

Pengaruh *Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Dahlia RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya

Henry Wiyono¹, Prayogae P. Putra²

^{1,2} Stikes Eka Harap Palangka Raya

Email:wiyonohenry@gmail.com¹), prayogaeputra@gmail.com²)

Abstract – Patients who will undergo surgical procedures are generally accompanied by anxiety disorders. As a result of the anxiety disorders experienced by preoperative patients, it is possible that the operation cannot be carried out because symptoms of increased blood pressure will appear. if these measures are continued it can result in difficulty stopping the bleeding. *Breathing exercise* is a non-pharmacological therapy for treating anxiety that can stimulate the vagus nerve to reduce the hormone cortisol, which is the hormone that causes anxiety. This study aims to determine the effect of breathing exercise on the anxiety level of preoperative patients in Dahlia room, Doris Sylvanus General Hospital, Palangka Raya. This study used a pre-experimental design, with a one group pre-test-post-test design approach, the sampling technique used was consecutive sampling, with a sample of 27 respondents and tested with Wilcoxon statistical techniques. The results of the analysis using the Wilcoxon statistical test obtained p-value, 000 <from 0.05, which means that H_a is accepted, that is, there is an effect of breathing exercise on reducing anxiety levels. It is hoped that the results of this study can be applied by health workers to be able to perform breathing exercises as an anxiety therapy.

Keywords: *breathing exercise, anxiety, preoperative patients*

Abstrak – Pasien yang akan mengalami operasi umumnya disertai gangguan kecemasan. Akibat dari gangguan kecemasan yang dialami oleh pasien pre operasi ada kemungkinan operasi tidak dapat dilaksanakan karena akan muncul gejala peningkatan tekanan darah. Jika hal ini tetap dilaksanakan dapat mengakibatkan kesulitan menghentikan perdarahan. *Breathing exercise* adalah salah satu terapi non-farmakologi dalam mengatasi kecemasan yang dapat merangsang saraf vagus guna mengurangi hormon kortisol yang merupakan hormon penyebab kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Dahlia RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen*, dengan pendekatan *one group pre test-post test design*, teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling*, dengan sampel 27 responden dan diuji dengan teknik statistik *wilcoxon*. hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* didapatkan p-value ,000 < dari 0,05 yang artinya H_a diterima yaitu ada pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan untuk dapat melakukan *breathing exercise* sebagai terapi kecemasan.

Kata Kunci: *Latihan pernapasan, Kecemasan, Pasien Preoperasi*

PENDAHULUAN

Pre operatif merupakan tahap awal untuk mempersiapkan pasien semaksimal mungkin agar bisa dilaksanakan operasi dengan baik, pemulihan dengan cepat serta terbebas dari komplikasi pasca operatif. Tindakan pembedahan sarat dengan ketegangan. Pasien yang akan mengalami pembedahan umumnya disertai kecemasan (Julianto, Romadani, & Astuti, 2014). Dalam keadaan cemas, tubuh akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan yang akan berakibat meningkatkan tekanan darah, dada sesak, serta emosi tidak stabil. Akibat dari kecemasan pasien pre operasi yang sangat hebat maka ada kemungkinan operasi tidak

bisa dilaksanakan, karena pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi akan muncul kelainan seperti tekanan darah yang meningkat sehingga apabila tetap dilakukan operasi akan mengakibatkan kesulitan dalam menghentikan perdarahan, dan bahkan setelah operasi pun akan mengganggu proses penyembuhan. Persiapan mental merupakan hal yang tidak kalah pentingnya dalam proses persiapan operasi karena mental pasien yang tidak siap dapat mempengaruhi kondisi fisiknya (Gea, 2014). Fenomena yang terjadi pada pasien pre operasi di Ruang Dahlia RSUD dr Doris Sylvanus Palangka Raya, pasien mengalami kecemasan selama masa pre operasi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) terdapat terdapat 20 juta orang di Amerika yang terkena penyakit yang harus mendapatkan tindakan operasi (Black & Hawk, 2015). Berdasarkan Data Tabulasi Nasional Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2012, tindakan bedah menempati urutan ke-11 dengan presentase 12.8% yang diperkirakan 32% diantaranya merupakan tindakan bedah laparotomi (DEPKES RI, 2015). Berdasarkan data yang diperoleh dari ruang Dahlia BLUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya, pasien yang menjalani operasi pada tahun 2015 berjumlah 1,120 orang, pada tahun 2016 berjumlah 1,359 orang dan pada tahun 2017 berjumlah 1,603 orang (Adminitrasi & RSUD dr. Doris Sylvanus, 2019). Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 Desember 2018, 6 dari 8 pasien pre operasi mengalami kecemasan ringan dan sedang di ruang Dahlia RSUD dr Doris Sylvanus Palangka Raya yang ditandai dengan pasien sering menanyakan hal yang sama, peningkatan tekanan darah, repirasi, dan denyut nadi.

Akibat dari kecemasan yang dialami oleh pasien pre operasi sangat hebat maka ada kemungkinan operasi tidak dapat dilaksanakan karena akan muncul gejala peningkatan tekanan darah yang apabila tetap dilaksanakan operasi dapat mengakibatkan kesulitan menghentikan perdarahan (Gea, 2014). Yang dimaksud kecemasan disini yaitu suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau perasaan takut yang disertai suatu respon. Sering kali sumber perasaan takut tersebut tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu. Gejala ansietas yang dialami oleh seseorang sering kali ditandai dengan gangguan konsentrasi dan daya ingat, tampak cemas, gelisah dan mengalami gangguan pola tidur (Nurhalimah, 2016).

Sejauh ini penatalaksanaan gangguan kecemasan pada pasien dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Dampak penggunaan pengobatan farmakologi secara terus menerus dapat menyebabkan komplikasi pada organ tubuh seseorang (Darwis, Rikmasari, & Santi, 2018). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan terapi *Breathing Exercise* sebagai terapi non-farmakologi. *Breathing exercise* merupakan teknik penyembuhan yang alami dan

merupakan bagian dari strategi *holistic self-care* untuk mengatasi berbagai keluhan seperti fatigue,

nyeri, gangguan tidur, stress dan kecemasan (Djamiludin, Safriany, & Sari, 2021). Selain itu terapi ini dapat menurunkan frekuensi jantung, mengurangi konsumsi oksigen, kebutuhan oksigen, membantu pasien merasa rileks, konsentrasi meningkat dan memperbaiki kemampuan dalam menghadapi stressor (Suwardianto, 2011). Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh terapi *breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang Dahlia RSUD dr Doris Sylvanus Palangka Raya”

METODE

Desain penelitian adalah suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dan digunakan untuk mendefinisikan struktur penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2013). Penelitian dan pembahasan ini merupakan penelitian dengan rancangan penelitian *pre-eksperimental* yaitu sebuah rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai eksperimen sungguhan karena belum dilakukan pengambilan sampel secara acak atau *random* serta tidak dilakukan kontrol yang cukup terhadap variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi variabel terikat. Jenis penelitian pre eksperimen yang digunakan adalah "*one group pre test-post test design*" yaitu sebuah desain penelitian yang digunakan dengan cara memberikan tes awal dan tes akhir terhadap sampel penelitian kelompok tunggal (Nursalam, 2013).

Sampel penelitian ini ditentukan berdasarkan populasi dalam penelitian, yaitu pasien pre operasi yang mengalami kecemasan di Ruang Dahlia RSUD dr Doris Sylvanus Palangka Raya yang berjumlah 27 sampel. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 Juni sampai dengan 02 Juli 2019. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai

instrumen pengumpulan data. Hasil ujian realibitas dan validitas instrument ini yaitu Pearson correlation ranged from 0.529 to 0.727, Cronbach's alpha reliability was obtained at 0.756 (Ramdan, 2018). Pada penelitian ini analisis data yang dilakukan adalah analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah diuraikan tentang karakteristik demografi responden yang menjadi subyek penelitan meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan informasi. Analisis bivariat membuktikan adanya pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi di ruang Dahlia RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya yang menggunakan hasil uji statistik *Wilcoxon*.

Prinsip etika penelitian tetap dilakukan untuk melindungi subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Berdasarkan data demografi frekuensi usia didapatkan usia dewasa berjumlah 16 responden (59%), lansia 8 responden (30%), dan remaja 3 responden (11%), berdasarkan jenis kelamin perempuan berjumlah 16 responden (59%) dan laki-laki sebanyak 11 responden (41%), berdasarkan pendidikan terakhir yang didapatkan paling banyak yaitu SMP berjumlah 9 responden (33%), dan paling sedikit yaitu Diploma/Sarjana berjumlah 5 responden (19%), dan berdasarkan pernah tidak pernah mendapatkan informasi tentang tindakan operasi didapatkan 15 responden (56%) pernah mendapatkan informasi, sedangkan yang tidak pernah mendapatkan informasi berjumlah 12 responden (44%).

Analisis dilakukan dengan melihat pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang Dahlia RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Sebelum diberikan *Breathing Exercise*

Tingkat Kecemasan	Pre Test	
	Jumlah	Presentase
Tidak Cemas	0	0%
Cemas Ringan	3	11%
Cemas Sedang	24	89%
Cemas Berat	0	0%
Total	27	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, sebelum dilakukan *breathing exercise* didapatkan hasil dari 27 responden, terdapat 24 orang (89%) mengalami cemas sedang dan 3 orang (11%) cemas ringan.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Setelah diberikan *Breathing Exercise*

Tingkat Kecemasan	Post Test	
	Jumlah	Presentase
Tidak Cemas	0	0%
Cemas Ringan	5	19%
Cemas Sedang	22	81%
Cemas Berat	0	0%
Total	27	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, sebelum dilakukan *breathing exercise* didapatkan hasil dari 27 responden, terdapat 22 orang (81%) mengalami cemas sedang dan 5 orang (19%) cemas ringan.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* Pengaruh *Breathing Exercise* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi

Sesudah diberikan intervensi – sebelum diberikan intervensi	
Z	-4,565 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *Wilcoxon* pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Dahlia RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya menunjukkan bahwa nilai *p* (*P value*) 0,000 artinya nilai yang diperoleh lebih kecil dari pada α ($<0,05$), maka hipotesis berarti H_a diterima, yang artinya ada pengaruh *breathing exercise* terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Dahlia RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya.

PEMBAHASAN

Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Freud, 2005). Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman (Taylor, 1997). Kecemasan dapat timbul jika kita melakukan pernafasan yang kurang tepat (Aminoto, 2018).

Berdasarkan hasil uji analisis statistik *Wilcoxon* tentang pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang dahlia RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya menunjukkan bahwa nilai *p* (*P value*) 0,000 artinya nilai yang diperoleh lebih kecil dari pada α ($<0,05$), maka hipotesis berarti H_a diterima, yang artinya ada pengaruh *breathing exercise* terdapat

penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Menurut Smeltzer dkk, (2009) Tindakan *Breathing Exercise* akan menstimulasi saraf vagus yang mengurangi hormon kortisol berlebih pada seseorang. Dimana hormone ini merupakan faktor penyebab kecemasan. Dampak lain yaitu pasien mampu memusatkan pikiran pada pernafasan dan membantu pasien menjadi lebih rileks (Smeltzer, Bare, Hinkle, & Cheever, 2009). Pendapat tersebut didukung juga oleh penelitian Gea (2014) yang berjudul pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Kota Bekasi, dimana didapatkan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan tindakan *breathing exercise*.

Aminoto (2018) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah *breathing exercise* yang berarti bahwa *breathing exercise* mampu menurunkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *breathing exercise* digunakan pada pasien yang akan menjalani transpalasi sel. *Breathing exercise* mampu memperbaiki tingkat kecemasan dan depresi pada pasien yang menjalani transplantasi sel (Kim, 2005).

Berdasarkan fakta dan teori didapatkan kesamaan bahwa *breathing exercise* memiliki pengaruh yang berarti terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien. Mekanisme *breathing exercise* disini yaitu merangsang atau menstimuli saraf vagus yang berdampak terhadap penurunan hormone kortisol yang berlebih pada tubuh seseorang. Dampak lain dimana *breathing exercise* juga memberikan kemampuan untuk seseorang

bernapas dengan baik dan tubuh menjadi lebih rileks dan segar

KESIMPULAN

Bahwa tindakan *breathing exercise* dapat menurunkan masalah kecemasan pada pasien dengan preoperasi dan memberikan efek rileksasi pada pasien tersebut. Diharapkan peran petugas kesehatan untuk dapat memberikan tindakan *breathing exercise* pada pasien yang mengalami gejala kecemasan pada skala ringan sampai sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulisan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan arahan dari berbagai pihak baik materi, moral maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) Drg. Yuyu Indriaty, Sp. KGA, Selaku Direktur RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya yang telah memberikan perijinan penelitian di Ruang Dahlia RSUD dr. Doris Sylvanus
- 2) Maria Adelheid Ensia, S.Pd. M.Kes, selaku Ketua Stikes Eka Harap Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan tindakan penelitian yang merupakan bentuk bagian Tri Darma Perguruan Tinggi
- 3) Rekan – Rekan Staf Pendidik Prodi S1 Keperawatan Stikes Eka Harap yang telah banyak membantu memberikan arahan mengenai penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adminitrasi, T., & RSUD dr. Doris Sylvanus, T. A. (2019). *REKAM MEDIS DATA PASIEN RSUD. dr. Doris Sylvanus*. Palangka Raya: 2019.
- Aminoto, T. (2018). Analisis Pengaruh Intervensi Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Bimbingan Belajar Sakura. *Jurnal Bahan Kesehatan Masyarakat*, 57-61.
- Black, M., & Hawk, H. (2015). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis*

untuk Hasil yang Diharapkan Edisi 8 Buku 2. Jakarta: Buku Kedokteran.

- Darwis, D., Rikmasari, Y., & Santi, W. N. (2018). Rasionalitas Penggunaan Obat dan Kepatuhan Pasien Hipertensi di Puskesmas Mekarsari dan Puskesmas Lebubg Bandung Kabupaten Ogan Ilir Pada Bulan Mei - Juli 2016. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi* , 7-18.
- DEPKES RI. (2015). Data Tabulasi Nasional Depkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Djamaludin, D., Safriany, R., & Sari, R. Y. (2021). Pengaruh Breathing Exercise Terhadap Level Fatigue Pasien. *Malahayati Nursing Jurnal* , 72-81.
- Freud. (2005). *Psikoanalisis*. Diterjemahkan oleh haris Setiowati. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gea, N. (2014). Pengaruh Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Kota Bekasi. *Jurnal Penelitian STIKes Medistra Indonesia Bekasi*, 7.
- Julianto, R., Romadani, S., & Astuti. (2014). Pengaruh Citrus Aromaterapi Terhadap Ansietas Pasien Pre Operasi Bedah Mayor di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Keperawan Sriwijaya*, 11.
- Kim, et al. (2005). Effects of a Relaxation Breathing Exercise on Anxiety, Depression, and Leukocyte in Hemopoietic Stem Cell Transplantation Patients. *Cancer Nursing*. 79-83.
- Nurhalimah. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Jiwa* . Jakarta Selatan : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ramdan, I. M. (2018). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating. *Jurnal Ners*, 33-40.
- Smeltzer, S., Bare, B., Hinkle, J., & Cheever, K. (2009). *Brunner and Suddarth's Textbook of Medical-surgical Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sulastrri, Anita, & Agung Octa. (2017). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan

- Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 6.
- Suardianto, H. (2011). Pengaruh Terapi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Stikes RS Bakti Kediri*, 13.
- Taylor, P. (1997). *Social Psychology*. Prentice Hall: New Jersey.