

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI

Rizki Tri Kumalasari¹, Induniasih², Tri Prabowo³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : rtkumalasari@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik merupakan salah satu cara untuk manajemen kecemasan pre operasi. Kecemasa pre operasi dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah dan nadi sehingga akan mengganggu proses operasi yang telah dijadwalkan.

Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dalam bentuk literature review. Strategi peneelusuran menggunakan 3 database (PubMed, Researchgate, Garuda) yang dicari pada tahun 2010 sampai 2019 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas tentang teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi. Kata kunci relaksasi nafas dalam, terapi musik dan kecemasan pasien pre operasi digunakan untuk mencari pada database elektronik.

Hasil : Teknik relaksasi nafas dalam mempunyai efek memberikan rangsangan ke saraf parasimpatis yang menghasilkan respon relaksasi sehingga berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pre operasi. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam yaitu pelaksanaannya lebih efektif apabila dilakukan mendekati tindakan operasi. Terapi musik merupakan teknik mengalihkan perhatian seseorang dari kecemasan. Terapi musik berhubungan dengan sensasi menyenangkan sehingga berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pre operasi. Dalam pemberian terapi musik harus diperhatikan jenis musik yang digunakan untuk terapi musik. Selain itu juga pasien harus dalam keadaan yang nyaman dan rileks sehingga pasien dapat terfokus pada terapi musik yang diberikan. Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik juga berhubungan dengan sensasi menyenangkan sehingga kecemasan yang dialami pasien bisa berkurang. Menurut penelitian Yuliana (2018) didapatkan hasil perhitungan dengan uji mann-whitney didapatkan nilai p value : 0,00 yang artinya teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik mempunyai efek distraksi dan relaksasi pada pasien sehingga berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pre operasi.

Kesimpulan : Teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi

Kata Kunci : kecemasan, relaksasi nafas dalam, terapi musik.

Keterangan

¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION AND MUSIC THERAPY TO REDUCTION OF ANXIETY PRE-OPERATING

Rizki Tri Kumalasari¹, Induniasih², Tri Prabowo³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : rtkumalasari@gmail.com

ABSTRACT

Background : Deep breathing relaxation techniques and music therapy are one way to consider preoperative management. Preoperative anxiety can increase blood pressure and the pulse will disrupt the operation process that has been supported.

Method : This research is a type of qualitative research in the form of literature review. The search strategy uses 3 databases (PubMed, Researchgate, Garuda) sought from 2010 to 2019 in the form of research reports and reviews that discuss deep breathing relaxation techniques and music therapy to reduce anxiety in preoperative patients. Keywords deep breathing relaxation, music therapy and preoperative patient anxiety are used to search the electronic database.

Results : Deep breathing relaxation techniques have the effect of providing stimulation to the parasympathetic nerves which produce a relaxation response so that it affects in reducing preoperative anxiety. Things that need to be considered in performing deep breathing relaxation techniques are that they are more effective when approaching surgery. Music therapy is a technique to divert one's attention from anxiety. Music therapy is associated with pleasant sensations that have an effect on reducing preoperative anxiety. In the provision of music therapy must be considered the type of music used for music therapy. In addition, patients must be in a comfortable and relaxed condition so that patients can be focused on the music therapy provided. Deep breathing relaxation techniques and music therapy are also associated with pleasant sensations so that anxiety experienced by patients can be reduced. According to Yuliana's research (2018), the results of calculations with the mann-whitney test obtained p value: 0.00, which means deep breathing relaxation techniques and music therapy have a distraction and relaxation effect on patients so that it affects in reducing preoperative anxiety.

Conclusion: Deep breathing relaxation techniques and music therapy affect the reduction in anxiety of patients pre-surgery

Information

¹ Student of Nursing Department, Poltekkes Ministry of Health, Yogyakarta

^{2,3} Lecturer of Nursing at the Yogyakarta Health Ministry Poltekkes