

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI KOPI TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PRE-OPERASI LAPARATOMI

Afiqah Jumatul Saadah¹, Septiyanti², Husni³, Asmawati⁴, Sariman Pardosi⁵

¹²³⁴⁵Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Jl. Indragiri Pd. Harapan No. 3, Kec. Gading Cempaka, Kota Bengkulu 38225, Indonesia

E-mail: husni@poltekkesbengkulu.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan merupakan keluhan subjektif yang dapat berdampak pada kebutuhan fisik dan psikologis serta akan dapat menyebabkan penundaan operasi pada pasien laparatomi. Teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi kopi merupakan salah satu terapi yang dapat meningkatkan kenyamanan dan mengurangi ketegangan fisiologis maupun psikologis pada pasien pre-operasi laparatomi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi kopi terhadap penurunan kecemasan pasien pre-operasi laparatomi di RSUD Dr.M.Yunus Bengkulu.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* menggunakan *one grup pre-post test*. Sampel penelitian adalah pasien pre-operasi laparatomi berjumlah 34 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Perlakuan yang diberikan adalah intervensi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi kopi yang dilakukan pada periode 6-24 jam sebelum operasi. Pengukuran kecemasan sesudah intervensi dilakukan 2 jam sebelum pasien masuk ke kamar operasi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon test*.

Hasil: penelitian menunjukkan ada penurunan skor kecemasan sebesar 14 poin setelah dilakukan intervensi.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian terapi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi kopi terhadap kecemasan pada pasien pre-operasi laparatomi di RSUD Dr.M.Yunus Bengkulu ($p\text{-value } 0,000 \leq \alpha 0,05$) Penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi kopi sangat dianjurkan untuk menurunkan kecemasan pasien pre-operasi laparatomi.

Kata kunci : *aromaterapi ; kecemasan; relaksasi nafas dalam*

ABSTRACT

Background: Anxiety is a subjective complaint that can affect physical and psychological needs and can cause delays in surgery in laparotomy patients. Deep breathing relaxation techniques and coffee aromatherapy can increase comfort and reduce physiological and psychological tension in pre-operative laparotomy patients. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques and coffee aromatherapy on reducing anxiety in pre-laparotomy patients at Dr. M. Yunus Regional Hospital, Bengkulu.

Method: This type of research is *pre-experimental* using *one group pre-post test*. The research sample was 34 pre-operative laparotomy patients taken using a *purposive*

sampling technique. The treatments given were deep breathing relaxation intervention and coffee aromatherapy conducted in the period 6-24 hours before surgery. Measurement of anxiety after intervention was conducted 2 hours before the patient entered the operating room. Data analysis used the Wilcoxon test.

***Results:** of the study showed a decrease in anxiety scores of 14 points after the intervention.*

***Conclusion:** There is an effect of providing deep breathing relaxation technique therapy and coffee aromatherapy on anxiety in pre-laparotomy surgery patients at Dr. M. Yunus Hospital, Bengkulu (p -value $0.000 \leq \alpha$ 0,05). The application of deep breathing relaxation techniques and coffee aromatherapy is highly recommended to reduce anxiety in pre-laparotomy surgery patients.*

***Keywords:** aromatherapy; anxiety; deep breathing relaxation*

PENDAHULUAN

Kecemasan berupa rasa takut yang tidak jelas disertai dengan rasa ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidaknyamanan. Kecemasan pre-operasi merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang dibayangkan, meliputi ketakutan dan kekhawatiran dikarenakan ketidaktahuan prosedur operasi, anestesi, komplikasi yang timbul akibat tindakan pembedahan dan adanya ancaman keutuhan tubuh, kesehatan dan kehidupan. Kecemasan ini akan dirasakan lebih hebat bilamana prospek pembedahan tidak sesuai dengan harapan, ketidaknyamanan, masalah finansial dan sosial (Nabhani., 2023).

Operasi laparotomi merupakan operasi besar yang dapat menyebabkan ketegangan atau kecemasan pada hampir semua pasien. Hasil penelitian pada pasien yang akan menjalani operasi laparotomi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek provinsi Lampung tahun 2020 ditemukan Sebagian besar mengalami kecemasan 20 orang responden, 3 orang mengalami kecemasan ringan, 10 orang kecemasan sedang, dan 7 orang kecemasan berat (Rafsanjani., 2023). Kecemasan pada pasien pre operasi merupakan hal yang fisikologis namun jika terlalu berlebihan dapat

menyebabkan peningkatan tekanan darah, peningkatan detak jantung, peningkatan frekuensi pernafasan yang membahayakan bagi kondisi pasien sehingga dapat menyebabkan operasi dibatalkan yang berdampak pada tertundanya program pengobatan pasien (Rokawie et al., 2023).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menstabilkan kecemasan pada pasien pre-operasi laparotomi yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obatan mengatasi gangguan kecemasan. Sedangkan non farmakologi salah satunya dapat dilakukan dengan teknik relaksasi nafas dalam dengan kombinasi alternatif tambahan aromaterapi kopi (Rokawie et al. 2023).

Menurut penelitian tentang teknik relaksasi pernapasan adalah salah satu metode relaksasi yang digunakan untuk membantu pasien pre-operasi mengurangi rasa cemas. Saat menggunakan teknik relaksasi, klien harus berada dalam posisi yang nyaman, pikirannya tenang, dan terdapat lingkungan yang tenang (Rokawie et al. 2023). Aromaterapi kopi merupakan terapi tambahan alternatif yang digunakan untuk pengobatan penyakit seperti kecemasan, kesedihan, sulit tidur, dan nyeri. Pada pasien yang menghirup

aroma kopi mengalami penurunan kadar adenosin yang sering disebut juga epinefrin yang timbul cukup besar karena adanya kecemasan (dengan perbandingan sebesar 40% - 25%) terlebih bagi seseorang yang menghirup aroma kopi memiliki detak jantung lebih stabil (Pachimsawat, Tangprasert, and Jantaratnotai 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti selama 1 minggu di RSUD Dr. M.Yunus pada 16 orang pasien pre-operasi laparatomi di ruang rawat inap Seruni RSUD Dr. M.Yunus Bengkulu pada Bulan Desember 2023 diperoleh informasi 3 orang mengalami kecemasan kategori ringan (18,7%), 4 orang kecemasan kategori sedang (25%), 9 orang kecemasan kategori berat 56,3%, 0 tidak cemas (0%).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain *Pre-experimental* dengan *one grup pre-post test*. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam dan aroma terapi kopi terhadap kecemasan pada pasien pre-operasi laparatomi di RSUD Dr.M.Yunus Bengkulu. Responden pada penelitian ini terdiri dari satu kelompok

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di ruang seruni RSUD Dr. M.Yunus Bengkulu pada tanggal 27 juni sampai dengan 3 juli 2024. Penelitian ini telah diuji dan dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes SAPTA BAKTI pada tanggal 02 juni 2024 dengan No:57/FB/KEPKSTIKesSaptaBakti/202

intervensi. Sebelum dan setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi kopi, dilakukan pengukuran kecemasan pada responden menggunakan instrument kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* terdiri dari 14 item dengan reliabilitas nilai *crombach's alpa* adalah 0.793. Rentang nilai mean pada *HARS* adalah antara 0.79 dan 0.68, sehingga apabila nilai di atas 0.79 menunjukkan adanya kecemasan yang tinggi dan apabila nilai dibawah 0.68 menunjukkan adanya kecemasan yang rendah. Jumlah sampel sebanyak 34 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria sampel adalah pasien pre operasi laparatomi, berusia minimal 17 tahun dengan kecemasan tingkat ringan sampai sedang.

Intervensi dilakukan 1 hari sebelum tindakan operasi. Lama intervesni lebih kurang 10 menit. Pemberian kopi bubuk 44 gram menggunakan wadah piring dibakar hingga timbul asap dan diletakkan dibawah tempat tidur. Responden diminta memejamkan mata sambil membayangkan hal yang indah, kemudian menarik nafas dalam dari hidung dengan hitungan 1-2- 3, lalu udara dihembuskan keluar dari mulut diulangi sebanyak 3 kali.

4. Setelah data terkumpul, data dianalisis dan disajikan secara univariat dan bivariat. Uji bivariat dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dikarenakan data yang didapat berdistribusi tidak normal. Berikut gambaran data karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, Pendidikan dan pekerjaan:

Tabel 1 Gambaran karakteristik responden

| Variabel | Jumlah | Persentasi (%) |
|----------------------|--------|----------------|
| Usia | | |
| 17-25 tahun | 4 | 11,8% |
| 26-35 tahun | 8 | 23,5% |
| 36-45 tahun | 8 | 23,5% |
| >46 tahun | 14 | 41,2% |
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 21 | 61,8% |
| Perempuan | 13 | 38,2% |
| Pendidikan | | |
| Tidak sekolah | 9 | 26,5% |
| SD | 1 | 2,9% |
| SMP | 5 | 14,7% |
| SMA | 9 | 26,5% |
| Perguruan Tinggi | 10 | 29,4% |
| Pekerjaan | | |
| Tidak bekerja | 9 | 26,5% |
| PNS | 9 | 26,5% |
| Swasta | 4 | 11,8% |
| Petani | 12 | 35,3% |

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan karakteristik responden hampir separuh berusia diatas 46 tahun, lebih dari separuh berjenis kelamin laki-laki, sebagian kecil pendidikan perguruan tinggi dan hampir separuh adalah petani

Hasil penelitian didapatkan hampir separuh usia responden diatas 46 tahun, sejalan dengan penelitian Sugiharto & Nugroho, (2024), di RS Umum Medika Bayumas didapatkan terbanyak gangguan kecemasan pada pasien lansia awal (46-55 tahun), didukung dengan penelitian Basutel (2019), gangguan kecemasan lebih sering pada usia dewasa 36-45 tahun yang termasuk masa dewasa akhir dimana masa tersebut merupakan penentuan dalam pencapaian stabilitas sosial ekonomi dan memperoleh derajat hidup yang lebih baik, sehingga memerlukan energi yang lebih maksimal

yang sering menimbulkan stres fisik dan psikis namun lebih banyak pada wanita.

Hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian berbeda dengan Videbeck, 2008. Berdasarkan hasil penelitian diketahui jumlah responden terbanyak yaitu perempuan. Laki-laki dan perempuan mempunyai perbedaan tingkat kecemasan, dimana perempuan lebih mudah tersinggung, sangat peka, dan menonjolkan perasaannya. Adapun laki-laki memiliki karakteristik maskulin yang cenderung dominan, aktif, lebih rasional, dan tidak menonjolkan perasaan. Pada penelitian ini salah satu faktor kecemasan sebelum operasi terkadang disebabkan oleh rasa khawatir dan kekhawatiran pasien terhadap tindakan medis yang akan dilakukan, seperti rasa takut akan rasa penderitaan, tidak sadarkan diri, dan rasa

takut meninggal dunia pada saat operasi, sehingga terdapat aktivitas saraf otonom simpatis. Pada wanita, kecemasan lebih besar 4,6% berbeda dengan laki-laki, 6%. Berdasarkan persentase populasi, prevalensi kecemasan di Asia Tenggara adalah, 6% pada pria dan 4% pada wanita (Sayuti, Maulina, and Damanik 2022).

Hasil penelitian didapatkan sebagian kecil pendidikan responden adalah perguruan tinggi. Tidak sejalan dengan penelitian Erlin et al., (2023), di pekanbaru berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa rata-rata pendidikan tingkat pendidikan SMA. Pendidikan bagi setiap orang mempunyai arti tersendiri. Pendidikan pada umumnya berguna dalam memajukan pola pikir, pola bertingkah laku dan pola mempengaruhi tindakan dalam mengambil keputusan. Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengolah stressor dalam diri sendiri maupun dari luar. Berdasarkan hasil penelitian diketahui jumlah responden terbanyak yaitu berpendidikan tinggi sebanyak 15 responden (46,9%). Pendidikan bagi masing-masing orang mempunyai arti yang berbeda. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus. Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat pengetahuan responden tersebut terhadap tingkat kecemasan (Kusmarjathi, 2009).

Hasil penelitian didapatkan hampir separuh pekerjaan responden adalah petani. Hasil ini berbeda dengan penelitian Kusmarjathi (2009), dimana hasil penelitian diketahui jumlah responden terbanyak yaitu tidak bekerja. Sebagian besar responden pada kelompok kontrol bekerja sebagai petani

dan kelompok intervensi tidak bekerja. Pekerjaan berhubungan dengan kondisi sosial dan ekonomi seseorang. Aktivitas dalam bekerja mengandung unsur suatu kegiatan sosial, menghasilkan sesuatu, dan bertujuan untuk mendapatkan imbalan yang berupa upah atau gaji dari hasil kerjanya untuk memenuhi kebutuhan demi mempertahankan kelangsungan hidupnya dan mencapai taraf hidup yang lebih baik (As'ad, 2013). Seseorang tidak bekerja kurang mendapat informasi terkait prosedur operasi, karena kurang memiliki kesempatan untuk mendapatkan pertukaran informasi dari lingkungan kerja maupun luar. Selain itu seseorang yang tidak bekerja, tidak mendapatkan penghasilan yang akan dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam menentukan pengobatan sehingga menambah tingkat kecemasan.

Rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi napas dalam dan aromaterai kopi sebesar 22,15 (SD: 3,47) dan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi kopi menurun menjadi 10,21. Hasil uji uji wilcoxon didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), berarti H_0 ditolak dan H_a gagal ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi kopi terhadap kecemasan pada pasien pre-operasi laparatomi di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu.

Tabel 2. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam dan aromaterapi kopi terhadap keemasan responden pre-operasi laparatomi

| Variabel | Mean(SD) | P value |
|---------------|--------------|---------|
| Nilai sebelum | 22.15 (3,47) | 0.000 |
| Nilai sesudah | 10.21 (6.40) | |

***Wilcoxon test*

Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi napas dalam dan aromaterapi kopi sebesar 23,15 (kecemasan sedang), sejalan dengan penelitian Rafsanjani., (2023). Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek provinsi lampung ditemukan sebagian besar mengalami kecemasan, dimana dari 20 orang responden 10 orang kecemasan sedang. Semakin mendekati waktu operasi, stressor yang diterima pasien akan semakin banyak. Berbagai stessor dari dalam maupun luar diri pasien, seperti tidak mengetahui konsekuensi pembedahan, takut pada pembedahan itu sendiri, ketakutan akan hal yang tidak diketahui, misalnya keuangan, tanggung jawab keluarga, nyeri, konsep diri, dan bahkan adanya perubahan secara fisik, seperti meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, frekuensi nafas, maupun secara psikologis sehingga dapat merugikan pasien itu sendiri yang berdampak pada pelaksanaan operasi (Puspita, N. A., Armiyati, Y., & Arif 2016).

Hasil penelitian menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh pemberian terapi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi kopi terhadap keemasan pada pasien pre-operasi. Sejalan dengan penelitian Sugiharto & Nugroho, (2024) menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* didapatkan nilai *p value* adalah $0,043 < 0,05$ dimana hal ini berarti terdapat perbedaan kondisi kecemasan pada kelompok lansia sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi

napas dalam di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Sejalan dengan penelitian Erlin et al., (2023), hasil uji *chi square* didapatkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) kecemasan adalah 1,33%, standar deviasi 0.488 dan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p \text{ value} < 0,05$). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa pemberian aroma terapi kopi berpengaruh terhadap tingkat nyeri partisipan sebelum dan setelah diberikan aroma terapi kopi.

Waktu penerapan teknik relaksasi napas dalam sebelum pasien masuk ke ruang operasi perlu dilakukan guna menghindari meningkatnya kecemasan mendekati tindakan pembedahan. Teknik relaksasi napas dalam dapat bermanfaat memberikan perasaan yang tenang, nyaman dan dapat menurunkan ketegangan pada seluruh tubuh (Smeltzer & Bare, 2013). Melakukan relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Sedangkan pengaruh menghirup aroma kopi dapat memberikan sensasi relaksasi dan membantu dalam meredakan stress serta mengurangi depresi. Kopi juga merupakan jenis tumbuhan yang sering dijadikan minum dengan sifat psikostimulant sehingga mengakibatkan seseorang jika meminumnya akan tetap terjaga (sulit tidur), mengurangi kelelahan atau stress maupun kecemasan, serta mampu untuk memberikan efek fisiologis berupa energi. Kopi memiliki kandungan kafein yang tinggi, yang akan merangsang susunan saraf pusat, dieuritik, menstimulus otot jantung, dan

melemaskan otot-otot polos bronkus. Selain kafein, kopi juga mengandung *alkaloid* jenis *xanthine*, yang menggunakan memblokir reseptor *adenosine A2A*, dimana stress dan cemas tubuh menghasilkan reproduksi banyak berupa *adenosine* yang menimbulkan gejala stress dan cemas. Sehingga, kopi dapat menghilangkan rasa stress, cemas dan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa gambaran karakteristik responden didapatkan hampir separuh usia responden diatas 46 tahun, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, sebagian kecil pendidikan responden adalah perguruan tinggi dan hampir separuh adalah petani. Terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi. Terdapat pengaruh pemberian terapi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi kopi terhadap kecemasan pada pasien pre-operasi. Diharapkan perawat dapat memberikan intervensi ini untuk mengurangi kecemasan pada pasien pre-operasi laparatomi

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan RSUD Dr. M. Yunus Kota Bengkulu yang telah memberikan izin serta wadah kepada kami untuk melakukan penelitian hingga selesai dan berjalan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada responden yang bersedia menjadi relawan dalam penelitian ini, semangat melanjutkan treatmentnya semoga lekas sembuh dan terimakasih kepada tim peneliti yang telah membantu selama penelitian.

juga memberi energi semangat (Erlin, Hanim, and Romadhan 2021).

Intervensi yang diberikan kepada responden mampu menurunkan kecemasan dikarenakan responden bersedia melakukan intervensi tanpa keterpaksaan sehingga pasien menjadi lebih rileks serta responden juga kooperatif dalam melakukan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Erlin, Fitry, Busyra Hanim, and Fikri Romadhan. 2021. "Pengaruh Aroma Terapi Kopi Terhadap Intensitas Nyeri Postpartum Sectio Caesarea (SC)." *Holistik Jurnal Kesehatan* 16(8):673–81.
- Erlin, Fitry, Busyra Hanim, and Fikri Romadhan. 2023. "Pengaruh Aroma Terapi Kopi Terhadap Intensitas Nyeri Postpartum Sectio Caesarea (SC)." *Holistik Jurnal Kesehatan* 16(8):673–81. doi: 10.33024/hjk.v16i8.8641.
- Happy Nurhayati Nabhani, Adinda Thalia Amarra Septa. 2023. "Pengaruh Pemberian Edukasi Pra Anestesi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Laparatomy Dengan General Anestesi." *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)* 2(1).
- Pachimsawat, Praewpat, Kanlayanee Tangprasert, and Nattinee Jantaratnotai. 2021. "The Calming Effect of Roasted Coffee Aroma in Patients Undergoing Dental Procedures." *Scientific Reports* 11(1):1–8. doi: 10.1038/s41598-020-80910-0.
- Puspita, N. A., Armiyati, Y., & Arif, S. 2016. "Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

- Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre-operasi Bedah Mayor Abdomen Di Rsud Tugurejo Semarang.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* 1–9.
- Rokawie, Agung Octa Nihando, Sulastri Sulastri, and Anita Anita. 2023. “Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre-operasi Bedah Abdomen.” *Jurnal Kesehatan* 8(2):257. doi: 10.26630/jk.v8i2.500.
- Sayuti, Muhammad, Nora Maulina, and Ridhowan Damanik. 2022. “Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Pre Apendektomi Menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAR-S) Di Rumah Sakit Swasta Kota Lhokseumawe.” *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 12(2):178–82. doi: 10.52643/jbik.v12i2.2156.
- Sugiharto, Aldo, and Fajar Agung Nugroho. 2024. “The Effect Of Coffee Aromatherapy On Lowering Blood Pressure In Hypertension Patients Department of Nursing , Universitas Muhammadiyah Gombong , Indonesia Pengaruh Arom Kopi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” 382–87.