

ABSTRAK

Cemas pre operasi merupakan suatu respon antisipasi terhadap suatu pengalaman yang dianggap sebagai ancaman. Relaksasi autogenik dan relaksasi nafas dalam merupakan salah satu intervensi mandiri non farmakologis keperawatan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat adakah perbedaan tingkat kecemasan antara pemberian relaksasi autogenik dan relaksasi nafas dalam pada pasien pre operasi laparatomi.

Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental* dengan pendekatan *two group pre test dan post test design*. Tehnik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 34 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Man Whitney* dengan $\alpha=0,05$. Ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi laparatomi sebesar 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$) dan juga terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operais laparatomi sebesar 0,001 ($p \text{ value} < 0,05$).

Dari hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara pemberian relaksasi autogenik dan relaksasi nafas dalam ($p=0,498$). Dengan demikian relaksasi autogenik dan relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Namun, nilai relaksasi autogenik lebih signifikan dari relaksasi nafas dalam.

Saran dalam penelitian ini diharapkan perawat dapat memberikan relaksasi autogenik atau nafas dalam pada pasien yang akan menjalani prosedur pembedahan, dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu disarankan untuk mengembangkan relaksasi autogenik atau relaksasi nafas dalam pada pasien pre hingga post operasi.

Kata Kunci : Kecemasan, Pre Operasi, Relaksasi Autogenik, Relaksasi Nafas Dalam, Laparatomi

ABSTRACT

Preoperative anxiety is an anticipatory response to an experience that is perceived as a threat. Autogenic relaxation and deep breathing relaxation is one of the non-pharmacological self-sufficient nursing interventions that can lower anxiety levels. The purpose of this study was to see whether there was a difference in anxiety levels between autogenic relaxation and deep breathing relaxation in preoperative laparotomy patients.

This research method uses experimental quasi with approach of two group pre test and post test design. The sampling technique used is purposive sampling with the number of respondents 34 people divided into 2 groups. The instrument used in this study is using HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). The results were analyzed by using Wilcoxon Signed Rank Test and Whitney test with $\alpha = 0.05$. There was an effect of autogenic relaxation on patient's preoperative level of laparotomy at 0.000 (p value <0.05) and the effect of deep breathing relaxation on decreasing anxiety level in laparotomy pre-operative patients by 0.001 (p value <0.05).

From the results of the study showed no difference in anxiety levels between giving autogenic relaxation and deep breathing relaxation ($p = 0.498$). Thus, autogenic relaxation and breath relaxation are effective in lowering anxiety levels. However, the value of autogenic relaxation is more significant than deep breathing relaxation.

Suggestions in this study are expected nurses can provide deep autogenic relaxation or breathing in patients who will undergo surgical procedures, and recommendations for further research that is suggested to develop relaxation of autogenic or deep breath relaxation in patients pre to post surgery.

Keywords: Anxiety, Pre-Operation, Autogenic Relaxation, Relaxation of Breath In, Laparotomy

