

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
Skripsi, September 2012**

**ABSTRAK**

Rista Islamarida

**EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
PASIEN PRE OPERASI BPH DI RUMAH SAKIT ISLAM  
SULTAN AGUNG SEMARANG**

40 hal + 7 tabel + xiv

**Latar Belakang:** Angka kejadian penyakit BPH tergolong tinggi, 50% pria dewasa diatas 40 tahun terkena penyakit ini. Pengobatan yang paling efektif adalah dengan operasi. Operasi merupakan salah satu pengalaman yang sulit bagi sebagian orang. Hal ini akan menimbulkan berbagai stressor bagi pasien. Pembedahan yang akan dilakukan akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan ini dapat dikurangi dengan penatalaksanaan secara nonfarmakologis yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi BPH.

**Metode:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *praeksperimental* dengan *One-Group Pretest-posttest Design*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Jumlah responden sebanyak 25 pasien dengan teknik *consecutive sampling*. Data yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan rumus Chi Square.

**Hasil:** Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa Dilihat dari segi umur responden rata-rata umur responden adalah 50 tahun, dari segi pendidikan sebagian besar pendidikan responden adalah SD yaitu sebanyak 15 orang (60%), dari segi pekerjaan sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai Petani yaitu sebanyak 9 orang (36%). Tingkat kecemasan sebelum diberikan latihan relaksasi napas dalam sebagian besar pada tingkat cemas berat dan setelah diberikan latihan relaksasi napas dalam berada pada tingkat cemas ringan.

**Simpanan:** Teknik relaksasi napas dalam efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi BPH (p value < 0,05).

**Kata Kunci:** Kecemasan, Pasien Pre Operasi BPH, Teknik Relaksasi Napas Dalam

**Daftar Pustaka:** 20 (1998-2011)

**NURSING SCIENCE STUDY  
NURSING FACULTY OF SCIENCE  
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG  
Mini Thesis, September 2012**

**ABSTRACT**

Rista Islamarida

**EFFECTIVITY OF RELAXATION BREATHING TECHNIQUES TO  
DECREASE THE LEVEL OF ANXIETY IN PRE OPERATION OF BPH  
PATIENTS IN SULTAN AGUNG ISLAMIC HOSPITAL SEMARANG**

40 pages + 7 tables + xiv

**Background:** The incidence of BPH disease is high, 50% of men over 40 years of exposure to the disease. The most effective treatment is surgery. The operation is a difficult one for some people. This will give rise to a variety of stressors for the patient. Surgery will be done will cause anxiety. Anxiety can be reduced by a Nonpharmacologic management is by breathing in relaxation techniques. The purpose of this study was to determine the effectiveness of breathing relaxation techniques to decrease the level of anxiety in patients pre BPH surgery.

**Methods:** This research is a quantitative study praexperimental with One-Group Pretest-posttest design. The data was collected by questionnaire. The number of respondents 25 patients with consecutive sampling technique. The data obtained were processed statistically using Chi Square formula.

**Results:** Based on the results of the analysis found that the terms of the average age of respondents age of respondents was 50 years, in terms of education the majority of respondents were primary school education as many as 15 people (60%), most of the work in terms of the respondents had a job as a farmer is as many as 9 people (36%). Anxiety level before being given relaxation breathing exercises a large extent on the level of anxiety and after being given a breathing relaxation exercises are on the level of anxiety in the mild.

**Conclusion:** breathing relaxation techniques effective in decreasing the level of patient anxiety pre BPH surgery (p value <0.05).

**Keywords:** Anxiety, Surgery Patients with BPH, Breathing Techniques

**Bibliography:** 20 (1998-2011)