

JURNAL SKRIPSI

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK *DEEP BREATHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PREOPERATIVE
DI KAMAR BEDAH RS AL IRSYAD SURABAYA**



KAPTINI

2434201086

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

**JURNAL SKRIPSI
HALAMAN PENGESAHAN**

JURNAL SKRIPSI
PENGARUH PENERAPAN TEKNIK *DEEP BREATHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PREOPERATIVE
DI KAMAR BEDAH RS AL IRSYAD SURABAYA



KAPTINI
2434201086

Pembimbing 1

Yudha Laga H.K.,S.Psi.,S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIK. 220 250 080

Pembimbing 2

Mujiadi,S.Kep.,Ns.,M.KKK
NIK.220 250 150

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit :

Nama : Kaptini

NIM : 2434201086

Program studi : S 1 Ilmu Keperawatan

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan dengan mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum

Mojokerto, 25 Agustus 2025

Penulis



Kaptini
2434201086

Menyetujui;

Pemimbing 1



Yudha Laga H.K.,S.Psi.,S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIK. 220 250 080

Pembimbing 2



Mujiadi,S.Kep.,Ns.,M.KKK

NIK.220 250 150

**PENGARUH PENERAPAN TEKNIK *DEEP BREATHING EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PREOPERATIVE
DI KAMAR BEDAH RS AL IRSYAD SURABAYA**

Kaptini

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Majapahit Mojokerto

Email: iinkaptini387@gmail.com

Yudha Laga H.K., S.Psi., S.Kep., Ns., M.Kes

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Majapahit Mojokerto

Email: lagayudha@gmail.com

Mujiadi.S.Kep.Ns., M.KKK

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Majapahit Mojokerto

Email: mujiadi.k3@gmail.com

Abstrak

Kecemasan sering dialami pasien menjelang tindakan pembedahan dan dapat berdampak pada kondisi fisiologis maupun psikologis. Upaya nonfarmakologis seperti *deep breathing exercise* diketahui efektif membantu mengurangi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *deep breathing exercise* terhadap penurunan kecemasan pasien preoperative. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan pretest-posttest kontrol group. Sampel sebanyak 84 responden dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 42 orang, yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner APAIS dan analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan ($p < 0,05$). Kesimpulannya, *deep breathing exercise* efektif menurunkan kecemasan pasien preoperative, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan sebelum operasi.

Kata kunci: kecemasan, preoperatif, *deep breathing exercise*

Abstract

Anxiety is a frequent psychological response among patients awaiting surgical procedures and may adversely affect both physiological stability and psychological well-being. Non-pharmacological interventions such as deep breathing exercise have been reported to help alleviate anxiety effectively. This study aimed to evaluate the effect of deep breathing exercise on reducing preoperative anxiety. A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group was employed. A total of 84 respondents were recruited using simple random sampling and divided equally into intervention and control groups. Anxiety levels were assessed using the APAIS questionnaire and data were analyzed with

Wilcoxon and Mann-Whitney test. The findings revealed a significant reduction in anxiety levels in the intervention group compared to the control group after the intervention ($p < 0.05$). These results suggest that deep breathing exercise is an effective complementary approach to reduce preoperative anxiety. This study contributes to the growing evidence supporting non-pharmacological interventions as practical strategies in perioperative nursing care.

Keywords: anxiety, preoperative, deep breathing exercise

PENDAHULUAN

Kecemasan preoperative merupakan fenomena klinis yang kerap terjadi pada pasien menjelang tindakan pembedahan, di mana pasien mengalami ketegangan emosional akibat ketidakpastian terhadap proses operasi, risiko komplikasi, potensi kehilangan kontrol, serta rasa takut akan nyeri dan kematian (Zulfa et al., 2025). . Kecemasan pada keperawatan perioperative yang tidak tertangani dapat menghambat proses persiapan operasi, menurunkan pengaruh anestesi, dan memperpanjang masa pemulihan pascaoperasi (Safitri et al., 2025). . Kecemasan pada keperawatan perioperative yang tidak tertangani dapat menghambat proses persiapan operasi, menurunkan pengaruh anestesi, dan memperpanjang masa pemulihan pascaoperasi (Safitri et al., 2025)

Secara global pada tahun 2024 terdapat sebanyak 70,3% pasien mengalami kecemasan preoperatif, dengan tingkat sedang hingga berat, mengalami peningkatan dibandingkan data pada tahun 2023 yang hanya menunjukkan sekitar 60%. Peningkatan ini dikaitkan dengan bertambahnya kompleksitas prosedur bedah, meningkatnya kesadaran pasien akan risiko operasi, serta kurangnya intervensi psikologis sistematis di banyak rumah sakit (Abdul Azis et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Fauzan & Cusmarih, 2024), menyatakan kecemasan preoperative juga menunjukkan peningkatan, prevalensi kecemasan pada pasien bedah elektif mencapai 65% pada tahun 2024, meningkat dari 58% pada tahun 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur mengungkapkan bahwa angka kecemasan preoperatif pada pasien operasi meningkat dari 50% di tahun 2021 menjadi 56% di tahun 2022, dan mencapai 58% pada tahun 2023 (Dinkes Jatim, 2023).

Kecemasan preoperatif muncul ketika pasien akan menjalani operasi yang disebabkan oleh ketakutan akan tindakan anestesi, prosedur operasi, dan rasa sakit yang timbul setelah operasi. Sumber kecemasan preoperatif secara garis besar terbagi menjadi dua yaitu kecemasan terhadap anestesia dan kecemasan terhadap

prosedur bedah (Eberhart et al., 2020). Faktor lain yang turut memperparah kecemasan adalah pengalaman operasi sebelumnya yang buruk, tidak adanya dukungan keluarga, serta kondisi fisik yang lemah. Ketika semua faktor tersebut berakumulasi, tubuh akan merespons dengan aktivasi sistem saraf simpatis, yang memicu peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol sebuah respons fisiologis yang memperparah kondisi psikologis pasien menjelang tindakan operasi (Kristanti & Faidah, 2022).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan preoperative adalah *deep breathing exercise* (DBE). Teknik ini merupakan bentuk latihan relaksasi sederhana yang bertujuan untuk mengatur pola napas agar lebih lambat dan dalam, sehingga dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis dan merangsang sistem saraf parasimpatis. Saat sistem parasimpatis aktif, tubuh merespons dengan menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan menciptakan perasaan tenang (Jafari et al., 2020).

Prosedur *deep breathing exercise* dilakukan dengan mengarahkan pasien untuk menarik napas perlahan melalui hidung selama 3–4 detik, menahan napas selama 2–3 detik, lalu menghembuskannya perlahan melalui mulut selama 4–6 detik. Latihan ini diulang selama 3–5 menit dalam satu sesi, dan dapat dilakukan beberapa kali sesuai kebutuhan (Safitri et al., 2025). Teknik ini terbukti efektif, aman, mudah dipelajari, serta tidak membutuhkan alat khusus, sehingga sangat cocok diterapkan dalam lingkungan kamar bedah oleh perawat sebelum tindakan operasi untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien (Abdul Azis et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh (Fauzan & Cusmari, 2024), menyatakan tren kecemasan preoperatif juga menunjukkan peningkatan, prevalensi kecemasan preoperatif pada pasien bedah elektif mencapai 65% pada tahun 2024, meningkat dari 58% pada tahun 2023. Pasien yang mengalami kecemasan umumnya mengeluhkan ketakutan terhadap prosedur anestesi, nyeri pascaoperasi, serta kekhawatiran terhadap hasil akhir tindakan medis.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah sakit Al Irsyad Surabaya data internal kamar bedah, pada tahun 2022 tercatat bahwa 48% pasien yang akan menjalani operasi menunjukkan kecemasan preoperative sedang hingga berat. Angka tersebut meningkat menjadi 60% pada tahun 2023 dan tetap berada pada angka yang sama pada triwulan pertama tahun 2024. Kecemasan paling sering

terjadi pada pasien yang menjalani operasi mayor, belum mendapatkan informasi memadai, serta tidak memiliki pengalaman operasi sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh penerapan teknik *deep breathing exercise* terhadap penurunan kecemasan pasien preoperative di kamar bedah RS Al Irsyad Surabaya”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *quasi experiment*. Desain penelitian yang di gunakan adalah *pre-test dan post-test with control group* dengan tehnik sampling *Simple Random Sampling*. Sampel berjumlah 84 responden, di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol sebanyak 42 reponden dan kelompok perlakuan 42 reponden. Penelitian ini dilakukan bulan Agustus 2025. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner APAIS (*Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale*). Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon dan Mann-Withney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Kontro

No	Uraian	Frekuensi	Presentase(%)
1	Usia (tahun)		
	Usia dewasa awal (19-25)	20	47,6
	Usia Dewasa pertengahan (26-35)	22	52,4
2	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	16	38,1
	Perempuan	26	61,9
3	Tingkat Pendidikan		
	SD	0	0,0
	SMP	10	23,8
	SMA	20	47,6
	Perguruan Tinggi	12	28,6
4	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	1	31,0
	Guru	8	19,0
	PNS	5	11,9
	Wiraswasta	10	23,8
	Lainnya	6	14,3
5	Diagnosa Operasi		
	Kehamilan dengan indikasi Sc	20	50,0
	Apendicitis	10	30,0

	Soft tissue tumor	7	12,0
	Celulitis	5	8,0
6	Jenis Operasi		
	Section secaria	20	50,0
	Appendectomy	10	30,0
	STT (<i>Soft Tissue Tumor</i>) Eksisi	7	12,0
	Debridement	5	8,0

Tabel 1. Pada kelompok kontrol didapatkan bahwa Sebagian besar responden berusia dewasa pertengahan (26-35tahun) sebanyak 22 responden atau 52,4%,responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 responden atau 61'9%.Sebagian besar responden menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas sebanyak 20 responden atau 47,6%,pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga sebanyak 13 responden atau 31% ,sebagian besar responden diagnosa kehamilan dengan resiko indikasi section secaria sebanyak 20 responden atau 50%,setengah dari responden kelompok kontrol dengan jenis operasi *Section Caesarea* sebanyak 20 responden atau 50%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan

No	Uraian	Frekuensi	Presentase(%)
1	Usia (tahun)		
	Usia dewasa awal (19-25)	23	54,8
	Usia Dewasa pertengahan (26-35)	19	45,2
2	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	16	38,1
	Perempuan	26	61,9
3	Tingkat Pendidikan		
	SD	0	0,0
	SMP	5	11,9
	SMA	23	54,8
	Perguruan Tinggi	14	33,3
4	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga (IRT)	14	33,3
	Guru	6	14,3
	PNS	6	14,3
	Wiraswasta	10	23,8
	Lainnya	6	23,8
5	Diagnosa Operasi		
	Kehamilan dengan indikasi Sc	25	55,0
	Apendicitis	7	28,0
	Soft tissue tumor	6	10,0
	Celulitis	4	7,0
6	Jeni Operasi		

	Sectio secaria	25	55,0
	Appendictomy	7	28,0
	STT (Soft Tissue Tumor) Eksisi	6	10,0
	Debridement	4	7,0

Berdasarkan tabel 2. Pada kelompok perlakuan mayoritas responden kelompok perlakuan berusia dewasa awal (19-25 tahun) sebanyak 23 responden atau 54,8%, Sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 26 responden atau 61,9%. mayoritas tingkat pendidikan responden adalah SMA sebanyak 23 responden atau 54,8% sebagian besar pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 14 responden atau 33,3% ,Sebagian responden dengan diagnosa kehamilan yang mengindikasikan dilakukan *Sectio Caesarea* sebanyak 25 responden (55%), Sebagian besar dari responden dengan jenis operasi *Sectio Caesarea* sebanyak 25 responden 55%.

2.Data Khusus

Tabel 3. Distribusi Frekuensi kecemasan Sebelum Intervensi Terapi Konvensional pada Kelompok Kontrol

Kriteria	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan ringan (<10)	0	0,0
Kecemasan sedang (11-14)	7	16,7
Kecemasan berat (>15)	35	83,3
Jumlah (n)	42	100,0

Didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi konvensional hampir seluruh responden kelompok kontrol mengalami mengalami kecemasan berat sebanyak 35 pasien (83,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi kecemasan Sesudah Intervensi Terapi Konvensional pada Kelompok Kontrol

Kriteria	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan ringan (<10)	0	0,0
Kecemasan sedang (11-14)	28	66,7
Kecemasan berat (>15)	14	33,3
Jumlah (n)	42	100,0

Didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan terapi konvensional sebagian besar responden masih mengalami kecemasan sedang

Tabel 5. Distribusi Frekuensi kecemasan Sebelum Intervensi Deep Breathing exercise pada Kelompok Perlakuan

Kriteria	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan ringan (<10)	0	0,0
Kecemasan sedang (11-14)	11	26,2
Kecemasan berat (>15)	31	73,8
Jumlah (n)	42	100,0

Didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan *deep breathing exercise* Sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 31 pasien (73,8%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi kecemasan Sesudah Intervensi Deep Breathing exercise pada Kelompok Perlakuan

Kriteria	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan ringan (<10)	36	85,7
Kecemasan sedang (11-14)	6	14,3
Kecemasan berat (>15)	0	0,0
Jumlah (n)	42	100,0

Didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan *deep breathing exercise* hampir seluruh responden mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan sebanyak 36 pasien (85,7%).

Pengaruh Penerapan *Deep breathing exercise* terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Preoperative

Tabel 7 Hasil uji Analisis Bivariat Kecemasan Pada Kelompok Kontrol

Sebelum Intervensi Konvensional	Sesudah Intervensi Konvensional								P-Value
	Kecemasa n ringan		Kecemasa n Sedang		Kecemasa n berat		Total		
	f	%	f	%	F	%	f	%	
Kecemasan ringan	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	100,0	0,001
Kecemasan Sedang	0	0,0	7	100,0	0	0,0	7	100,0	
Kecemasan berat	0	0,0	21	60,0	14	40,0	35	100,0	
Jumlah (n)	0	0,0	28	66,7	14	33,3	42	100,0	

Pada tabel 7 didapatkan hasil bahwa pada kelompok kontrol sebelum diberikan terapi konvensional dengan melakukan komunikasi terapeutik pada pasien Sebagian besar pasien mengalami kecemasan berat setelah diberikan

komunikasi terapeutik menurun menjadi kecemasan sedang sebanyak 21 orang (60%).

Hasil uji analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon didapatkan bahwa hasil p-value 0,001 yang menunjukkan bahwa p-value <0,05 yang berarti terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah pemberian komunikasi terapeutik pada kelompok kontrol

Tabel 8. Hasil uji Analisis Bivariat Kecemasan Pada Kelompok Perlakuan

Sebelum Intervensi deep breathing	Sesudah Intervensi deep breathing								P-Value
	Kecemasan ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasan berat		Total		
	f	%	f	%	F	%	f	%	
Kecemasan ringan	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	100,0	0,001
Kecemasan Sedang	11	100,0	0	0,0	0	0,0	11	100,0	
Kecemasan berat	25	80,6	6	19,4	0	0,0	31	100,0	
Jumlah (n)	36	85,7	6	14,3	0	0,0	42	100,0	

Pada tabel 8. didapatkan hasil bahwa pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi *deep breathing exercise* pada pasien hampir seluruh pasien mengalami kecemasan berat, namun setelah dilakukan intervensi *deep breathing exercise* pasien mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan sebanyak 25 orang (80,6%).

Hasil uji analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon didapatkan bahwa hasil p-value 0,001 yang menunjukkan bahwa p-value <0,05 yang berarti terapi *deep breathing exercise* efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien preoperative.

a. Analisa post test pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Tabel 9 Hasil Uji *Man-Whitney* Perbedaan Hasil *Post Test* Kelompok Perlakuan dengan Kelompok Kontrol

Variabel	P-Value
<i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	0,000
<i>Post-Test</i> Kelompok Perlakuan	

Hasil uji analisis bivariat menggunakan uji *Man-Whitney* didapatkan bahwa hasil p-value 0,000 yang menunjukkan bahwa p-value <0,05 yang berarti terdapat perbedaan hasil *post test* pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi tingkat kecemasan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian terapi konvensional

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi konvensional, hampir seluruh responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 35 pasien (83,3%). Setelah dilakukan terapi konvensional berupa komunikasi terapeutik dan edukasi sederhana, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 28 orang (66,7%). Sejalan dengan teori komunikasi terapeutik memiliki peran penting dalam membantu pasien mengurangi kecemasan melalui peningkatan rasa aman, kepercayaan, serta pemahaman terhadap kondisi yang sedang dialaminya. Pendekatan konvensional dalam bentuk dukungan emosional, pemberian informasi, serta empati dari perawat dapat memperbaiki persepsi pasien terhadap ancaman dan menurunkan respon ansietas (Prasetya et al., 2024)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi konvensional tidak boleh dianggap remeh karena terbukti dapat membantu menurunkan kecemasan meskipun tidak sampai menghilangkan kecemasan sepenuhnya.

2. Identifikasi tingkat kecemasan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah dilakukan *deep breathing exercise*.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi *deep breathing*, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 31 pasien (73,8%). Namun setelah dilakukan teknik *deep breathing*, hampir seluruh responden mengalami penurunan kecemasan secara signifikan menjadi kecemasan ringan pada 36 pasien (85,7%). Sejalan dengan penelitian (Abdul Azis et al., 2024) teknik *deep breathing* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang bedah, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan kecemasan dari tingkat sedang–berat menjadi ringan

Teknik *deep breathing exercise* terbukti lebih unggul dibanding terapi konvensional berupa komunikasi terapeutik saja, karena selain memberikan efek relaksasi fisiologis secara langsung, juga dapat menjadi distraksi positif yang membuat pasien lebih fokus pada kontrol pernapasan dibanding kekhawatiran terhadap prosedur operasi

3. Analisis perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan perlakuan sesudah dilakukan terapi konvensional dan *deep breathing exercise* terhadap penurunan kecemasan pasien preoperative di kamar Bedah RS Al Irsyad Surabaya.

Berdasarkan data pada tabel di atas didapatkan data tabulasi silang Pengaruh penerapan tehnik *deep breathing exercise* terhadap penurunan kecemasan pasien preoperative di kamar bedah RS Al Irsyad Surabaya menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebelum diberikan terapi konvensional sebagian besar pasien mengalami kecemasan berat, namun setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan menjadi kecemasan sedang pada 21 orang (60%). Sementara itu, pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan terapi *deep breathing exercise* sebagian besar pasien juga mengalami kecemasan berat, tetapi setelah intervensi hampir seluruh pasien menunjukkan penurunan signifikan menjadi kecemasan ringan pada 25 orang (80,6%). Hasil uji analisis bivariat dengan uji Wilcoxon pada kedua kelompok sama-sama menunjukkan nilai p-value 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti baik terapi konvensional dengan komunikasi terapeutik maupun *deep breathing exercise* sama-sama berpengaruh menurunkan kecemasan, meskipun pengaruh yang dihasilkan berbeda. Hasil uji analisis menggunakan uji *Man-Whitney* didapatkan bahwa hasil p-value 0,000 yang menunjukkan bahwa p-value $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan hasil *post test* pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Safitri et al., 2025) menemukan bahwa pasien pre operasi yang melakukan latihan pernapasan dalam mengalami penurunan tingkat kecemasan signifikan dibanding kelompok kontrol yang hanya mendapat terapi konvensional. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Jafari et al., 2020) yang menunjukkan bahwa *deep breathing* mampu menurunkan kecemasan pre operasi lebih cepat dibandingkan teknik distraksi verbal atau edukasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden pada kelompok kontrol, sebelum dilakukan terapi konvensional mengalami kecemasan berat, dan setelah diberikan intervensi terjadi penurunan menjadi kecemasan sedang, Pada kelompok perlakuan, sebelum dilakukan *deep breathing exercise* sebagian besar responden juga mengalami

kecemasan berat, namun setelah diberikan intervensi hampir seluruh responden mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan.

Meskipun terapi konvensional pada kelompok kontrol mampu menurunkan kecemasan, tetapi *deep breathing exercise* pada kelompok perlakuan memberikan hasil yang lebih optimal, karena lebih banyak pasien yang mencapai kategori kecemasan ringan.

Rumah sakit Al Irsyad Surabaya diharapkan dapat menjadikan *deep breathing exercise* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam manajemen kecemasan pasien preoperative, responden diharapkan dapat mempraktikkan *deep breathing exercise* secara mandiri setelah mendapatkan edukasi dari tenaga Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Azis, H., Retnaningtyas, E., & Maria Shindharti, G. (2024). Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang The Effect Of Deep Breathing Exercise On The Level Of Answer In Pre Operation Sectio Caesarea Patients In Lavalette Hospital, Malang City. In *Oktober* (Vol. 9, Issue 2).
- Azwaldi, Mulyadi, Agustin, I., & Barlen, O. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Intensitas Nyeri Akut Pada Asuhan Keperawatan Hipertensi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 342–353. [Http://Jurnal.Stikes-Aisyiyah-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Jam/Article/View/1121/843](http://Jurnal.Stikes-Aisyiyah-Palembang.Ac.Id/Index.Php/Jam/Article/View/1121/843)
- Dinkes Jatim. (2023). *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. 1–23.
- Fauzan, J. F., & Cusmarih, C. (2024). Efektivitas Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Pratama Fatwa Medika Cikarang. *Malahayati Nursing Journal*, 6(12), 4808–4815. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V6i12.14373>
- Handayani, L., & Rahmawati, D. (2025). Pengaruh Teknik Deep Breathing Pada Ibu Bersalin Terhadap Tingkat Nyeri. In *Health Research Journal Of Indonesia (Hrji)* (Vol. 3, Issue 4).
- Hidayah, N., Kurniawati, D. A., Umaryani, D. S. N., & Ariyani, N. (2024). Hubungan Usia Dan Klasifikasi Operasi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Elektif Dirumah Sakit Lavalette Malang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 51.
- Jafari, H., Gholamrezaei, A., Franssen, M., Van Oudenhove, L., Aziz, Q., Van Den Bergh, O., Vlaeyen, J. W. S., & Van Diest, I. (2020). Can Slow Deep Breathing Reduce Pain? An Experimental Study Exploring Mechanisms. *Journal Of Pain*, 21(9–10), 1018–1030. <https://doi.org/10.1016/J.Jpain.2019.12.010>
- Kaslinda, K. N. U. (2024). Efektifitas Efektifitas Nafas Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(01), 37–46. <https://doi.org/10.52236/Ih.V12i1.377>
- Kristanti, A. N., & Faidah, N. (2022). Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus. *Indonesian Journal Of Nursing Research (Ijnr)*, 1(2).

- Lufita, & Apriliyani. (2023). Implementasi Komunikasi Terapeutik Perawat Kepada Pasien Dengan Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemangkon Di Desa Pegandekan Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga. *Kournal Inovasi Penelitian*, 4(2722–9467), 151–154.
- Nanda, A. A., & Rosyid, F. N. (2025). *Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Terhadap Pasien Pre-Operasi Di Rsud Pandan Arang, Boyolali, Jawa Tengah*. [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners)
- Pohan, V. Y., & Admaja, P. Y. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Dan Tanda-Tanda Vital Pada Pasien Pre Operasi. *Ners Muda*, 4(2), 177. [Https://Doi.Org/10.26714/Nm.V4i2.8125](https://doi.org/10.26714/Nm.V4i2.8125)
- Prasetya, O. A., Purnamasari, V., & Riyadi, R. S. (2024). *Pengaruh Edukasi Mekanisme Koping Dengan Media Audiovisual Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rs Pku Muhammadiyah Gamping*.
- Rahayu, D., Irawan, H., & Santoso, P. (2022). *Deep Breathing Exercise For Decreasing Anxiety Level On People Undergo Covid 19 Vaccination*. [Www.Stikes-Khkediri.Ac.Id](http://www.stikes-khkediri.ac.id)
- Safitri, A. D., Inayati, A., Ayubbana, S., Keperawatan, A., & Wacana, D. (2025). Implementation Of A Combination Of Deep Breathing Relaxation And Dzikir Against Anxiety In Pre-Operative. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(2).
- Suparyanto, & Rosad. (2020). *Skala Kecemasan*. 5(3), 248–253.
- Suryani, U., Yazia, V., Nurlaeny, Hasni, H., & Hamdayani, D. (2022). Upaya Menurunkan Ansietas Pada Penderita Hipertensi Melalui Murottal Qur'an. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(3), 207–212. [Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/Jpm](http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm)
- Taufan, A. (2017). Pengaruh Terapi Doa Terhadap Skala Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Instalasi Bedah Sentral Rsud Dr. M. Ashari Pemalang. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang*, 46(April), 2000–2016. [Http://Www.Nber.Org/Papers/W19656](http://www.nber.org/papers/W19656)
- Triyadi, A., Aini, K., & Ramadhy, A. S. (2025). *Pengaruh Deep Breathing Terhadap Kecemasan Praoperasi Pasien Di Rsud 45 Kuningan*.
- Wiyono, H., & Putra, P. P. (2025). *Pengaruh Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Dahlia Rsud Dr. Doris Sylvanus Palangka Raya*. [Http://E-Journal.Poltekkes-Palangkaraya.Ac.Id/Jfk/](http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/)
- Yusni Bugis. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Pra Operasi Sectio Caesarea Yang Mengalami Kecemasan Dengan Menggunakan Komunikasi Terapeutik Di Rsu Dr. Ferdinand Lumbantobing Sibolga Tahun 2020*