

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

Karya Tulis Ilmiah, 2025
Winda Sri Rahayu

Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat
Ansietas Pada Ibu Hamil Pre Operasi *Sectio caesarea* Dengan HIV di RS Bina Sehat

xv + 54 hal + 3 tabel + 5 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Ibu hamil dengan HIV yang menjalani operasi sectio caesarea berisiko tinggi mengalami ansietas akibat ketakutan akan prosedur medis, kekhawatiran terhadap kondisi janin, serta stigma sosial. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak pada kestabilan fisiologis dan psikologis pasien. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif menurunkan kecemasan. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya menurunkan tingkat ansietas pada ibu hamil pre operasi sectio caesarea dengan HIV di RS Bina Sehat. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif non-analitik dengan subjek satu ibu hamil penderita HIV yang mengalami kecemasan berat menjelang operasi. Intervensi relaksasi napas dalam dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor HAM-A dari 26 (ansietas sedang) menjadi 0 (tidak ansietas). Pasien menunjukkan perbaikan signifikan dalam aspek fisiologis (denyut nadi dan pernapasan), emosional (lebih tenang dan stabil), serta peningkatan kualitas tidur dan kesiapan menghadapi operasi. **Rekomendasi:** Teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien praoperatif, khususnya pada ibu hamil dengan HIV. Diharapkan teknik ini menjadi bagian dari standar asuhan keperawatan di rumah sakit dan dapat diajarkan secara luas kepada pasien..

Kata kunci: Ansietas, HIV, Relaksasi Napas Dalam, *Sectio Caesarea*

Abstract

MUHAMMADIDYAH UNIVERSITY OF JEMBER
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
DIII NURSING STUDY PROGRAM

Scientific Paper, 2025
Winda Sri Rahayu

Implementation of Deep Breathing Relaxation Technique as an Effort to Reduce Anxiety Levels in Pregnant Women with Preoperative *Sectio caesarea* with HIV at Bina Sehat Hospital

xv + 54 pages + 3 tables + 5 annexes

ABSTRACT

Background: Pregnant women with HIV undergoing cesarean section are at high risk of experiencing anxiety due to fear of medical procedures, concerns about the baby's condition, and social stigma. Excessive anxiety can impact both physiological and psychological stability. Deep breathing relaxation is a non-pharmacological technique proven to be effective in reducing anxiety. **Objective:** To describe the implementation of deep breathing relaxation technique as an effort to reduce anxiety levels in pregnant women with HIV undergoing preoperative cesarean section at RS Bina Sehat. **Methods:** This study used a descriptive, non-analytical case study design involving one pregnant woman with HIV who experienced severe anxiety before surgery. The deep breathing relaxation intervention was carried out for three consecutive days. Data were collected through interviews, observations, and anxiety measurement using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). **Results:** The results showed a decrease in HAM-A score from 26 (moderate anxiety) to 0 (no anxiety). The patient demonstrated significant improvements in physiological aspects (pulse and respiratory rate), emotional state (calmer and more stable), improved sleep quality, and increased readiness for surgery. **Recommendation:** Deep breathing relaxation technique can serve as a simple, safe, and effective non-pharmacological intervention to reduce preoperative anxiety, particularly in pregnant women with HIV. It is recommended that this technique be incorporated into nursing care standards in hospitals and taught broadly to patients.

Keywords: Anxiety, HIV, Deep Breathing Relaxation, Cesarean Section