



KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA
PASIEN PRE OPERASI DI RSUD dr. H. KOESNADI
BONDOWOSO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh :
Wijdan Cahyo Utomo
NIM: 2501031089

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA ILMIAH AKHIR

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RSUD dr. H. KOESNADI BONDOWOSO

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh :
Wijdan Cahyo Utomo
NIM: 2501031089

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RSUD dr. H. KOESNADI BONDOWOSO

Oleh
Wijdan Cahyo Utomo
NIM: 2501031089

Karya Ilmiah Akhir ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
Ujian Akhir Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 9 Juli 2026

Pembimbing



Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep.,M.Kes
NPK. 1979070110112289

PENGESAHAN

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RSUD dr. H. KOESNADI BONDOWOSO

Oleh
Wijdan Cahyo Utomo
NIM: 2501031089

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 9 Juli 2026

Penguji

1. Penguji I : Dr. Ns. Cipto Susilo, S.Kep., S.Pd, M.Kep (.....)
NPK. 1970071519305382
2. Penguji II : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 1979041610305358
3. Penguji III : Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 1979070110112289

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 19880303 1 1703821

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmatNya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M. Kep.Sp.Kep.M.B., selaku Kaprodi Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep.,M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh tanggungjawab dalam memberikan ilmunya.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbil'alamin, puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, karya ilmiah ini saya persembahkan untuk:

1. Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Bapak Cahyo Adi Sasongko dan Ibu Nanik Sugiartini atas doa paling tulus, kesabaran, support, biaya yang melimpah ruah, sehingga peneliti sampai ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi serta kerja keras dan pengorbanannya sampai saat ini yang selalu berusaha memberikan yang terbaik.
2. Terima kasih kepada dosen pembimbing saya yang selalu memberikan arahan, dukungan, serta bimbingan atas waktu yang diberikan kepada saya selaku mahasiswa.
3. Untuk seseorang yang tidak disebut namanya, terima kasih atas segala dukungan, semangat, doa serta telah menemani saya dalam pengerjaan karya ilmiah ini.
4. Seluruh teman-teman saya yang berbagi keluh kesah dan selalu memberikan semangat satu sama lain dalam proses pengerjaan karya ilmiah.

PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wijdan Cahyo Utomo
NIM : 2501031089
Tempat, tanggal lahir : Jember, 6 Juli 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Alamat : Prumnas Wonojati RT2/RW8 Blok H-13, Jenggawah, Jember

Jurusan/Program Studi : Profesi Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir, dengan Judul di bawah ini :
Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre
Operasi di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 6 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan,



(Wijdan Cahyo Utomo)
NIM. 2501031089

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

-(Q.S Al-Baqarah: 286)-

“Mahkota seseorang adalah akalnya, derajat seseorang adalah agamanya,
sedangkan kehormatan seseorang adalah budi pekertinya”

-(Umar Bin Khattab)-

“Jangan biarkan rasa takut menahanmu untuk mengejar impianmu, satu-satunya
hal yang lebih buruk dari kegagalan adalah penyesalan”

“Allah bersama orang-orang yang sabar”

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	3
PENGESAHAN	4
KATA PENGANTAR.....	5
PERSEMBAHAN.....	6
PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH	7
MOTTO	8
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR TABEL	11
DAFTAR LAMPIRAN.....	12
ABSTRAK.....	13
<i>ABSTRACT</i>	14
BAB 1 PENDAHULUAN	15
1.1 Latar Belakang.....	15
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	6
1.4 Manfaat.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Teknik Relaksasi Napas Dalam	8
2.2 Konsep Kecemasan.....	11
2.3 Konsep Pre Operasi	21
2.4 Keaslian Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Subjek Penelitian.....	31
3.3 Fokus Pnleitian	33
3.4 Lokasi dan Waktu	33
3.5 Instrumen Penelitian.....	33
3.6 Metode Pengumpulan Data	33
3.7 Analisis Data dan Penyajian data	35
3.8 Etika Penelitian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.2 Pembahasan	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	76



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penelitian.....	28
Tabel 4.1 Data Demografi pada Pasien Pre Operasi dengan kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	38
Tabel 4 2 Keluhan utama dan Riwayat Penyakit pada Pasien Pre Operasi dengan kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	39
Tabel 4 3 Pola Fungsi dan Kebiasaan pada Pasien Pre Operasi dengan kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso	42
Tabel 4 4 Pemeriksaan Fisik pada Pasien Pre Operasi dengan kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	44
Tabel 4 5 Terapi Cairan pada Pasien Pre Operasi dengan kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	46
Tabel 4 6 Analisis Data Masalah Keperawatan pada Pasien Pre Operasi dengan Kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	47
Tabel 4 7 Diagnosa pada Pasien Pre Operasi dengan Kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	48
Tabel 4 8 Intervensi Keperawatan pada Pasien Pre Operasi dengan Kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	49
Tabel 4 9 Implementasi Keperawatan pada Pasien 1 Pre Operasi dengan Kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	51
Tabel 4.10 Implementasi Keperawatan pada Pasien 2 Pre Operasi dengan Kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso	53
Tabel 4.11 Implementasi Keperawatan pada Pasien 3 Pre Operasi dengan Kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso	55
Tabel 4 12 Evaluasi Keperawatan pada Pasien 1 Pre Operasi dengan Kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	56
Tabel 4.13 Evaluasi Keperawatan pada Pasien 2 Pre Operasi dengan Kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	59
Tabel 4.14 Evaluasi Keperawatan pada Pasien 2 Pre Operasi dengan Kecemasan di RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consesnt.....	77
Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur	78
Lampiran 3. Kuesioner.....	79
Lampiran 4. Pengesahan Judul.....	80
Lampiran 5. Lembar Konsultasi.....	81
Lampiran 6. Dokumentasi.....	82

