a day.

**Keywords:** Pre-Operation, Anxiety, Deep breathing relaxation.

