
Perbedaan Efektivitas Terapi Zikir dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre *Sectio Caesarea*

Mey Andriyana¹, Tahiruddin², Mien²

^{1,2,3} Prodi S1 Keperawatan STIKes Karya Kesehatan

Korespondensi :

Mey Andriyana,

Jl. AH.Nasution No. G 87 Andunohu, Kota Kendari

Email: meyandriyana05@gmail.com

Kata kunci : Dzikir, Kecemasan, Pre Op Sectio Caesaria, Relaksasi Napas Dalam

Keywords : Anxiety, Dhikr, Deep Breath Relaxation, Pre Op Sectio Caesarea,

Abstrak. Kecemasan *pre sectio caesarea* (SC) adalah perasaan ansietas yang bervariasi dari tingkat ringan sampai berat yang dialami oleh ibu yang akan menjalani operasi *sectio caesarea*. Pasien pre sc yang memiliki koping maladaptif mengakibatkan kecemasan semakin berat, sehingga dapat menghambat proses persalinan ataupun dalam proses pemulihan pasca operasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan efektivitas terapi zikir dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre *sectio caesarea* di Ruang Anggrek Rumah Sakit Umum Daerah Konawe Selatan. Penelitian dilaksanakan dengan metode *Pre experimental design* dengan *one group pre-test post-test design*. Populasi penelitian ini adalah pasien operasi bedah SC periode Januari-Mei 2020 yaitu sebanyak 74 orang. Sampel berjumlah 30 diambil secara *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan efektivitas terapi zikir dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien *pre section caesarea* di Ruang Anggrek RSUD Konawe Selatan dengan nilai *p* terapi Dzikir = $0,000 < 0,05$ dan nilai *p* terapi Relaksasi Napas Dalam = $0,000 < 0,05$. Peneliti menyarankan kepada responden dalam menghadapi operasi dapat melakukan terapi dzikir atau terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri untuk membantu menurunkan kecemasan.

Abstract. *Anxiety pre sectio caesarea (SC) is a feeling of anxiety that varies from mild to severe that experienced by mothers who are going to undergo cesarean section surgery. Pre sc patients who have maladaptive coping cause worsening anxiety, so that it can hinder the delivery process or in the postoperative recovery process. This study aims to determine the difference in the effectiveness of dhikr therapy and deep breath relaxation in reducing the anxiety level of pre-sectio caesarea patients in the Orchid Room of the Konawe Selatan Regional General Hospital. The research was conducted by using the pre-experimental design method with one group pre-test post-test design. The population of this study was 74 patients with SC surgery during the period January-May 2020. A sample of 30 was taken by purposive sampling. The results showed that there was a difference in the effectiveness of dhikr therapy and deep breathing relaxation in reducing the anxiety level of pre-section caesarean patients in the Orchid Room at RSUD*

Konawe Selatan with the p value of dzikir therapy = 0.000 < 0.05 and the p value of deep breath relaxation therapy = 0.000 < 0.05. . Researchers suggest to respondents in the face of surgery to do dzikir therapy or deep breath relaxation therapy independently to help reduce anxiety.

Pendahuluan

Kecemasan *pre sectio caesarea* (SC) adalah perasaan ansietas yang bervariasi dari tingkat ringan sampai berat yang dialami oleh ibu yang akan menjalani operasi *sectio caesarea* (1). Pasien *pre sc* yang memiliki koping maladaptif mengakibatkan kecemasan semakin berat, sehingga dapat menghambat proses persalinan ataupun dalam proses pemulihan pasca operasi (2,3).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 jumlah pasien dengan tindakan operasi dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Tahun 2012 terdapat 148 juta jiwa pasien diseluruh Rumah Sakit di dunia pasien dengan tindakan operasi (4) Data Indonesia tindakan pembedahan tahun 2015 menempati urutan ke-11 dari 50 pertama penanganan penyakit di Rumah Sakit se Indonesia dengan pasien operasi sebanyak 1,2 juta jiwa dan diperkirakan 11% dari beban penyakit di dunia dapat di tanggulangi dengan pembedahan dan WHO menyatakan bahwa kasus bedah adalah masalah kesehatan bagi masyarakat (5).

Data jumlah operasi bedah di rumah sakit tidak ditemukan dalam profil kesehatan provinsi Sulawesi Tenggara 2017 (6). Data dari RSUD Kabupaten Konawe Selatan tentang pelaksanaan operasi bedah mayor dan minor tahun 2017 sebanyak 720 operasi, tahun 2018 sebanyak 805 operasi, dan tahun 2019 sebanyak 788 operasi dan Januari-Mei 2020 tercatat sebanyak 276 operasi. Untuk operasi *section cesarean* (SC) tahun 2017 sebanyak 377 orang, tahun 2018 sebanyak 382 orang tahun 2019 tercatat sebanyak 239 orang, periode Januari-Mei 2020 diketahui pelaksanaan operasi SC sebanyak 74 orang (7).

Kecemasan pada pasien praoperasi harus diatasi agar pasien siap secara fisik dan psikologi dalam menjalani operasi sehingga tidak menghambat dilakukannya tindakan operasi (8,9). Terapi kecemasan dibedakan menjadi terapi farmakologis yang meliputi penggunaan obat medikamentosa dan non farmakologis (10,11).

Terapi spiritual dengan berdzikir menyebabkan otak akan bekerja dan memproduksi endorphen yang memberi rasa nyaman, rasa percaya diri, rasa optimisme, mendatangkan ketenangan, damai, dan merasakan kehadiran Tuhan sehingga dapat membantu mengurangi stress dan kecemasan (12,13). Sementara, teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (14).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Juni 2020 di Ruang Anggrek RSUD Konawe Selatan dengan mewawancarai kepada 5 pasien yang akan menjalani operasi SC diperoleh informasi bahwa seluruh pasien mengatakan merasa cemas, gelisah, takut, dan pasien menanyakan perihal operasi yang akan dijalannya dan terdapat 1 orang diantaranya akan menjalani operasi SC yang kedua kalinya namun tetap mengatakan merasa cemas. Sebanyak 3 orang pasien diantaranya juga mengatakan cemas dengan lingkungan baru beserta alat-alat operasi yang dilihatnya nanti. Hasil studi awal ini dapat memberikan kesimpulan bahwa pasien *pre SC* mengalami kecemasan dengan tingkat yang beragam pada masing-

masing individu sekalipun sudah pernah menjalani operasi sebelumnya.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian metode *Pre experimental design* dengan *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini pasien operasi bedah SC periode Januari-Mei 2020 yaitu sebanyak 74 orang.. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang yang terdiri dari 2 kelompok yakni kelompok terapi Dzikir dan kelompok terapi Relaksasi Napas Dalam. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu (15). Instrumen dalam penelitian ini berupa Instrumen dalam penelitian ini yaitu peralatan yang dipersiapkan untuk pelaksanaan penelitian seperti *smartphone* dan *headset/headphone*, alat tulis, masker bedah sebagai APD standar, lembar SOP terapi zikir dan SOP terapi relaksasi napas dalam dan lembar kuisisioner untuk mendapatkan data mengenai kecemasan pasien pre SC menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Analisa univariat digunakan untuk frekuensi, distribusi dan proporsi. Setelah uji

normalitas diperoleh data terapi Dzikir dan terapi Relaksasi Napas Dalam diperoleh bahwa semua data terdistribusi normal (> 0.05) sehingga uji yang digunakan adalah uji *paired t-test* dengan tingkat kepercayaan 95%. Semua uji statistik dilakukan secara komputerisasi

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%	Mean	SD
Umur Tahun)			29,93	5,729
Pendidikan				
SMP	1	3,3		
SMA	23	76,7		
D3	1	3,3		
S1	5	16,7		
Pekerjaan				
ASN	2	6,7		
IRT	21	70,0		
Swasta	3	10,0		
Wiraswasta	4	13,3		

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata umur responden adalah 29,93 tahun dengan standar deviasi $\pm 5,729$. Pendidikan terbanyak adalah SMA yakni 23 orang (76.7%) dan sebagian besar responden adalah IRT yaitu sebanyak 21 orang (70,0%)

2. Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi Dzikir

Tabel 2 Kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan terapi Dzikir di Ruang Anggrek RSUD Konawe Selatan

Kesemasan	Pre test				Posttest			
	n	%	Mean	Min-Max	n	%	Mean	Min-Max
Tidak Cemas	0	0			0	0		
Cemas Ringan	7	46,7	14,93	7 - 27	7	46,7	9,27	3 -16
Cemas Sedang	8	53,3						
Cemas Berat	0	0						
Jumlah	15	100			15	100		

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi Dzikir sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yakni sebanyak 8 orang (53.3%), rata-rata skor kecemasan adalah 14,93 dengan nilai terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 27. Setelah diberikan terapi Dzikir

sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 8 orang (53.3%) dan rata-rata skor kecemasan adalah 9,27 dengan nilai terendah adalah 3 dan tertinggi adalah 16

3. Kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi Relaksasi Napas Dalam

Tabel 3 Kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan terapi Relaksasi Napas Dalam di Ruang Anggrek RSUD Konawe Selatan

Kesemasan	Pre test				Posttest			
	n	%	Mean	Min-Max	n	%	Mean	Min-Max
Tidak Cemas	4	26,7	15,93	7 - 29	6	40,0	9,67	4 -17
Cemas Ringan	11	73,3						
Cemas Sedang	0	0						
Cemas Berat	0	0			0	0		
Jumlah	15	100			15	100		

Tabel diatas bahwa sebelum terapi Relaksasi Napas Dalam, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 oranag (73,3%) dengan rata-rata skor kecemasan adalah 15,93 dengan nilai terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 29 dan setelah diberikan terapi sebagian besar responden merasa tidak cemas sebanyak 6 oranag (40.0%) dengan rata-rata skor kecemasan adalah 9.67 dengan nilai terendah adalah 4 dan tertinggi adalah 17.

4. Analisis Bivariat

Tabel 4 Distribusi perbedaan kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan terapi Dizikir dan Relaksi Napas Dalam di Ruang Anggrek RSUD Konawe Selatan

Perbandingan Kecemasan		Mean	± SD	p
Terapi Dzikir	Pretest	5,667	2,610	0,000
	Posttest			
Terapi Relaksasi Napas Dalam	Pretest	6,267	3,900	0,000
	Posttest			

Pembahasan

Tingkat kecemasan pasien *pre section caesarea* sebelum diberikan terapi zikir

Hasil penelitian diperoleh 53.3% responden mengalami kecemasan sedang dengan rata-rata skor kecemasan 14,93. Hal ini disebabkan karena sebagian besar ibu merasakan firasat buruk menjelang *operasi section caesarea* dan tidak memiliki pengalaman menjalani operasi sehingga berbagai perasaan negatif dapat mempengaruhi diri responden. Saat menjelang operasi *section caesarea* diketahui sebagian besar responden merasa takut saat berada disuatu ruangan gelap, merasakan gangguan tidur saat, merasa sukar memulai tidur, merasakan gangguan perhatian, merasa sulit berkonsentrasi dan sering bingung, sering merasakan nyeri otot. Sebagian besar responden juga saat menjelang operasi *section caesarea* merasa telinganya berdengung, merasa denyut nadi cepat, rasa tertekan di dada, merasa sulit menelan dan responden gelisah saat wawancara.

Teknik pemusatan pikiran yang dilakukan dalam penelitian ini adalah terapu dzikir. Zikir merupakan bentuk ibadah yang sangat mudah dilakukan dengan mengingat Allah hidup kita akan merasakan penjagaan dan pengawasan-Nya sehingga kita menjadi tenang (16). Zikir mengandung psikoterapeutik yang mendalam. Psikoterapeutik terapi ini mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimism dalam diri orang yang berzikir. Zikir dapat menghidupkan hati, *positif thinking* dan gairah dalam beraktivitas (17). Sehingga dalam penelitian ini diharapkan terapi Dzikir dapat memberikan efek positif terhadap perubahan kecemasan responden.

Tingkat kecemasan pasien *pre section caesarea* sesudah diberikan terapi zikir

Hasil penelitian diperoleh 53.3% responden mengalami kecemasan sedang dengan rata-rata skor adalah 9,27. Dapat dilihat bahwa terjadi penurunan skor rata-rata kecemasan responden, walaupun responden yang mengalami kecemasan sedang setelah diberikan terapi dzikir tetapi terjadi penurunan rata-rata skor kecemasan. Diketahui pula sebagian besar responden saat menjelang operasi *section caesarea* merasa tegang dan lesu, merasa takut saat berada disuatu ruangan gelap, merasa sukar memulai tidur, merasa nyeri otot dan merasa sulit menelan.

Bacaan dzikir yang diulang-ulang merupakan salah satu cara untuk memusatkan pikiran seseorang terhadap makna dari kalimat dzikir. Kalimat dzikir sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat dzikir (18). Newberg & Waldman (2013) dalam Patimah (2015) menyatakan bahwa makna yang terkandung dari kalimat dzikir Allah, *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar, Lahaula wala quwwata illa billah*, antara lain: bentuk kepasrahan seseorang terhadap Tuhannya, sehingga akan memunculkan harapan dan pandangan positif terhadap kehidupan serta memberikan ketenangan jiwa (19).

Tingkat kecemasan pasien *pre section caesarea* sebelum diberikan terapi relaksasi napas dalam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi Relaksasi Napas Dalam, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 orang (73,3%) dengan rata-rata skor kecemasan adalah 15,93. Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kecemasan dengan tingkat yang berbeda

dalam menghadapi operasi *section caesarea*. Responden merasa takut, merasa tidak nyaman, perasaan tidak enak, tidak berdaya, tidak memiliki gambaran terhadap pelaksanaan operasi dan berbagai perasaan negatif yang mempengaruhi perasaan responden sehingga kecemasan semakin meningkat. Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden saat menjelang operasi merasa takut akan pikiran sendiri, merasa lesu, merasa takut ditinggal sendiri, sering terbangun malam hari dan tidak pulas, sering bingung, kehilangan minat pada kegiatan sehari-hari, merasa kaku, penglihatan kabur, berdebar-debar, merasa napas pendek/sesak, mual muntah, sering kencing, mulut terasa kering dan merasa tidak tenang saat wawancara.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (20). Dampak fisiologi pasien praoperasi yang mengalami kecemasan dapat menyebabkan berkurangnya asupan nutrisi, padahal perbaikan jaringan normal dan resisten terhadap infeksi bergantung pada status nutrisi yang cukup (21,22).

Selain terapi Dzikir, intervensi yang diberikan dalam penelitian adalah terapi Relaksasi Napas Dalam. Secara teori latihan napas dalam akan membantu tubuh menjadi lebih rileks, karena saat bernapas dalam-dalam, otak akan menerima pesan untuk tenang. Otak kemudian akan melanjutkan pesan yang sama ke seluruh tubuh. Latihan pernafasan juga akan membantu membersihkan pikiran, karena sirkulasi tubuh membaik dan lebih banyak oksigen mengalir ke otak (8). Sehingga diharapkan pemberian terapi relaksasi napas dalam pada responden akan memberikan efek terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Tingkat kecemasan pasien *pre section caesarea* sesudah diberikan terapi relaksasi napas dalam

Hasil penelitian diperoleh bahwa setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam sebagian besar responden merasa tidak cemas sebanyak 6 orang (40.0%) dengan rata-rata skor kecemasan adalah 9.67. Dapat dilihat bahwa terdapat penurunan skor rata-rata kecemasan responden bila dibandingkan dengan skor kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi napas dalam.

Hasil penelitian diperoleh bahwa saat menjelang operasi sebagian besar responden takut akan pikiran sendiri saat menjelang operasi, tidak mudah tersinggung, tidak merasakan ketegangan, tidak merasa lesu, istirahat dengan tenang tidak mudah, tidak gemetar dan tidak gelisah, tidak takut ditinggal sendiri, tidak takut pada orang asing, tidak takut pada binatang besar, tidak takut pada keramaian lalu lintas, tidak takut pada kerumunan, tidak terbangun malam hari, tidur pulas dan bangun dengan segar, tidak pernah mimpi, tidak bingung, tidak sedih dan tidak bangun dini, kesukaan pada hobi tidak ada perubahan, perasaan tidak berubah-ubah, tidak ada kedutan otot, tidak ada gigi meretak, suara biasa saja, penglihatan baik, muka tidak merah dan pucat, tidak merasa lemah, tidak merasa berdebar-debar, tidak nyeri dada, tidak merasa lemah seperti mau pingsan, tidak merasa tertekan di dada dan tidak ada perasaan tercekik dan napas pendek/sesak, tidak menarik napas panjang, berat badan tidak menurun, tidak konstipasi/sulit dan buang air besar tidak merasa nyeri lambung sebelum/sesudah makan, perut tidak terasa penuh/kembung, tidak ada frigiditas/gangguan seksual, muka tidak kering dan tidak mudah berkeringat dan tidak pusing/sakit kepala, tidak ada tanda gelisah saat wawancara, tenang saat wawancara, tidak mengerutkan dahi muka tegang saat wawancara, tonus/ketegangan

otot meningkat saat wawancara, tidak ada napas pendek dan cepat saat wawancara.

Teknik relaksasi akan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis serta memperbaiki keseimbangan antara kedua sistem ini. Tujuan utama teknik ini adalah meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatik dalam tubuh dan menurunkan efek stres, cemas dan sakit dalam tubuh. Teknik relaksasi dapat berguna bagi pasien yang akan mengalami pembedahan maupun menghadapi kecemasan atau stress (20).

Manfaat yang didapatkan pasien melalui teknik ini adalah dapat menurunkan kecemasan, ketegangan otot serta nyeri. Selain itu manfaat lain yang didapat adalah dapat memperbaiki sistem imun, meningkatkan kualitas tidur dan istirahat serta membuat seluruh perasaan menjadi lebih baik (22).

Perbedaan efektivitas terapi zikir dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre section caesarea

Setelah dilakukan pengolahan data menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik paired t-test diperoleh hasil bahwa terapi dzikir dan dan Terapi Relaksasi Napas dalam sama-sama mendapatkan nilai signifikan yang sama yaitu ($p=0,000 < 0,005$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efek terapi Dzikir dan terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada responden pre operasi *section caesarea*. Adanya nilai signifikan pada pemberian terapi Dzikir dan terapi Relaksasi nafas dalam ditandai dengan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan setelah diberikan terapi. Pada pemberian terapi Relaksasi Napas Dalam juga berhasil membuat responden tidak cemas dalam menghadapi operasi *section caesarea*.

Hawari mengemukakan bahwa pemahaman dan pengalaman agama yang keliru dapat menyebabkan konflik dan kecemasan pada diri seseorang, sebaiknya pemahaman dan pengalaman agama yang benar dapat menyelesaikan konflik dan kecemasan pada diri seseorang (23). Hal ini berarti bahwa dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui berdzikir maka dapat membantu mengurangi kecemasan seperti dalam penelitian ini.

Menurut Sholeh (2006) dalam Aris (2019) yang menyatakan bahwa saat orang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (16,24).

Pada terapi dzikir, menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan (8). Sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas,

sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolelir dengan sikap ini (25).

Kustanti dalam Sahar (2019) menyatakan bahwa saat dilakukannya latihan terapi Relaksasi Napas Dalam responden dapat melatih tubuh dengan mengatur irama pernafasan secara baik dan benar sehingga pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat penyembuhan dan menghilangkan kecemasan, stress, depresi atau memelihara dan meningkatkan kesehatan. Relaksasi napas dalam pada dasarnya merupakan latihan pernafasan, latihan pernafasan yang tepat merupakan penawar kecemasan ataupun stress (25).

Simpulan Dan Saran

Simpulan penelitian ini adalah sebelum diberikan terapi Dzikir, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dan Setelah diberikan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang. Sebelum terapi Relaksasi Napas Dalam, sebagian besar responde mengalami kecemasan ringan dan setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam sebagian besar responden merasa tidak cemas. Ada perbedaan efektivitas terapi zikir dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien *pre section caesarea* di Ruang Anggrek RSUD Konawe Selatan. Saran penelitian ini agar keluarga dan masyarakat agar dapat menggunakan terapi Dzikir dan terapi Relaksasi Napas Dalam ini dalam menghadapi operasi untuk membantu mengurangi kecemasan.

Daftar Rujukan

1. Agustina S. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rs Pku Muhammadiyah Gamping Yogyakarta. Naskah Publ Univ 'AISYIYAH YOGYAKARTA. 2018;1-

- 42.
2. Hartanti R widyasworo. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rsud Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi Universitas 'Aisyiyah. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; 2019.
 3. Bahsoan H. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang PerawatanBedah RSUD Prof.DR.HI Aloe Saboe Kota Gorontalo Tahun 2013. Naskah Publ Fak Kesehat dan Olahraga Univ Negeri Gorontalo. 2013;
 4. WHO. Maternal mortality. 2018 Feb 16; Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality?fbclid=IwAR2oWJjTKjtkbofF_WqePFkMOOxoL9KsxDBsXyBPIgzCXd3YCvB_Zmg3Qss
 5. Kementrian Kesehatan RI. WHO : Masalah Kesehatan Masyarakat Indonesia Tahun 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2015.
 6. Dinkes Sultra. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. Kendari: Data dan Informasi Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara; 2018.
 7. Data Register BLUD RSUD Konawe Selatan. Data Register BLUD RSUD Konawe Selatan. 2020.
 8. Smeltzer SC, Bare BG. Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah. Jakarta: EGC; 2013.
 9. Waryanuarita I. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Pre General Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Yogyakarta; 2017.
 10. Hayati F. Pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di

- wilayah pisanan, ciputat timur, tangerang selatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2017.
11. Moekroni R, Analia. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Majority*. 2016;5(1):6–11.
 12. Hannan M. Dzikir Khafi untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia. *J Kesehat "Wiraraja Med*. 2014;47–53.
 13. Perdana M, Niswah Z. Pengaruh Bimbingan Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operatif Di Ruang Rawat Inap RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan. *J Keperawatan*. 2015;2(2).
 14. Nasuha, Widodo D, Widiani E. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2016;1(2):53–62.
 15. Arikunto. *Metodologi Penelitian, Suatu Pengantar Pendidikan*. Rineka Cipta, Jakarta. 2013.
 16. Aris M. Perbandingan Efektivitas Relaksasi Benson dan Terapi Zikir Terhadap Perubahan Kecemasan pada Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa. UIN Alauddin Makassar; 2019.
 17. Nida FLK. Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *J Bimbing Konseling Islam*. 2014;5(1):133–50.
 18. Rafiqah T. Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir. *J Dimens*. 2016;4(3):1–22.
 19. Patimah I, S S, Nuraeni A. Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2015;3(1).
 20. Stuart. *Teori Stres dan Adaptasi*. J Psikol. 2009;
 21. Triyadi A, Aini K, Ramadhy AS. Pengaruh Deep Breathing Terhadap Kecemasan Pra Operasi Pasien di RSUD 45 Kuningan. *J Keperawatan Soedirman*. 2015;10(2):83–93.
 22. Wahyu Riniasih KN. Efektivitas tehnik relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bph di rsud dr. Raden soedjati soemodiardjo purwodadi. *J Kesehat*. 2015;3(4).
 23. Hawari D. *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa (Edisi Ketiga)*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa; 2004.
 24. Naja MK. Penerapan Terapi Musik Relaksasi Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Asuhan Keperawatan Pasien Pre Operasi Laparatomi Di Rumah Sakit Roemani Semarang. repository.unimus.ac.id. 2016;
 25. Riyani H. Sahar. Efektivitas relaksasi benson dan napas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa. UIN Alauddin Makassar; 2016.