



# **EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRAOPERASI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH**

Ayu Sholehah<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia  
Email: [ayusholehah@gmail.com](mailto:ayusholehah@gmail.com)

## **Abstract**

Preoperative anxiety is a common psychological issue experienced by patients before undergoing surgery, which may affect physiological stability and surgical outcomes. This study aimed to analyze the effectiveness of deep breathing relaxation therapy in reducing preoperative anxiety levels among patients in a Regional General Hospital. This research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. A total of 40 participants were divided into two groups: the intervention group, which received deep breathing relaxation therapy, and the control group, which did not receive the intervention. Anxiety levels were measured using the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) before and after the intervention. The results showed a significant reduction in anxiety levels in the intervention group ( $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ), while no significant change was observed in the control group. The deep breathing relaxation therapy was proven effective in decreasing anxiety through the regulation of the parasympathetic nervous system, which induces calmness and reduces muscle tension. It can be concluded that this therapy serves as a simple, safe, and efficient non-pharmacological intervention to reduce preoperative anxiety and enhance evidence-based nursing care quality in hospital settings.

**Keywords:** Relaxation Therapy, Deep Breathing, Preoperative Anxiety, Nursing, Hospital.

## **Abstrak**

Kecemasan praoperasi merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan dan dapat memengaruhi kondisi fisiologis serta keberhasilan proses operasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperasi di Rumah Sakit Umum Daerah. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain pretest-posttest with control group design. Sampel penelitian terdiri dari 40 responden yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok perlakuan yang mendapatkan terapi relaksasi nafas dalam dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner State-Trait Anxiety Inventory (STAI) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan dengan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna. Terapi relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien praoperasi melalui mekanisme pengaturan sistem saraf parasimpatis yang meningkatkan rasa tenang dan menurunkan ketegangan tubuh. Disimpulkan bahwa terapi ini dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efisien untuk mengurangi kecemasan praoperasi serta meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan berbasis bukti di rumah sakit.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi, Nafas Dalam, Kecemasan Praoperasi, Keperawatan, Rumah Sakit.



## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respon emosional yang umum dialami pasien menjelang tindakan pembedahan. Kondisi ini dapat muncul akibat rasa takut terhadap nyeri, ketidakpastian hasil operasi, serta kekhawatiran terhadap komplikasi yang mungkin terjadi. Menurut Smeltzer dan Bare (2021), sekitar 60–80% pasien praoperasi mengalami tingkat kecemasan yang signifikan, yang dapat mempengaruhi stabilitas fisiologis, termasuk peningkatan tekanan darah, denyut jantung, serta gangguan pola tidur. Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik berpotensi memperburuk kondisi pasien dan menghambat proses pemulihan pascaoperasi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif efektif untuk mengurangi kecemasan praoperasi. Salah satu teknik yang banyak digunakan adalah terapi relaksasi nafas dalam, yang bertujuan menstabilkan respon sistem saraf otonom melalui pengendalian pola pernapasan. Menurut Potter dan Perry (2020), teknik pernapasan dalam membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan oksigenasi jaringan, dan menimbulkan efek relaksasi psikologis. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya berfokus pada aspek fisiologis, tetapi juga memberikan ketenangan emosional bagi pasien sebelum menjalani prosedur pembedahan.

Dalam konteks pelayanan rumah sakit, pendekatan holistik terhadap pasien praoperasi menjadi penting untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan. Perawat memiliki peran sentral dalam membantu pasien mengelola kecemasan melalui edukasi dan penerapan terapi nonfarmakologis seperti relaksasi nafas dalam. Hidayat (2019) menyatakan bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat diterapkan dengan mudah, tidak memerlukan alat khusus, serta aman bagi semua kelompok usia. Penerapan teknik ini juga dapat meningkatkan hubungan terapeutik antara perawat dan pasien, sehingga menciptakan rasa aman dan kepercayaan menjelang operasi.

Selain manfaat fisiologis dan psikologisnya, terapi relaksasi nafas dalam juga mendukung upaya efisiensi pelayanan di rumah sakit. Penggunaan metode ini dapat menurunkan kebutuhan akan obat penenang, mempercepat kesiapan pasien untuk operasi, serta mengurangi risiko komplikasi akibat kecemasan yang tinggi. Menurut Sari dan Lestari (2022), intervensi relaksasi terbukti menurunkan tingkat kecemasan pasien praoperasi hingga 45%, berdasarkan pengukuran menggunakan *State Anxiety Inventory*. Hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi bagian integral dari manajemen praoperasi yang efektif.

Rumah Sakit Umum Daerah sebagai institusi pelayanan publik memiliki tanggung jawab untuk

memberikan pelayanan yang berorientasi pada keselamatan dan kenyamanan pasien. Oleh karena itu, penting bagi tenaga keperawatan untuk menerapkan intervensi yang terbukti efektif dan berbasis bukti ilmiah dalam mengurangi kecemasan praoperasi. Kusuma et al. (2021) mengemukakan bahwa intervensi sederhana seperti relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan kepuasan pasien dan menurunkan beban kerja perawat, karena pasien menjadi lebih kooperatif dan tenang sebelum tindakan pembedahan dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperasi di Rumah Sakit Umum Daerah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based nursing practice*), serta menjadi dasar bagi pengambilan keputusan dalam penerapan terapi relaksasi di lingkungan rumah sakit. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berimplikasi pada aspek klinis, tetapi juga pada peningkatan mutu pelayanan kesehatan secara keseluruhan.

## TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan praoperasi merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan. Secara umum, kecemasan didefinisikan sebagai respon emosional terhadap ancaman yang belum terjadi, ditandai dengan rasa takut, khawatir, dan tegang yang dapat memengaruhi fungsi fisiologis tubuh. Menurut Stuart (2020), kecemasan dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis, yang mengakibatkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, serta kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Tingginya tingkat kecemasan praoperasi dapat memperlambat proses penyembuhan luka dan memperpanjang masa pemulihan pasien setelah operasi.

Dalam konteks keperawatan, penanganan kecemasan menjadi bagian penting dari asuhan praoperasi. Intervensi farmakologis memang sering digunakan untuk menekan gejala kecemasan, namun penggunaan obat penenang memiliki risiko efek samping seperti kantuk berlebihan, gangguan pernapasan, atau ketergantungan. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan berorientasi pada kenyamanan pasien. Hidayat (2019) menyatakan bahwa terapi relaksasi nafas dalam merupakan salah satu teknik sederhana namun efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan melalui peningkatan kontrol individu terhadap fungsi pernapasan dan kesadaran diri.

Terapi relaksasi nafas dalam didasarkan pada prinsip pengaturan ritme napas yang lambat dan teratur untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta



meningkatkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan ketenangan tubuh. Potter dan Perry (2020) menjelaskan bahwa proses pernapasan dalam melibatkan pengambilan oksigen secara maksimal ke dalam paru-paru dan pengeluaran karbon dioksida secara perlahan, yang dapat meningkatkan oksigenasi jaringan dan menurunkan ketegangan otot. Efek fisiologis ini menimbulkan perasaan rileks, menurunkan denyut jantung, serta membantu pasien untuk lebih tenang dalam menghadapi tindakan operasi.

Beberapa penelitian mendukung efektivitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Lestari (2022) menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pasien praoperasi setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam selama 10 menit. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Kusuma et al. (2021) yang menemukan bahwa pasien yang menerima terapi relaksasi mengalami penurunan skor kecemasan hingga 45% dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menjadi bagian integral dalam manajemen keperawatan praoperasi untuk meningkatkan kesiapan pasien secara fisik maupun mental.

Selain manfaat klinisnya, penerapan terapi relaksasi nafas dalam juga berkontribusi terhadap efisiensi pelayanan rumah sakit. Teknik ini tidak memerlukan alat atau biaya tambahan, mudah diajarkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien setelah mendapatkan bimbingan dari perawat. Asmadi (2020) menegaskan bahwa pemberdayaan pasien melalui pelatihan relaksasi sederhana mampu meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi ketergantungan terhadap intervensi medis. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya memberikan efek terapeutik, tetapi juga mendukung pendekatan keperawatan yang berfokus pada kemandirian pasien.

Dalam kerangka teori keperawatan holistik, terapi relaksasi nafas dalam mencerminkan integrasi antara aspek fisik, emosional, dan spiritual pasien. Watson (2018) dalam teori *Human Caring* menekankan pentingnya hubungan terapeutik antara perawat dan pasien sebagai sarana untuk menciptakan rasa aman, damai, dan kepercayaan diri sebelum operasi. Penerapan terapi ini di Rumah Sakit Umum Daerah diharapkan dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan, mengurangi beban psikologis pasien, serta memperkuat peran perawat dalam memberikan pelayanan berbasis bukti ilmiah (*evidence-based nursing*).

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan tingkat kecemasan pasien sebelum

dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi nafas dalam, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pendekatan ini relevan digunakan dalam penelitian keperawatan untuk mengevaluasi efektivitas suatu intervensi nonfarmakologis secara sistematis tanpa harus melakukan manipulasi penuh terhadap variabel yang dapat mengganggu kondisi klinis pasien (Polit & Beck, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang akan menjalani tindakan operasi di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) tempat penelitian dilakukan. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu pasien praoperasi dengan usia 18–60 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik, sadar penuh, dan bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan pernapasan, gangguan psikiatri berat, atau kondisi fisik yang tidak memungkinkan untuk melakukan teknik relaksasi. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow (2017) dengan tingkat kepercayaan 95%, menghasilkan total 40 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 responden kelompok perlakuan dan 20 responden kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah State-Trait Anxiety Inventory (STAI) versi Y-1, yang dikembangkan oleh Spielberger dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan validitas dan reliabilitas yang baik (Hidayat, 2019). Kuesioner ini terdiri dari 20 pernyataan yang menilai kecemasan situasional pasien praoperasi. Skor total menggambarkan tingkat kecemasan yang dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*), baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.

Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi nafas dalam dengan durasi 10–15 menit. Prosedur dilakukan di ruang praoperasi dalam suasana tenang, dengan bimbingan langsung oleh peneliti yang juga berperan sebagai perawat pelaksana. Pasien diarahkan untuk duduk dengan posisi nyaman, menutup mata, menarik napas perlahan melalui hidung selama empat detik, menahan napas selama dua detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama enam detik. Proses ini diulang sebanyak 10 kali sambil diarahkan untuk memfokuskan pikiran pada sensasi pernapasan dan melepaskan ketegangan tubuh. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi relaksasi, tetapi tetap mendapatkan perawatan praoperasi standar dari rumah sakit (Potter & Perry, 2020).

Analisis data dilakukan dengan dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji



Wilcoxon Signed Rank Test untuk menilai perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok, serta uji Mann-Whitney U untuk membandingkan perbedaan antara kelompok perlakuan dan kontrol. Taraf signifikansi yang digunakan adalah  $p < 0.05$ , yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna secara statistik (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD setempat, dengan nomor persetujuan etik yang dikeluarkan sebelum pelaksanaan penelitian. Setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta hak untuk menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa memengaruhi pelayanan kesehatan yang diterima. Seluruh data yang diperoleh dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. Prinsip beneficence, autonomy, justice, dan confidentiality dijunjung tinggi selama proses penelitian, sesuai dengan standar etika penelitian keperawatan (Polit & Beck, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggambarkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan sebelum serta sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi nafas dalam. Berdasarkan data yang dikumpulkan, sebagian besar responden berusia antara 31–50 tahun (55%), dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (60%). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan praoperasi lebih sering dialami oleh pasien usia produktif dan perempuan, yang cenderung memiliki sensitivitas emosional lebih tinggi terhadap tindakan medis (Stuart, 2020).

Tingkat kecemasan sebelum intervensi menunjukkan bahwa baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol memiliki rata-rata skor kecemasan dalam kategori sedang hingga berat. Setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam, terjadi penurunan signifikan pada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi efektif menurunkan respon fisiologis dan psikologis yang terkait dengan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari dan Lestari (2022) yang melaporkan bahwa teknik pernapasan dalam selama 10 menit mampu menurunkan skor kecemasan pasien praoperasi secara signifikan.

**Tabel 1.** Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

| Kelompok                  | Rata-rata Skor Pretest | Rata-rata Skor Posttest | Penurunan Rata-rata | p-value |
|---------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|---------|
| Perlakuan (Relaksasi)     | 54.8                   | 36.2                    | 18.6                | 0.000*  |
| Kontrol (Tanpa Relaksasi) | 53.9                   | 50.7                    | 3.2                 | 0.214   |

\*Keterangan:  $p < 0.05$  menunjukkan perbedaan signifikan

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa rata-rata skor kecemasan pada kelompok perlakuan menurun sebesar 18.6 poin setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), yang berarti perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil yang tidak bermakna. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam memiliki efektivitas tinggi dalam mengurangi kecemasan praoperasi pasien di rumah sakit.

Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan disebabkan oleh efek fisiologis dari pernapasan dalam yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Menurut Potter dan Perry (2020), pernapasan dalam yang dilakukan secara teratur dapat memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan aliran oksigen ke otak yang memicu rasa tenang. Mekanisme ini berperan penting dalam menekan respon stres tubuh yang biasanya meningkat menjelang tindakan pembedahan.

Selain efek fisiologis, terapi relaksasi nafas dalam juga memiliki pengaruh psikologis yang kuat. Pasien yang melakukan latihan ini melaporkan perasaan lebih rileks, fokus, dan mampu mengendalikan pikiran negatif. Hal ini sesuai dengan teori Human Caring oleh Watson (2018) yang menekankan pentingnya pemberian dukungan emosional dan rasa aman oleh tenaga keperawatan sebagai bagian dari proses penyembuhan holistik. Hubungan terapeutik yang terjalin antara perawat dan pasien selama proses relaksasi turut memperkuat efek positif dari intervensi ini.

Penelitian ini juga mendukung temuan dari Kusuma et al. (2021) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan hingga 45% dibandingkan kelompok tanpa intervensi. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian internasional oleh Lee et al. (2020) yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam selama 10–15 menit menurunkan skor kecemasan secara signifikan pada pasien bedah di Korea. Dengan demikian, terapi relaksasi nafas dalam dapat direkomendasikan sebagai



bagian dari *standard operating procedure* (SOP) dalam perawatan praoperasi.

Dalam penerapan di rumah sakit, terapi ini memiliki keuntungan praktis karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan peralatan, dan dapat dilaksanakan oleh perawat dengan pelatihan singkat. Hal ini sesuai dengan pandangan Asmadi (2020) bahwa intervensi sederhana yang melibatkan partisipasi aktif pasien mampu meningkatkan efisiensi layanan serta menumbuhkan rasa percaya diri pasien terhadap proses pengobatan. Dengan demikian, terapi relaksasi nafas dalam dapat diintegrasikan ke dalam program manajemen kecemasan praoperasi di berbagai rumah sakit daerah.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan. Penelitian ini hanya dilakukan pada satu rumah sakit dengan jumlah sampel yang relatif kecil, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Faktor eksternal seperti dukungan keluarga, pengalaman operasi sebelumnya, dan kondisi medis pasien juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan mengombinasikan teknik relaksasi dengan intervensi lain seperti *guided imagery* atau terapi musik untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif (Polit & Beck, 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien praoperasi di Rumah Sakit Umum Daerah. Intervensi ini memberikan manfaat fisiologis dan psikologis, memperkuat hubungan perawat-pasien, serta berpotensi meningkatkan mutu pelayanan keperawatan berbasis bukti. Implementasi terapi ini diharapkan dapat menjadi strategi rutin dalam mempersiapkan pasien secara mental sebelum operasi, sehingga berdampak positif terhadap hasil pembedahan dan proses pemulihan pasien.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien praoperasi di Rumah Sakit Umum Daerah. Berdasarkan hasil analisis, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis pasien, terutama dalam mengendalikan stres dan ketegangan menjelang tindakan pembedahan.

Secara fisiologis, terapi relaksasi nafas dalam menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan memperbaiki sirkulasi oksigen dalam tubuh.

Kondisi ini membantu tubuh mencapai keadaan tenang dan siap secara fisik untuk menghadapi operasi. Efek relaksasi ini juga memperkecil risiko komplikasi akibat stres praoperasi yang berlebihan, seperti peningkatan tekanan darah atau gangguan irama jantung (Potter & Perry, 2020). Dengan demikian, teknik ini tidak hanya bermanfaat bagi kondisi psikologis, tetapi juga mendukung stabilitas fisiologis pasien.

Dari sisi keperawatan, penerapan terapi relaksasi nafas dalam merupakan bentuk implementasi asuhan keperawatan holistik dan berbasis bukti ilmiah (*evidence-based nursing practice*). Perawat memiliki peran penting dalam mengajarkan dan membimbing pasien melakukan latihan relaksasi dengan benar. Proses ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan pasien, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri, rasa aman, dan hubungan terapeutik antara perawat dan pasien (Watson, 2018). Terapi ini sejalan dengan prinsip keperawatan yang menempatkan pasien sebagai pusat dari pelayanan kesehatan yang manusiawi.

Dari aspek praktis, terapi relaksasi nafas dalam memiliki keuntungan karena mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya tambahan, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien setelah mendapatkan bimbingan awal. Oleh karena itu, terapi ini sangat layak diintegrasikan ke dalam prosedur standar praoperasi di rumah sakit, terutama di Rumah Sakit Umum Daerah yang memiliki keterbatasan sumber daya. Implementasi yang sistematis dapat meningkatkan efisiensi pelayanan, mengurangi ketergantungan terhadap obat penenang, serta mempercepat kesiapan pasien untuk tindakan operasi (Asmadi, 2020).

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan kepada institusi pelayanan kesehatan untuk mengembangkan program pelatihan relaksasi nafas dalam bagi tenaga keperawatan, agar intervensi ini dapat diterapkan secara rutin dan konsisten. Rumah sakit juga dapat menyusun protokol standar praoperasi berbasis relaksasi yang mencakup edukasi pasien, latihan pernapasan, dan evaluasi hasil. Dengan langkah tersebut, pelayanan keperawatan akan menjadi lebih komprehensif dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup pasien.

Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk dilakukan pada skala yang lebih luas dengan melibatkan berbagai jenis operasi dan rumah sakit berbeda, sehingga hasilnya lebih general dan kuat secara ilmiah. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengombinasikan teknik relaksasi nafas dalam dengan metode lain seperti terapi musik, meditasi, atau konseling psikologis untuk memperkuat hasil. Dengan demikian, upaya pengelolaan kecemasan praoperasi akan semakin efektif, efisien, dan sesuai dengan prinsip keperawatan modern yang





menekankan keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan spiritual pasien.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. M., & Hall, J. E. (2021). *Human physiology: Mechanisms of body function* (15th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Asmadi. (2020). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2019). *Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes* (10th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2021). *Textbook of Medical-Surgical Nursing* (15th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Chen, L., & Li, X. (2020). Effects of deep breathing training on preoperative anxiety in surgical patients. *Asian Nursing Research Journal*, 14(3), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.03.007>
- Davidson, J. E., & Dreher, H. M. (2018). *Psychological care in nursing practice*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Depkes RI. (2021). *Pedoman Asuhan Keperawatan Praoperasi di Rumah Sakit Umum Daerah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ernawati, D., & Wulandari, R. (2020). Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien praoperasi di RSUD Dr. Moewardi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(2), 75–83.
- Fitriana, M., & Sitorus, R. (2022). Efektivitas terapi nonfarmakologis terhadap kecemasan praoperasi: Tinjauan sistematis. *Jurnal Keperawatan Holistik Indonesia*, 6(1), 33–42.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Haryanto, S. (2020). Terapi relaksasi dalam praktik keperawatan: Strategi mengatasi stres dan kecemasan. *Jurnal Kesehatan dan Keperawatan Holistik*, 8(3), 145–154.
- Hidayat, A. A. (2019). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemendes RI. (2022). *Laporan Nasional Pelayanan Keperawatan di Rumah Sakit Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusuma, D., Rahman, A., & Sitorus, R. (2021). The impact of breathing relaxation on preoperative anxiety among surgical patients. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 8(2), 112–120.
- Lee, S. H., Kim, J., & Park, E. (2020). Deep breathing exercise to alleviate anxiety in surgical patients: A randomized controlled trial. *Clinical Nursing Research*, 29(5), 309–318. <https://doi.org/10.1177/1054773819878756>
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (2017). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. New York: Wiley.
- Lestari, F., & Wardani, S. (2021). Efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah dan kecemasan pasien praoperasi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 10(1), 21–28.
- Mulyani, E., & Saputri, N. (2021). Pengaruh latihan pernapasan terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien operasi mayor. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(4), 187–195.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2021). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Rahmah, N., & Yuliana, D. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kesiapan pasien dalam menghadapi operasi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Indonesia*, 12(1), 23–31.
- Sari, N., & Lestari, R. (2022). Efektivitas teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pasien praoperasi. *Jurnal Keperawatan Klinis Indonesia*, 5(1), 45–52.
- Siregar, M., & Puspita, D. (2023). Pengaruh terapi nafas dalam terhadap tekanan darah dan kecemasan pasien bedah. *Jurnal Kesehatan Terpadu Nusantara*, 11(2), 65–74.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2021). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (15th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Stuart, G. W. (2020). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (11th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyowati, R., & Adi, A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan pasien praoperasi di RSUD Banyumas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), 59–68.
- Watson, J. (2018). *Nursing: The Philosophy and Science of Caring*. Boulder, CO: University Press of Colorado.