

KARYA TULIS IMLIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
BERDZIKIR PADA PASIEN ANSIETAS PRE OPERASI
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARDINAH
KOTA TEGAL**



TUGAS AKHIR

NAMA : MIMA SELFIANA

NIM : 22130028

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA

TEGAL

2025

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
BERDZIKIR PADA PASIEN ANSIETAS PRE OPERASI
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARDINAH
KOTA TEGAL**



TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Derajat
Ahli Madya Keperawatan

NAMA : MIMA SELFIANA

NIM : 22130028

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA

TEGAL

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS
Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun
yang di rujuk telah saya nyatakan benar

NAMA :MIMA SELFIANA

NIM :22130028

Tanda Tangan

:



Tanggal : 22 Juni 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

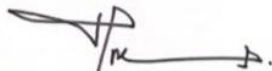
**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN
BERDZIKIR PADA PASIEN ANSIETAS PRE OPERASI
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARDINAH
KOTA TEGAL**

LAPORAN TUGAS AKHIR



DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH:

PEMBIMBING I



Ns. Muh. Ibnu Hasan, M.Kep

NIDN. 06229069103

PEMBIMBING II



Bdn. Nora Rahmanindar, S.SiT. M.Keb

NIDN. 0613118506

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh :

NAMA : Mima Selfiana

NIM : 22130028

Skim TA : KTI/~~Tim Riset Dosen/Publikasi*~~)

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Judul Tugas Akhir : Implementasi terapi relaksasi nafas dalam dan berdzikir pada pasien ansietas pre operasi di Rumah Sakit Umum Daerah Kardinah kota Tegal

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep

()

Anggota Penguji 1 : Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep

()

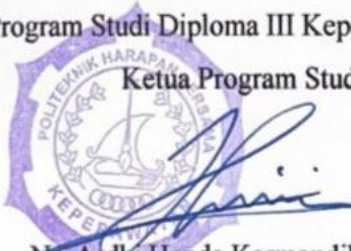
Anggota Penguji 2 : Ns. M Ibnu Hasan, M.Kep

()

Tegal, 22 Juni 2025

Program Studi Diploma III Keperawatan

Ketua Program Studi

()

Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep

NIPY. 09. 020. 452

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “IMPLEMENTASI TERAPI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN BERDZIKIR PADA PASIEN ANSIETAS PRE OPERASI”

Karya Tulis Ilmiah ini merupakan Tugas Akhir yang disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan studi pada program D-III Keperawatan. Dalam kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, antara lain:

1. Bapak apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc. selaku Direktur Politeknik Harapan Bersama Tegal.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep selaku ketua prodi keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal.
3. Bapak Ns. Ibnu Hasan, S.Kep., M.Kep. sebagai dosen pembimbing 1 dan ibu Bdn. Nora Rahmanindar, S.SiT. M.Keb sebagai dosen pembimbing 2 yang telah membantu memberikan arahan kepada penulis dan memberi pemahaman dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Segenap dosen dan Staf Prodi D3 Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal.
5. Ucapan terima kasih kepada Kedua orang tuaku tercinta, bapak Rojikin dan Mama Muzayanah dua orang yang selalu mengusahakan anak pertamanya menempuh pendidikan setinggi-tingginya. walaupun beliau tidak merasakan pendidikan sampai perkuliahan. Kepada bapak saya terima kasih atas setiap upaya, perjuangan, cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi nafkah agar anakmu bisa sampai ketahap ini. Untuk mama saya terima kasih telah memberikan dukungan, semangat, perhatian, serta selalu mendoakan kepada penulis untuk bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“summum bukmum ‘umyun fahum laa yarji’uun”

(QS.Al-Baqarah :18)

“gadis kecilku, lihat kamu. Banyak mimpimu sudah terwujud”

(Nadin Amizah)

Dengan segenap hati, dipersembahkan untuk:

1. Ucapan terima kasih kepada Kedua orang tua ku tercinta, bapak Rojikin dan Mama Muzayanah dua orang yang selalu mengusahakan anak pertamanya menempuh pendidikan setinggi-tingginya. walaupun beliau tidak merasakan pendidikan sampai perkuliahan. Kepada bapak saya terima kasih atas setiap upaya, perjuangan, cucuran keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi nafkah agar anakmu bisa sampai ketahap ini. Untuk mama saya terima kasih telah memberikan dukungan, semangat, perhatian, serta selalu mendoakan kepada penulis untuk bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Keluarga besar yang selalu mendoakan, memberi semangat dan dukungan penuh kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan
3. Teman-teman penulis Intan Nuriski Sary, Aulia Intan Nuraini, Intan Nur Hanifah, Dinda Citra Prameswari, Dwika Aninda Islamy, Dika Hera Apriliani, yang selalu memberi masukan, semangat, inspirasi dan motivasi yang luar biasa.
4. Sahabat penulis sejak kecil, Mia, Anis, Tisa, Kia, Indy, terima kasih telah menjadi pendengar setia dan penyemangat.
5. Orang yang tidak kalah penting kehadirannya, Hasan Zidan Ramadhani. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya, yang selalu menemani dan menjadi support system penulis yang pastinya tidak mudah selama mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah dan berkontribusi banyak dalam penulisan ini, memberikan dukungan, semangat tenaga pikiran, materi, maupun bantuan dan senantiasa sabar menghadapi saya.

6. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri, Mima Selfiana. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap berusaha meyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Terima kasih karna memutuskan tidak menyerah sesulit apapun prosesnya dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut di rayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dengan dirimu sendiri, jangan sia-siakan doa dan usaha yang kamu inginkan.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna. Penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan tugas akhir. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan penulis. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat dan ridha-Nya kepada kita semua.

Tegal 25 April 2025

Mima Selfiana

ABSTRAK

STUDI KASUS : IMPLEMENTASI TERAPI TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN BERDZIKIR PADA PASIEN ANSIETAS PRE OPERASI

Selfiana, Mima; Hasan, M. Ibnu; Rahmanindar, Nora

Latar belakang: *Ansietas* (kecemasan) adalah suatu perasaan takut yang berasal dari eksternal maupun internal sehingga tubuh memiliki respon secara pribadi, emosional, kognitif dan fisik. Pembedahan dapat menimbulkan berbagai risiko bagi pasien yang menjalaninya, risiko tinggi ini memberikan dampak psikologis pada pasien pra operasi, salah satu dampaknya adalah rasa cemas. Kecemasan pada orang yang akan menjalani operasi dapat menyebabkan operasinya gagal atau tertunda. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui implementasi terapi tarik nafas dalam dan berdzikir pada pasien pra operasi dengan kecemasan. **Metodologi:** Karya Tulis Ilmiah ini ditulis dengan menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus. Studi kasus ini dilakukan pada pasien rawat inap yang akan menjalani tindakan operasi di Rumah Sakit Umum Daerah Kardinah kota Tegal. Intervensi diberikan dua kali sehari (pagi dan malam) selama tiga hari, masing-masing sesi selama 10-15 menit. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Setelah dilakukan terapi, terjadi penurunan skor kecemasan pada pasien dari tingkat sedang skala HARS (23) menjadi ringan skala HARS (6). Pasien menunjukkan peningkatan relaksasi, ketenangan, dan penurunan tanda-tanda fisik kecemasan seperti denyut nadi dan tekanan darah. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi nafas dalam dan berdzikir efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi. **Rekomendasi:** Bagi pasien kecemasan pada saat akan menjalankan pembedahan dapat melakukan relaksasi nafas dalam dan berdzikir secara mandiri untuk mengurangi kecemasan

Kata Kunci: kecemasan, pre operasi, relaksasi nafas dalam, berdzikir

ABSTRACT

CASE STUDY: IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXION AND DHIKR THERAPY IN PREOPERATIVE ANZIETY PATIENTS

Selfiana, Mima; Hasan, M. Ibnu; Rahmanindar, Nora

Background: Anxiety is a fear response that originates from both internal and external factors, resulting in personal, emotional, cognitive, and physical reactions. Surgery carries various risks that can significantly affect the psychological condition of preoperative patients, often manifesting as anxiety. Anxiety prior to surgery can even lead to delayed or failed surgical procedures. **Objective:** This study aims to explore the implementation of deep breathing and remembrance therapy in reduccing anxiety in preoperative patients. **Methodology:** This scientific paper uses a descriptive method in the form of a case study. The case study was conducted on an inpatient scheduled to undergo surgery at Kardinah Regional General Hospital, Tegal City. The intervention was administered twice daily (morning and evening) for three days, with each session lasting 10–15 minutes. Anxiety levels were assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention. **Results:** After the therapy was administered, the patient's anxiety level decreased from moderate (HARS score of 23) to mild (HARS score of 6). The patient reported increased relaxation, a greater sense of calm, and a reduction in physical symptoms of anxiety, such as heart rate and blood pressure. **Conclusion:** Deep breathing relaxation combined with dhikr is effective as a non-pharmacological intervention to reduce preoperative anxiety. **Recommendation:** Patients experiencing anxiety before undergoing surgery are encouraged to independently practice deep breathing and remembrance to help manage their anxiety.

Keywords: anxiety, preoperative, deep breathing relaxation, remembrance

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penulisan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Bagi Subyek	5
1.4.2 Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan.....	5
1.4.3 Manfaat Bagi Tempat Studi Kasus.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Kecemasan	6
2.1.1 Pengertian Kecemasan	6
2.1.2 Jenis-jenis Kecemasan.....	6
2.1.3 Tanda dan Gejala Kecemasan	7
2.1.4 Patofisiologi Kecemasan	8
2.1.5 Tingkat Kecemasan	9
2.1.6 Penatalaksanaan Kecemasan	10
2.1.7 Pengukuran Kecemasan	10

2.2 Konsep Dasar Teknik Relaksasi nafas dalam dan Berdzikir.....	12
2.2.1 Teknik Relaksasi nafas dalam	12
2.2.2 Terapi Berdzikir	14
2.3 Terapi Relaksasi Dzikir Nafas Dalam	16
2.4 Konsep Pre Operasi	17
2.4.1 Kecemasan Akibat Pre Operasi	17
2.4.1 Pengertian Pre Operasi	18
2.4.2 Klasifikasi Operasi	19
2.4.3 Persiapan Pre Operasi.....	19
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan.....	21
2.5.1 Pengkajian Keperawatan	21
2.5.2 Diagnosa Keperawatan.....	21
2.5.3 Perencanaan Keperawatan.....	22
2.5.4 Implementasi Keperawatan	25
2.5.5 Evaluasi Keperawatan	25
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Studi Kasus.....	27
3.2 Subjek Studi Kasus.....	27
3.2.1 Kriteria Inklusi	27
3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	27
3.3 Fokus Studi Kasus	28
3.4 Definisi Operasional.....	28
3.5 Tempat dan Waktu Studi Kasus	30
3.6 Instrumen Studi Kasus.....	30
3.6.1 Alat dan Bahan Studi Kasus	30
3.6.2 Data Yang Dikumpulkan.....	31
3.7 Metode Pengumpulan Data	31
3.8 Langkah Studi Kasus.....	31
3.8.1 Persiapan	31
3.8.2 Pelaksanaan	31
3.9 Pengelolaan Data dan Analisa Data	32
3.10 Penyajian Data.....	32

3.11 Etika Studi Kasus	32
3.11.1 Prinsip Manfaat	32
3.11.2 Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia	32
3.11.3 Prinsip Keadilan (Right To Justice)	32
BAB IV HASIL STUDI KASUS	
4.1 Pengelolaan Data dan Analisa Data	35
4.1.1 Pengkajian	35
4.1.2 Analisa Data	41
3.1.3 Diagnosa Keperawatan.....	42
3.1.4 Intervensi Keperawatan.....	42
3.1.5 Implementasi Keperawatan	46
3.1.6 Evaluasi Keperawatan	52
4.2 Pembahasan	54
4.2.1 Pengkajian	54
4.2.2 Diagnosa Keperawatan	57
4.2.3 Intervensi Keperawatan	59
4.2.4 Implementasi Keperawatan	61
4.2.5 Evaluasi Keperawatan	64
4.3 Keterbatasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2.5 Intervensi Keperawatan.....	23
Tabel 3.4 Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1 Analisa Data	22
Tabel 4.1 Diagnosa Keperawatan.....	43
Tabel 4.1 Intervensi Keperawatan.....	43
Tabel 4.1 Implementasi Keperawatan	47
Tabel 4.1 Evaluasi Keperawatan	53