

# ***The Effect Of The Combination Of Deep Breath Relaxation 4-7-8 Method And Classical Music On Anxiety Levels Preoperative Patients With Spinal Anesthesia***

**Diva Azalia Karangana<sup>(1)</sup>, Titik Endarwati<sup>(1)\*</sup>, Nunuk Sri Purwanti<sup>(1)</sup>**

<sup>(1)</sup> Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Sleman - Yogyakarta

---

## **Article Info**

### ***Article history:***

Received May 27<sup>th</sup>, 2024

Revised May 30<sup>th</sup>, 2024

Accepted May 06<sup>th</sup>, 2024

---

### ***Keywords:***

*Deep Breath Relaxation 4-7-8 Method*

*Classical Music*

*Anxiety*

*Preoperative*

*Spinal Anesthesia*

---

## **ABSTRACT**

Patients under spinal anesthesia will remain conscious during surgery. This can lead to increased anxiety which if not treated immediately can hinder anesthesia and surgical procedures. Management of a combination of deep breath relaxation 4-7-8 method and classical music as a non-pharmacological therapy that is easily learned and applied by patients. This study to be able to determine the effect of the combination of deep breath relaxation 4-7-8 method and classical music on the anxiety level of preoperative patients with spinal anesthesia at Kardinah Hospital, Tegal City. This research is a quasi experiment using a pretest-posttest design with control group. The sampling technique used consecutive sampling with samples of preoperative patients with spinal anesthesia of 36 intervention groups and 36 comparison groups. Data analysis using the Wilcoxon test and Mann Whitney test. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained results  $p=0.000$  ( $<0.05$ ) in the intervention group and  $p=0.071$  ( $>0.05$ ) in the comparison group. The results of the Mann Whitney test show a significance number  $p=0.000$  ( $<0.05$ ), so  $H_0$  is accepted. The Conclusion of the study, there is an effect of giving a combination of deep breath relaxation 4-7-8 method and classical music on the anxiety of preoperative patients with spinal anesthesia at Kardinah Hospital, Tegal City.

*Copyright © Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology).  
All rights reserved.*

---

### ***Corresponding Author:***

Titik Endarwati

E-mail: endarwati.titik@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Sleman – Yogyakarta

---

## 1. INTRODUCTION

Operasi atau pembedahan adalah salah satu tindakan medis yang bertujuan untuk menyelamatkan nyawa, mencegah komplikasi dan kecacatan.(Puspita et al., 2014) Tindakan pembedahan atau operasi memerlukan tindakan anestesi salah satunya yaitu spinal anestesi. Pada pasien operasi dengan spinal anestesi tetap dalam keadaan sadar selama operasi berlangsung, sehingga pasien dapat membayangkan apa yang sedang dilakukan selama operasi dan mendapatkan respon karena adanya ancaman pada tubuh pasien.(Octaviani, 2019) Setiap individu dalam merespon suatu tindakan operasi dapat berbeda-beda, salah satunya yaitu perasaan cemas.

Kecemasan merupakan perasaan subyektif dari ketegangan psikologis yang merupakan reaksi umum terhadap ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau kurangnya rasa aman, ditandai dengan tekanan darah meningkat, jantung berdetak kencang, gelisah dan sering bertanya.(Putri, 2018) Beberapa faktor pemicu kecemasan yaitu usia, pengalaman pembedahan, konsep diri dan peran, kebutuhan informasi, kondisi medis, tindakan operasi, dan tingkat sosial ekonomi pasien.(Stuart, 2016) Kecemasan sering timbul pada fase pre operasi. Kecemasan yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan operasi ditunda,(Usnadi et al., 2018) karena kecemasan dapat menyebabkan masalah pada kardiovaskular, kesulitan dalam menghentikan perdarahan intra operasi, serta dapat menghambat proses penyembuhan.(Pratama & Pratiwi, 2020) Untuk meminimalisir hal tersebut, kecemasan dapat diatasi menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis.

Terapi farmakologi dilakukan dengan memberikan obat-obatan yang bersifat anti depresan dan anti cemas seperti midazolam. Namun, dapat menimbulkan efek samping seperti mengantuk, gangguan kinerja psikomotorik, penglihatan kabur, dan konstipasi.(Daryanti & Mardiana, 2020) Sedangkan terapi non farmakologi merupakan intervensi mandiri keperawatan yang berupa terapi relaksasi yaitu relaksasi napas dalam, terapi musik, terapi benson, aromaterapi, dan terapi guided imagery.

Dalam penelitian ini, teknik relaksasi yang dipilih untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi yaitu penggabungan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik. Dalam terapannya terapi relaksasi nafas dalam dan terapi musik lebih mudah dipelajari dan diterapkan oleh para pasien nantinya, serta keuntungannya menggunakan terapi nafas dalam ini adalah waktu dan dana yang dikeluarkan tidak terlalu banyak.(Petronawati et al., 2017) Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu tindakan keperawatan yang dapat meningkatkan oksigen darah, menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ventilasi paru.(Yuliana, 2018) Adapun keterbaruan yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik pernapasan metode 4-7-8 merupakan teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk membantu seseorang mencapai keadaan yang relaks, dengan cara menarik nafas selama 4 detik, lalu tahan nafas selama 7 detik, dan hembuskan nafas selama 8 detik.(Pradip Pandekar & Thangavelu, 2019)

Terapi musik klasik bermanfaat untuk merilekskan seseorang, menciptakan rasa aman dan sejahtera, melepaskan perasaan senang dan sedih, mengurangi stress.(Purwaningrum, 2018) Musik klasik Mozart lebih baik dibandingkan jenis musik romantik. Perbedaan antara musik Mozart, Beethoven, dan Chopin salah satunya yaitu frekuensi. Mozart memiliki frekuensi sekitar 8000 Hz sedangkan musik Beethoven dan Chopin memiliki frekuensi 15.000 Hz. Frekuensi yang dimiliki Mozart dapat memaksimalkan getaran pada sel-sel rambut organ korti, tidak memiliki nada minor, memiliki 60-80 kali ketukan per menit yang sesuai dengan irama jantung.(Avianti, 2019) Untuk memberikan efek relaksasi dan membantu pikiran seseorang untuk beristirahat, terapi musik dapat diberikan dengan durasi selama 10-15 menit.(Potter & Perry, 2017)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Kardinah Kota Tegal didapatkan pasien yang menjalani operasi dengan spinal anestesi pada bulan Desember 2022 adalah 50 orang. Dari data yang diperoleh hampir semua pasien yang dijadwalkan menjalani operasi dengan spinal anestesi mengalami kecemasan sebelum operasi. Penanganan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Kardinah Kota Tegal hanya menggunakan terapi farmakologis, yaitu pemberian obat midazolam. Di dalam ruangan bangsal bedah RSUD Kardinah Kota Tegal belum terdapat speaker yang khusus digunakan untuk memutar musik sebagai terapi non farmakologi Berdasarkan data di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi nafas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan spinal anestesi di RSUD Kardinah Kota Tegal.

## 2. METHODS

Jenis penelitian menggunakan metode *quasy eksperiment* dengan desain penelitian menggunakan rancangan *pretest-posttest with control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Maret – 6 April 2023 di ruang bangsal bedah RSUD Kardinah Kota Tegal 4 jam sebelum pasien operasi. Populasi pada penelitian ini adalah pasien yang akan menjalani operasi dengan spinal anestesi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 72 sampel dengan teknik pengambilan sampel *consecutive sampling*, yang terbagi menjadi kelompok

intervensi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik dengan kelompok pembanding tanpa diberikan perlakuan. Kriteria pasien yang digunakan dalam penelitian berdasarkan (1) Pasien yang akan menjalani operasi elektif dengan spinal anestesi, (2) Bersedia menjadi responden, (3) Status fisik ASA I dan II, (4) Umur 17 – 55 tahun, (5) Kesadaran composmentis, (6) Pasien dengan kecemasan ringan – berat, (7) Pasien yang tidak memiliki gangguan mental, (8) Pasien yang tidak memiliki gangguan pendengaran.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *handphone* dan *headset* sebagai media untuk memutar dan mendengarkan musik, instrumen musik klasik karya Mozart, kuesioner kecemasan untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner APAIS, dan panduan kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis data bivariat menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Uji kelayakan etik penelitian di KEPK Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan surat layak etik No.DP.04.03/e-KEPK.1/306/2023.

3. RESULTS

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Pembanding (n:72)

No.	Karakteristik Responde n	Kelompok Intervensi		Kelompok Pembanding	
		f	%	f	%
1.	Tahun	3	8	4	11
	Tahun	14	39	12	33
	Tahun	11	31	14	39
	Tahun	8	22	6	17
2.	kelamin				
	puan	21	58	20	56
3.	iki	15	42	16	44
	ASA				
4.	I	1	3	9	25
	aman Operasi	35	97	27	75
	Pernah	19	53	19	53
		17	47	17	47
		36	100	36	100

Sumber : Data Primer (2023)

Tabel 1 dapat diketahui karakteristik umur pada kelompok intervensi mayoritas berumur 26-35 tahun yaitu 14 pasien (39%) sedangkan pada kelompok pembanding mayoritas berumur 36-45 tahun sebanyak 14 pasien (39%). Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 pasien (58%) pada kelompok intervensi dan 20 pasien (56%) pada kelompok pembanding. Mayoritas status ASA pada kelompok intervensi dan kelompok pembanding terbanyak terdapat pada ASA II dengan masing-masing sebanyak 35 pasien (97%) dan 27 pasien (75%). Mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kelompok pembanding belum pernah operasi sebelumnya yaitu 19 pasien (53%).

Tabel 2 Tabulasi Silang Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Pembanding di RSUD Kardinah Kota Tegal

Karakteristik Responden	Intervensi		Pembanding		Total	
	Tidak Cemas	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Cemas Berat		
Umur	0	3	4	0	7	
	1	14	9	2	26	
	36-45	1	11	9	4	25
	46-55	1	4	8	1	14
Jenis Kelamin	Perempuan	2	22	13	4	41
	Laki-laki	1	10	17	3	31

Status ASA	ASA I	0	6	3	1	10
	ASA II	3	26	27	6	62
Pengalaman Operasi	Belum Pernah	2	9	20	7	38
	Pernah	1	23	10	0	34

Sumber : Data Primer (2023)

Data Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas pasien mengalami kecemasan berada pada rentang umur 26-45 tahun, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, mayoritas responden dengan status ASA II dan mayoritas responden belum pernah menjalani operasi.

- b. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Pembanding

Tabel 3. Data Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi

No.	Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test		p-value
		f	%	f	%	
1.	Tidak Cemas	0	0	3	8	0,000
2.	Cemas Ringan	4	11	21	59	
3.	Cemas Sedang	23	64	12	33	
4.	Cemas Berat	9	25	0	0	
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer (2023)

Data pada tabel 3, kecemasan pre operasi pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik mayoritas responden mengalami cemas sedang sebanyak 23 pasien (64%), sebagian besar mengalami cemas ringan sebanyak 4 pasien (11%) dan cemas berat sebanyak 9 pasien (25%). Setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik terjadi penurunan tingkat kecemasan yang menyebabkan peningkatan pasien dengan kategori tidak cemas sebanyak 3 pasien (8%), cemas ringan sebanyak 21 pasien (59%), cemas sedang sebanyak 12 pasien (33%) dan tidak ada yang mengalami cemas berat. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ) yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada responden setelah diberikan terapi Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Musik Klasik.

Tabel 4. Data Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Kelompok Pembanding

No.	Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test		p-value
		f	%	f	%	
1.	Tidak Cemas	0	0	0	0	0,071
2.	Cemas Ringan	14	39	11	31	
3.	Cemas Sedang	19	53	18	50	
4.	Cemas Berat	3	8	7	19	
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer (2023)

Data pada Tabel 4, kecemasan pre operasi pada kelompok pembanding pada saat dilakukan pre test didapatkan 14 pasien (39%) untuk kategori cemas ringan, 19 pasien (53%) cemas sedang, dan 3 pasien (8%) responden cemas berat. Setelah dilakukan post test didapatkan perubahan jumlah responden, yaitu 11 pasien (31%) responden pada kategori cemas ringan, 18 pasien (50%) cemas sedang, dan 7 pasien (19%) cemas berat. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $p=0.071$  ( $p>0.05$ ) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang berarti terhadap tingkat kecemasan antara pre test dan post test pada responden kelompok pembanding.

- c. Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi pada Kelompok Intervensi setelah diberikan terapi Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Musik Klasik dengan Kelompok Pembanding

Tabel 5. Perbedaan Rata-rata Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Pembanding (Uji Mann Whitney)

Penurunan Kecemasan	<i>n</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
Kelompok Intervensi	36	27,24	980.50	0.000
Kelompok Pembanding	36	45,76	1647.50	
Jumlah	72			

Sumber : Data Primer (2023)

Data Tabel 5 dapat diketahui data *mean ranks* pada kelompok intervensi sebesar 27,24 sedangkan kelompok pembanding sebesar 45,76. Hal tersebut mengidentifikasi bahwa skor pada kelompok yang telah diberikan terapi Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Musik Klasik atau kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar daripada skor penurunan tingkat kecemasan pada kelompok pembanding. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan angka signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok pembanding dengan kelompok intervensi yang diberikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik, sehingga Ha diterima.

#### 4. DISCUSSION

##### a. Karakteristik Responden

Responden yang mengalami kecemasan pada kelompok intervensi lebih banyak dialami oleh responden yang berusia 26-35 tahun dan yang berusia 36-45 tahun pada kelompok pembanding. Hal ini dikarenakan sampel yang diperoleh oleh peneliti sebagian besar berada dalam rentang umur tersebut. Menurut Stuart (Stuart, 2016) kecemasan dapat terjadi pada semua usia, namun kecemasan lebih sering terjadi pada usia dewasa sekitar umur 21-45 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Potter & Perry (Potter & Perry, 2017) bahwa usia 36-45 tahun merupakan masa penentuan dalam pencapaian stabilitas sosial ekonomi dan memperoleh derajat hidup yang lebih baik, sehingga membutuhkan energi yang sering menimbulkan stress fisik dan psikis. Pada penelitian ini, responden yang mengalami kecemasan paling banyak berjenis kelamin perempuan. Hal ini disebabkan oleh karena perempuan sangat peka dan mudah menerima tekanan dari lingkungan serta menunjukkan perasaannya, sedangkan laki-laki lebih aktif dalam menghadapi masalah. (Lopa, 2021) Hal ini sejalan dengan penelitian Nazar, Wibowo, & Wirakhmi (Nazar et al., 2023) dan Helulth (Helulth, 2019) yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan daripada laki-laki.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi dan kelompok pembanding berstatus fisik ASA II. ASA (American Society of Anesthesiologist) merupakan klasifikasi berdasarkan status fisik pasien pre anestesi. ASA I merupakan pasien penyakit bedah yang tidak memiliki penyakit sistemik. ASA II merupakan pasien dengan gangguan sistemik ringan sampai sedang. Menurut Stuart (Stuart, 2016) kesehatan seseorang secara umum dapat menjadi faktor risiko penyebab kecemasan. Kecemasan dapat menyertai beberapa gangguan fisik. Hal ini juga sesuai dengan Kaplan dan Sadock (Kaplan & Sadock, 2010) bahwa pasien dengan diagnosa baik tidak terlalu mempengaruhi tingkat kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumar (Kumar et al., 2019) didapatkan bahwa semakin tinggi status fisik ASA maka semakin tinggi kecemasan yang dialami pasien. Hal ini dikarenakan status fisik ASA merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan kecemasan pre operasi. Sedangkan ada juga beberapa penelitian yang tidak mendukung seperti Erkilic (Erkilic et al., 2017) dan Christine (Christine et al., 2021) dimana tidak terdapat hubungan antara status fisik ASA pasien dengan tingkat kecemasan pre operasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yaitu masing-masing sebanyak 19 responden pada kelompok intervensi dan kelompok pembanding, belum memiliki pengalaman operasi sebelumnya yang menyebabkan responden mengalami kecemasan akibat ketidaktahuan akan pengalaman pembedahan. Hal ini diperkuat dengan teori Stuart (Stuart, 2016) yang menyatakan jika seseorang memiliki pengalaman operasi sebelumnya, maka tingkat kecemasan yang akan dialami pada operasi berikutnya dapat lebih rendah atau bahkan tidak mengalami kecemasan. Hal ini sesuai dengan data yang diambil peneliti, responden yang belum pernah menjalani operasi sebelumnya cenderung mengalami kecemasan sedang.

##### b. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 Dan Musik Klasik Pada Kelompok Intervensi

Tabel 3 hasil uji statistik Wilcoxon dengan hasil p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anestesi sebelum dan setelah diberikan kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anestesi.

Tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum pemberian terapi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik mayoritas berada pada tingkat kecemasan sedang. Hal ini diketahui pada saat pengkajian pre test yang disebabkan oleh perasaan takut akan operasi dan tindakan pembiusan. Kecemasan yang tidak mendapatkan penanganan dapat menyebabkan ketegangan yang dapat mengganggu proses pre anestesi dan durante anestesi, gangguan yang muncul dapat berupa respon fisiologi berlebihan yang cenderung menyulitkan dan mempengaruhi tindakan anestesi. Setelah responden kelompok intervensi diberikan kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik, terjadi penurunan tingkat kecemasan dari yang awalnya mengalami kecemasan sedang turun menjadi kecemasan ringan. Pada saat responden diberikan intervensi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik, responden menyatakan bahwa responden merasa lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aktaş dan İlgin (Aktaş & İlgin, 2023) tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok pernapasan dalam dan kelompok pernapasan 4-7-8. Namun, ditemukan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok yang diberikan pernapasan 4-7-8 skor rata-ratanya lebih rendah daripada skor rata-rata kelompok pernapasan dalam. Hal ini dikarenakan teknik pernapasan 4-7-8 yang sudah terbukti meningkatkan GABA yaitu neurotransmitter penghambatan yang mengurangi kortisol, adrenalin yang pada gilirannya mengurangi detak jantung, mengurangi jumlah siklus pernapasan, mengurangi kerja pernapasan dengan mengendurkan otot-otot pernapasan yang tegang sehingga mengurangi kecemasan dan depresi. (Pradip Pandekar & Thangavelu, 2019)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Setyowati (Setyowati, 2020) yaitu tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi musik klasik mayoritas mengalami kecemasan berat dan setelah diberikan terapi musik klasik terjadi penurunan kecemasan pasien menjadi kecemasan sedang. Musik klasik karya Mozart memiliki frekuensi sekitar 8000 Hz yang dapat merangsang tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks sehingga merangsang otak menghasilkan hormon endorpin yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan membuat detak jantung menjadi stabil. (Basri & Lingga, 2019) Berdasarkan beberapa penelitian diatas, apabila terapi relaksasi napas dalam dan musik klasik dilakukan secara bersamaan maka hasilnya lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pre operasi. Kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik merupakan gabungan 2 terapi yang dilakukan secara bersamaan yang dapat memberikan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana (Yuliana, 2018) bahwa sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi musik dan deep breathing sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang sejumlah 62% dan setelah diberikan intervensi kombinasi terapi musik dan deep breathing sebagian responden mengalami penurunan kecemasan menjadi 44% yang mengalami kecemasan sedang.

- c. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi pada Kelompok Pembanding
- Pada penelitian ini kelompok pembanding tidak diberikan perlakuan sama sekali, sehingga hasil penelitian pada tabel 4 didapatkan data tingkat kecemasan pada kelompok pembanding mayoritas berada pada tingkat kecemasan sedang (53%) sedangkan tingkat kecemasan post test pada kelompok pembanding mayoritas tetap mengalami kecemasan sedang (50%), walaupun demikian tetap terdapat peningkatan nilai pada post test. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi, kecemasan dapat mengalami peningkatan. Tingkat kecemasan kelompok pembanding pada pre test dan post test ditunjukkan dari hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan hasil  $p = 0,071$  ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pre test dan post test pada kelompok pembanding.
- Tabel 1 mengenai distribusi frekuensi karakteristik responden, didapatkan mayoritas kelompok pembanding merasa cemas berusia 36-45 tahun sebanyak 14 pasien, dimana menurut Potter & Perry (Potter & Perry, 2017) usia 36-45 tahun merupakan masa penentuan dalam pencapaian stabilitas sosial ekonomi dan memperoleh derajat hidup yang lebih baik, sehingga membutuhkan energi yang sering menimbulkan stress fisik dan psikis. Selain itu, mayoritas responden kelompok pembanding yang mengalami peningkatan kecemasan berjenis kelamin perempuan, hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang mengatakan perempuan lebih sensitif dibanding laki-laki. Menurut Puspita, Armiyati, & Arif (Puspita et al., 2014)

perempuan lebih mudah tersinggung, sangat peka dan menonjolkan perasaannya. Adapun laki-laki memiliki karakteristik yang cenderung lebih rasional dan tidak menonjolkan perasaan.

- d. Perbedaan Rata-rata Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi pada Kelompok Intervensi Setelah Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Musik Klasik dengan Kelompok Pembanding

Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anestesi yang diberikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik setelah dilakukan uji statistik Mann Whitney didapatkan hasil  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Apabila  $p$  value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan terhadap kecemasan antara kelompok pembanding dengan kelompok intervensi yang diberikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulki & Sunarjo (Mulki & Sunarjo, 2020) bahwa pada kelompok intervensi yang mendapat perlakuan relaksasi napas dalam dan terapi musik menunjukkan rata-rata 39,62 sedangkan pada kelompok pembanding yang hanya diberikan terapi musik 48,67 sehingga didapatkan selisih 9,048. Hal ini menunjukkan kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pre operasi.

Hasil penelitian ini memaparkan bahwa responden yang telah diberikan terapi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik selama 10 menit, mengatakan bahwa perasaan menjadi lebih rileks sehingga pemberian terapi kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anestesi.

## 5. CONCLUSIONS

Tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan spinal anestesi sebelum dilakukan intervensi mayoritas mengalami kecemasan sedang. Tingkat kecemasan pasien pre operasi pada kelompok intervensi setelah diberikan kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik sebagian besar tingkat kecemasan responden turun menjadi cemas ringan, sedangkan pada kelompok pembanding yang tidak diberikan perlakuan sebagian besar responden mengalami peningkatan kecemasan dan mayoritas berada pada tingkat kecemasan sedang. Terdapat pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anestesi di RSUD Kardinah Kota Tegel

## DAFTAR PUSTAKA

- Aktaş, G. K., & İlgin, V. E. (2023). The Effect of Deep Breathing Exercise and 4–7-8 Breathing Techniques Applied to Patients After Bariatric Surgery on Anxiety and Quality of Life. *Obesity Surgery*, 33(3), 920–929.
- Avianti, H. (2019). Perbedaan Pengaruh Paparan Musik Mozart, Beethoven dan Chopin Selama Kebuntingan Terhadap Jumlah Sel Neuron di Cerebellum Rattus Norvegicus Baru Lahir. *Jurnal Ilmiah Obsgin : Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN : 1979-3340 e-ISSN : 2685-7987*, 11(2), 41–45, 11(2), 41–45. <https://doi.org/10.36089/job.v11i2.85>
- Basri, & Lingga, D. L. (2019). Pengaruh terapi musik klasik terhadap kecemasan pasien pre operasi di instalasi bedah pusat RSUP H. Adam Malik Medan tahun 2018. *Keperawatan Priority*, 2(2), 41–50.
- Christine, Zainumi, C. M., Hamdi, T., & Albar, H. F. (2021). Hubungan Kecemasan pada Visit Pre-Anestesi dengan Tekanan Darah sebelum Tindakan Anestesi di Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 10(3), 159–165.
- Daryanti, E., & Mardiana, F. (2020). Efektifitas Hypnotherapy Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Hernia di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung 2019. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1).
- Erkilic, E., Kesimci, E., Soykut, C., Doger, C., Gumus, T., & Kanbak, O. (2017). Factors associated with preoperative anxiety levels of Turkish surgical patients: From a single center in Ankara Factors associated with preoperative anxiety levels of Turkish surgical patients: From a single center in Ankara. *Patient Prefer Adherence*, 11, 291–296. <https://doi.org/10.2147/PPA.S127342>
- Helulth, S. (2019). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Melakukan OSCE*. Malang : Universitas Muhammadiyah.
- Kaplan, & Sadock. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid 2*. Jakarta : EGC.

- Kumar, A., Dubey, P. K., & Ranjan, A. (2019). Assessment of Anxiety in Surgical Patients: An Observational Study. *Anesth Essays Res*, 13(3), 503–508. <https://doi.org/10.4103/aer.AER>
- Lopa, S. Z. I. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Ektremitas Bawah Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi dengan Spinal Anestesi di RSUD Banjarnegara. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33.
- Mulki, M. M., & Sunarjo, L. (2020). International Journal of Nursing and Health Services ( IJNHS ) Effectiveness of Deep Breath Relaxation Techniques and Music Therapy on Reducing Anxiety Level among Pre-operative Patients. *International Journal of Nursing and Health Services*, 4(1), 59–65.
- Nazar, S., Wibowo, T. H., & Wirakhmi, I. N. (2023). Pengaruh Anestesi Spinal Terhadap Hemodinamik Pada Pasien Sectio Caesarea di Rumah Sakit Umum Cut Meutia Aceh Utara. *Viva Medika*, 16(02), 145–151. <https://doi.org/10.35960/vm.v16i2.913>
- Octaviani, D. (2019). *Perbedaan tingkat kecemasan dalam pemberian teknik relaksasi napas dalam pada pasien pre operasi dengan teknik general anestesi dan spinal anestesi*. Yogyakarta : Poltekkes Kemenkes.
- Petronawati, S. A., Wibisono, G., & Wardani, N. D. (2017). Pengaruh Pemberian Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Odontektomi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(1), 99–105.
- Potter, & Perry. (2017). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan* (Edisi 7, Vol. 8). Jakarta : Salemba Medika.
- Pradip Pandekar, P., & Thangavelu, P. D. (2019). Effect of 4-7-8 Breathing Technique on Anxiety and Depression in Moderate Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients. *International Journal of Health Sciences & Research (Www.Ijhsr.Org)*, 9(5), 209.
- Pratama, I., & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Efektivitas Tehnik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2020. In *Jurnal Health Sains* (Vol. 1, Issue 4, pp. 195–207). <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i4.41>
- Purwaningrum, A. (2018). *Pengaruh waktu pemberian terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesaria di ruang bersalin RSUD Kota Madiun*. Madiun : STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Puspita, N., Armiyanti, Y., & Arif, S. (2014). 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.
- Putri, S. S. (2018). *Pengaruh kombinasi endhorphine massage dan terapi musik instrumental terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre anestesi di RSUD Kabupaten Temanggung*. Yogyakarta : Poltekkes Kemenkes.
- Setyowati, A. (2020). *Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kecemasan pada pasien spinal anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. Yogyakarta : Poltekkes Kemenkes.
- Stuart, G. W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (R. P. Kapoh & E. Komara, Eds.; Edisi 5). Jakarta : EGC.
- Usnadi, U., Rahayu, U., & Praptiwi, A. (2018). Kecemasan Preoperasi pada Pasien di Unit One Day Surgery(ODS). *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 6(Imd), 18–29.
- Yuliana, F. (2018). *Pengaruh kombinasi terapi musik dengan deep breathing exercise terhadap kecemasan dan parameter fisiologis pada klien dengan ventilasi mekanik*. Surabaya : Universitas Airlangga.