

Implementasi Terapi Relaksasi Pernafasan Dalam pada Pasien Pra Operasi yang Mengalami Kecemasan di RSD Kalisat

Firda¹, Wahyudi Widada²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Jember

Email: firdamande14@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 15, 2026

Revised July 20, 2026

Accepted July 28, 2026

Keywords:

Anxiety, Preoperative Patients,
Deep Breathing Relaxation
Therapy.

ABSTRACT

Anxiety is a psychological response frequently experienced by patients prior to surgery. This condition can lead to elevated blood pressure, pulse rate, and respiratory rate, as well as sleep disturbances, and can affect the patient's readiness for the procedure. Deep breathing relaxation therapy is one non-pharmacological nursing intervention that can be employed to alleviate anxiety. This study aims to describe the implementation of deep breathing relaxation therapy for preoperative patients experiencing anxiety at RSD Kalisat. A case study method was used, utilizing the nursing process approach, which encompasses assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The study subject was a preoperative patient diagnosed with an inguinal hernia who was experiencing moderate anxiety. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received July 15, 2026

Revised July 20, 2026

Accepted July 28, 2026

Keywords:

Ansietas, Pasien Pra Operasi,
Terapi Relaksasi Pernafasan
Dalam.

ABSTRACT

Kecemasan merupakan respons psikologis yang sering dialami pasien sebelum menjalani tindakan operasi. Kondisi ini dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut nadi, frekuensi pernapasan, gangguan tidur, serta memengaruhi kesiapan pasien dalam menghadapi pembedahan. Salah satu tindakan keperawatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi pernapasan dalam. Penelitian ini bertujuan menggambarkan implementasi terapi relaksasi pernapasan dalam pada pasien pra operasi yang mengalami kecemasan di RSD Kalisat. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah satu pasien pra operasi dengan diagnosis medis hernia inguinalis yang mengalami ansietas sedang. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Firda

Universitas Muhammadiyah Jember

Email: firdamande14@gmail.com

Pendahuluan

Kecemasan merupakan respon psikologis yang sering dialami oleh pasien yang akan menjalani tindakan operasi. Kondisi ini timbul akibat adanya ketakutan terhadap prosedur pembedahan, rasa nyeri, risiko komplikasi, serta ketidakpastian terhadap hasil operasi (Stuart, 2016). Kecemasan pada pasien pra operasi tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga mempengaruhi kondisi fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi, frekuensi pernapasan, serta gangguan tidur (Potter & Perry, 2017). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa sebagian besar pasien pra operasi mengalami kecemasan dalam kategori ringan hingga berat yang dapat mempengaruhi kesiapan pasien dalam menjalani tindakan pembedahan (Sari et al., 2021). Dalam asuhan keperawatan, penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis (Doenges, 2016). Pendekatan nonfarmakologis menjadi alternatif yang aman dan mudah diterapkan, salah satunya adalah terapi relaksasi pernapasan dalam. Teknik relaksasi pernapasan dalam merupakan metode yang dilakukan dengan mengatur napas secara perlahan dan dalam untuk memberikan efek relaksasi, meningkatkan oksigenasi, serta menurunkan ketegangan otot (Brunner & Suddarth, 2014). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan dalam efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi secara signifikan (Putri et al., 2022).

Terapi relaksasi pernapasan dalam memiliki kelebihan karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat, serta dapat dilakukan kapan saja dengan bimbingan perawat (Asmadi, 2008). Namun, dalam praktik di lapangan, penerapan teknik ini masih belum dilakukan secara optimal dan belum menjadi intervensi rutin dalam asuhan keperawatan pasien pra operasi (Nursalam, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan implementasi terapi relaksasi pernapasan dalam pada pasien pra operasi yang mengalami kecemasan. Intervensi ini diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien, meningkatkan kesiapan pasien dalam menghadapi operasi, serta mendukung keberhasilan tindakan pembedahan dan proses pemulihan (Notoatmodjo, 2018)

Metode

Desain penelitian yang dipakai adalah deskriptif dan analitik implementasi terapi relaksasi pernafasaan dalam pada pasien pra operasi yang mengalami kecemasan di RSD Kalisat, pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala HARS. Penelitian ini menggunakan pendekatan proses keperawatan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan umum pasien cukup baik dengan tingkat kesadaran compos mentis. Selama dilakukan pengkajian pasien tampak kooperatif dan mampu berkomunikasi dengan baik. Namun pasien terlihat sedikit gelisah dan sering menanyakan prosedur operasi yang akan dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tanda-tanda kecemasan yang dialami pasien menjelang tindakan operasi. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 140/90 mmHg, frekuensi nadi 96 kali per menit, frekuensi pernapasan 24 kali per menit, dan suhu tubuh 36,7°C. Peningkatan tekanan darah,

denyut nadi, dan frekuensi pernapasan merupakan respon fisiologis yang sering muncul pada pasien yang mengalami kecemasan. Pada pemeriksaan kepala didapatkan bentuk kepala simetris, rambut tampak bersih, dan tidak ditemukan adanya benjolan maupun luka. Mata tampak simetris, konjungtiva tidak anemis, sklera tidak ikterik, dan refleks pupil baik terhadap cahaya. Pemeriksaan hidung tidak menunjukkan adanya sekret maupun sumbatan jalan napas. Mukosa bibir tampak lembab dan tidak ditemukan tanda dehidrasi. Pemeriksaan leher menunjukkan tidak terdapat pembesaran kelenjar getah bening maupun pembesaran kelenjar tiroid. Pada pemeriksaan thoraks didapatkan bentuk dada simetris, pergerakan dada kanan dan kiri seimbang, suara napas vesikuler terdengar normal, serta tidak ditemukan suara napas tambahan.

Pada pemeriksaan abdomen ditemukan adanya benjolan sesuai dengan diagnosis medis pasien. Abdomen tampak simetris dan bising usus terdengar normal. Pasien tidak mengeluhkan mual maupun muntah. Pemeriksaan ekstremitas atas dan bawah menunjukkan kekuatan otot baik, tidak terdapat edema, serta akral teraba hangat. Secara keseluruhan kondisi fisik pasien dalam keadaan stabil, namun masih ditemukan tanda-tanda kecemasan baik secara subjektif maupun objektif.

Implementasi keperawatan dilakukan pada tanggal 8 Juni 2026 di ruang perawatan bedah RSD Kalisat. Sebelum melakukan tindakan, peneliti terlebih dahulu membina hubungan saling percaya dengan pasien melalui komunikasi terapeutik. Peneliti memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan, serta memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengungkapkan perasaan dan keluhan yang dirasakan. Pada saat wawancara, pasien mengatakan merasa takut dan khawatir terhadap tindakan operasi yang akan dijalani karena belum pernah menjalani operasi sebelumnya. Pasien juga mengatakan sulit tidur pada malam hari dan sering memikirkan kemungkinan buruk yang dapat terjadi selama proses operasi. Selanjutnya peneliti melakukan pengkajian tingkat kecemasan menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien berada pada kategori ansietas sedang dengan skor 24. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memutuskan untuk memberikan terapi relaksasi pernapasan dalam sebagai tindakan keperawatan mandiri yang bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Latihan dilakukan secara berulang selama kurang lebih lima belas menit dengan pendampingan langsung dari peneliti. Selama pelaksanaan tindakan, pasien tampak kooperatif dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan. Pada awal latihan pasien masih tampak tegang dan sering menggerakkan tangannya. Namun setelah beberapa kali melakukan latihan pernapasan, pasien mulai terlihat lebih tenang dan rileks. Pasien juga mengatakan bahwa tubuhnya terasa lebih nyaman dan pikirannya tidak terlalu fokus pada rasa takut yang sebelumnya dirasakan. Setelah latihan selesai dilakukan, peneliti memberikan kesempatan kepada pasien untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan setelah mengikuti terapi relaksasi pernapasan dalam. Pasien mengatakan merasa lebih tenang, lebih nyaman, dan lebih siap menghadapi tindakan operasi. Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap respon pasien setelah diberikan intervensi keperawatan.

Tabel Hasil Evaluasi Tingkat Ansietas Pasien

No	Waktu Pengukuran	Skor Anisetas	kategori	Penjelasan
1.	Sebelum intervensi	24	Ansietas sedang	Pasien tampak gelisah sulit tidur, sering memikirkan tindakan oprrasi merasa takut, dan menunjukkan tanda tanda ketegangan
2.	Sesudah intervensi	16	Ansietas ringan	Pasien tampak lebih tenang, lebih rileks mampu mengontrol pernafasaan dengan baik dan mengatakan rasa takut mulai berkurang

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi pernapasan dalam, diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien. Sebelum dilakukan intervensi, pasien memperoleh skor HARS sebesar 24 yang termasuk dalam kategori ansietas sedang. Pada kondisi tersebut pasien mengungkapkan rasa takut terhadap tindakan operasi yang akan dijalani, merasa khawatir terhadap hasil operasi, sulit tidur pada malam hari, serta sering memikirkan kemungkinan buruk yang dapat terjadi selama proses pembedahan. Selain data subjektif yang diperoleh melalui wawancara, hasil observasi juga menunjukkan bahwa pasien tampak gelisah, sering mengubah posisi duduk, terlihat tegang, dan menunjukkan ekspresi wajah yang kurang rileks. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan adanya peningkatan tekanan darah, frekuensi nadi, dan frekuensi pernapasan yang merupakan salah satu respon fisiologis akibat kecemasan. Setelah diberikan terapi relaksasi pernapasan dalam selama kurang lebih lima belas menit, dilakukan pengukuran ulang tingkat kecemasan menggunakan instrumen yang sama. Hasil pengukuran menunjukkan skor HARS menurun menjadi 16 yang termasuk dalam kategori ansietas ringan. Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikologis pasien. Pasien mengatakan bahwa dirinya merasa lebih tenang setelah melakukan latihan pernapasan dalam. Pasien juga menyampaikan bahwa rasa takut yang sebelumnya dirasakan mulai berkurang dan pikirannya menjadi lebih nyaman. Selain itu pasien merasa lebih siap untuk menjalani tindakan operasi dibandingkan sebelum mendapatkan terapi relaksasi. Hasil observasi setelah intervensi menunjukkan bahwa pasien tampak lebih rileks, tidak terlalu gelisah, dan mampu berkomunikasi dengan lebih tenang. Ekspresi wajah pasien terlihat lebih nyaman dan pasien tidak lagi terlalu sering menanyakan kemungkinan buruk yang dapat terjadi selama operasi. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pasien dalam mengontrol kecemasan yang dialaminya. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut dapat disimpulkan bahwa implementasi terapi relaksasi pernapasan dalam yang dilakukan pada tanggal 8 Juni 2026 mampu membantu

menurunkan tingkat ansietas pasien pra operasi. Intervensi ini terbukti memberikan manfaat dalam meningkatkan rasa nyaman, membantu pasien menjadi lebih rileks, serta mempersiapkan kondisi psikologis pasien sebelum menjalani tindakan operasi. Oleh karena itu, terapi relaksasi pernapasan dalam dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada pasien pra operasi.

Ansietas merupakan salah satu respon psikologis yang sering dialami oleh pasien yang akan menjalani tindakan operasi. Kondisi ini muncul sebagai bentuk respon individu terhadap situasi yang dianggap mengancam, baik terhadap keselamatan diri, perubahan kondisi kesehatan, maupun ketidakpastian hasil tindakan yang akan dijalani. Pada pasien pra operasi, kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurangnya pengetahuan mengenai prosedur operasi, rasa takut terhadap nyeri, kekhawatiran terhadap hasil operasi, serta ketakutan terhadap kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi selama maupun setelah tindakan pembedahan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik maupun psikologis pasien sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan tersebut. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 8 Juni 2026 di ruang perawatan bedah RSD Kalisat, diperoleh data bahwa pasien mengalami ansietas sebelum menjalani tindakan operasi. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pasien mengatakan merasa takut menghadapi operasi, khawatir terhadap kondisi setelah operasi, serta sulit tidur karena terus memikirkan tindakan yang akan dijalani. Selain itu pasien juga mengungkapkan bahwa dirinya belum pernah menjalani operasi sebelumnya sehingga pengalaman tersebut menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan. Hasil observasi menunjukkan pasien tampak gelisah, sering bertanya mengenai prosedur operasi, serta terlihat tegang ketika membahas tindakan yang akan dilakukan. Data objektif yang diperoleh selama pengkajian juga mendukung adanya masalah ansietas pada pasien. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 140/90 mmHg, frekuensi nadi 96 kali per menit, dan frekuensi pernapasan 24 kali per menit. Peningkatan tanda-tanda vital tersebut dapat terjadi akibat respon tubuh terhadap stres dan kecemasan yang dialami pasien. Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), diperoleh skor 24 yang menunjukkan bahwa pasien berada pada kategori ansietas sedang. Data tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk memberikan intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi pernapasan dalam sebagai upaya mengurangi tingkat kecemasan pasien sebelum operasi. Terapi relaksasi pernapasan dalam merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang sering digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan. Teknik ini dilakukan dengan mengatur pola napas secara perlahan, teratur, dan terkontrol sehingga dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. Melalui latihan pernapasan yang dilakukan secara benar, tubuh akan memperoleh suplai oksigen yang lebih optimal dan membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam munculnya respon stres. Akibatnya, pasien akan merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu mengendalikan kecemasan yang dirasakan.

Pada studi kasus ini, implementasi terapi relaksasi pernapasan dalam dilakukan pada tanggal 8 Juni 2026 setelah pengkajian selesai dilakukan. Sebelum memulai tindakan, pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan langkah-langkah terapi yang akan

dilakukan. Selanjutnya pasien diminta untuk duduk dalam posisi yang nyaman kemudian melakukan latihan pernapasan dengan cara menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas selama beberapa detik, dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Latihan dilakukan secara berulang selama kurang lebih lima belas menit dengan pendampingan langsung dari peneliti. Selama proses implementasi berlangsung, pasien menunjukkan respon yang baik terhadap tindakan yang diberikan. Pada awal latihan pasien masih tampak tegang dan gelisah, namun setelah beberapa kali melakukan teknik pernapasan dalam pasien mulai terlihat lebih rileks. Pasien mampu mengikuti instruksi yang diberikan dan menunjukkan kesungguhan selama proses latihan berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pasien dapat menerima dan menerapkan teknik relaksasi pernapasan dalam dengan baik. Evaluasi dilakukan setelah intervensi selesai diberikan pada hari yang sama. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan baik secara subjektif maupun objektif. Secara subjektif pasien mengatakan bahwa dirinya merasa lebih tenang dibandingkan sebelumnya. Pasien juga mengungkapkan bahwa rasa takut yang dirasakan mulai berkurang dan pikirannya menjadi lebih nyaman. Selain itu pasien merasa lebih siap menghadapi tindakan operasi yang akan dijalani. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam mampu memberikan efek positif terhadap kondisi emosional pasien. Secara objektif, pasien tampak lebih rileks dan tidak lagi menunjukkan perilaku gelisah seperti saat pengkajian awal. Ekspresi wajah pasien terlihat lebih tenang dan pasien mampu berkomunikasi dengan lebih nyaman.

Hasil pengukuran ulang menggunakan instrumen HARS menunjukkan penurunan skor dari 24 menjadi 16. Penurunan skor tersebut menunjukkan perubahan kategori kecemasan dari ansietas sedang menjadi ansietas ringan. Hasil ini membuktikan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam yang diberikan dalam satu kali pertemuan mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi. Penurunan tingkat kecemasan yang terjadi pada pasien dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dari teknik relaksasi pernapasan dalam. Saat seseorang melakukan pernapasan secara perlahan dan teratur, tubuh akan merespon dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem saraf parasimpatis menyebabkan penurunan denyut jantung, penurunan frekuensi pernapasan, berkurangnya ketegangan otot, serta munculnya perasaan rileks. Kondisi tersebut membantu pasien mengurangi respon stres yang muncul akibat kecemasan sehingga pasien menjadi lebih tenang dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan yang efektif dalam mengatasi ansietas pada pasien pra operasi. Selain mudah dilakukan, terapi ini tidak memerlukan biaya yang besar, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan. Oleh karena itu, terapi relaksasi pernapasan dalam dapat direkomendasikan sebagai tindakan keperawatan nonfarmakologis untuk membantu mempersiapkan kondisi psikologis pasien sebelum menjalani tindakan operasi.

Kesimpulan

Pernapasan dengan baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa implementasi terapi relaksasi pernapasan dalam mampu membantu menurunkan tingkat

kecemasan pada pasien pra operasi. Terapi relaksasi pernapasan dalam dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif, mudah dilakukan, aman, dan dapat diterapkan untuk membantu mempersiapkan kondisi psikologis pasien sebelum menjalani tindakan operasi.

Daftar Pustaka

- Dewi, I. A., & Hapsari, S. (2026). *Reducing pre-operative anxiety in major surgery patients through emotional support and deep breathing relaxation therapy*. *Jurnal EduHealth*.
- Fauziyah, N., Zalsabilla, N. N., & Arinda, F. P. (2025). Menurunkan kecemasan pada pasien praoperasi fraktur dengan relaksasi pernapasan: Sebuah studi kuasi eksperimen. *Jurnal Aplikasi Psikologi*. <https://doi.org/10.23917/jap.14712>
- Guo, M., & Huang, P. (2025). *Impact of integrated nursing intervention combined with psychological care on postoperative quality of life, negative emotions, and nursing satisfaction in patients*. *Frontiers in Medicine*. <https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1689245>
- Hamarno, R., Arif, T., Oktavia, D. A., & Supono. (2024). Manfaat teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan kecemasan pasien pre operasi general anestesi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(3). <https://doi.org/10.30651/jkm.v9i3.22772>
- Li, Y., Du, J., Du, L., Li, S., & Zhang, J. (2024). *Managements for perioperative anxiety in patients with gastrointestinal cancers*. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1391403>
- Putri, A. R., & Haryanti, F. (2022). Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pasien pre operasi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 45–52.
- Safitri, A. D., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2025). Implementasi kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(2).
- Sari, D. P., & Wulandari, N. (2022). Teknik relaksasi pernapasan dalam pada pasien dengan kecemasan pre operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 5(2), 88–94.
- Wahyuningsih, W., Sutanta, S., & Afifah, V. A. (2022). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi fraktur femur. *Media Ilmu Kesehatan*, 11(3), 173–178.
- Wang, R., Huang, X., Wang, Y., & Akbari, M. (2022). *Non-pharmacologic approaches in preoperative anxiety: A comprehensive review*. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.854673>
- Zakia, Z., Ayubbana, S., & Nurhayati, S. (2024). Penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi di RSUD Jenderal Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4).