

EFEKTIVITAS KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI SPINAL ANESTESI DI RSUD NGUDI WALUYO

Audi Mayoreta Hardiati, Supono, Naya Ernawati

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek spesifik yang berpotensi dialami oleh pasien pre operasi. Dampak dari tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengakibatkan penundaan operasi. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektivitas kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi spinal anestesi. Desain penelitian menggunakan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *two group pre-test post-test design*. Sampel diambil menggunakan purposive sampling dengan 34 responden sesuai kriteria inklusi dengan 17 responden pada masing-masing kelompok. Menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan 2 sampel berpasangan. Uji *Man-Whitney* untuk membandingkan 2 sampel tidak berpasangan. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam dan kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari berdasarkan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Sedangkan pada uji *Man-Whitney* terdapat penurunan bermakna pada post kedua intervensi dengan $p\text{ value} = 0,006$ ($p < 0,05$). Teknik relaksasi napas dalam dan kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pre operasi secara signifikan. Rumah sakit dapat menjadikan intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari sebagai alternatif lain untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi spinal anestesi.

Kata Kunci : Pre Operasi, Spinal Anestesi, Kecemasan, Teknik Relaksasi Napas Dalam, Hipnosis Lima Jari