

# EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN GENERAL ANESTESI DI RSUD MUHAMMADIYAH BANTUL

Erina Kurniawati<sup>1</sup>, Atik Badi'ah<sup>2</sup>, Surantono<sup>3</sup>

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jalan Tata Bumi No 3,  
Gamping, Slemaan, Yogyakarta  
Email : [erinakurnia1@gmail.com](mailto:erinakurnia1@gmail.com)

## INTISARI

**Latar Belakang:** Teknik anestesi yang digunakan dalam pembedahan juga dapat meningkatkan kecemasan praoperasi. Kecemasan bisa menimbulkan efek merugikan pada anestesi umum saat induksi serta saat pemulihan pasien. Pendekatan yang dapat dilakukan untuk mencegah kecemasan pre operasi dengan pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan non farmakologi sebagai alternatif untuk mengatasi kecemasan pre operasi adalah teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui keefektifan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi dengan general anestesi di RSUD Muhammadiyah Bantul.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian *quasy experiment* dengan menggunakan bentuk rancangan *Pre test and post test design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2019. Populasi penelitian ini adalah pasien yang akan dilakukan operasi dengan general anestesi. Sampel penelitian sebanyak 42 responden dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon dan Man withney*.

**Hasil Penelitian:** Relaksasi nafas dalam efektif menurunkan kecemasan pasien pre operasi dengan general anestesi dengan signifikansi ( $p=0,000$ ). Teknik relaksasi otot progresif juga efektif menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi dengan general anestesi dengan signifikansi ( $p=0,000$ ). Namun Tidak ada perbedaan penurunan kecemasan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dengan signifikansi ( $p$ ) 0,467.

**Kesimpulan:** Relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif sama-sama dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi dengan general anestesi namun tidak terdapat perbedaan keefektifan terhadap penurunan kecemasan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif.

**Kata Kunci:** Relaksasi Nafas Dalam, Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Pre Operasi, General Anestesi.

Keterangan :

<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Yogyakarta

**THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING TECHNIQUES AND  
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON DECREASING LEVELS  
OF ANXIETY IN PRE OPERATING PATIENTS WITH GENERAL  
ANESTESI IN RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL**

**Erina Kurniawati<sup>1</sup>, Atik Badi'ah<sup>2</sup>, Surantono<sup>3</sup>**

Nursing Department, Health Polytechnic of Health Ministry Yogyakarta, 3 Tata  
Bumi Street, Banyuraden, Gamping Sleman

Email : [erinakurnia1@gmail.com](mailto:erinakurnia1@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Anesthetic techniques used in surgery can also increase preoperative anxiety. Anxiety can have a detrimental effect on general anesthesia during induction and when the patient is recovered. An approach that can be done to prevent preoperative anxiety with pharmacological and non-pharmacological approaches. Non-pharmacological approaches as an alternative to overcome preoperative anxiety are deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation.

**Objective:** To determine the effectiveness of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation techniques for reducing anxiety in preoperative patients with general anesthesia at RSU PKU Muhammadiyah General Bantul.

**Methods:** This type of research is quasy experiment using the Pre test and post test design design. The study was conducted in March 2019. The population of this study was patients who would be operated on with general anesthesia. The research sample was 42 respondents using *Simple Random Sampling* technique. Data analysis using Wilcoxon and Man withney test.

**Results:** Deep breath relaxation in effectively reducing the anxiety of preoperative patients with general anesthesia with significance ( $p = 0,000$ ). Progressive muscle relaxation techniques are also effective in reducing anxiety in preoperative patients with general anesthesia with significance ( $p = 0,000$ ). However, there was no difference in the decrease in anxiety after giving deep breath relaxation techniques and progressive muscle relaxation with significance ( $p$ ) 0.467.

**Conclusion:** Deep breathing and progressive muscle relaxation are both able to reduce anxiety in preoperative patients with general anesthesia but there is no difference in effectiveness in decreasing anxiety after administration of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation.

**Keywords:** Deep Breath Relaxation , Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Pre Surgery, General Anesthesia.

Description :

<sup>1</sup>Student Nursing Department of the Ministry of Health Poltekkes Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer Nursing Department of the Ministry of Health Poltekkes  
Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer Nursing Department of the Ministry of Health Poltekkes  
Yogyakarta