

Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre *Sectio Caesarea* Di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Mega Rapita Sari¹, Tophan Heri Wibowo², Indri Heri Susanti³

^{1,2}Program Studi Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Email: meagarapita11@gmail.com

Abstrak

Sectio caesarea merupakan prosedur bedah yang sering memicu kecemasan pada pasien pra-operasi, yang dapat memengaruhi kondisi fisiologis dan psikologis mereka secara negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah teknik napas dalam dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi *sectio caesarea* di RSUD dr. Soedirman Kebumen. Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pretest-posttest. Sebanyak 49 sampel dipilih melalui teknik purposive sampling. Untuk mengukur tingkat kecemasan, digunakan lembar observasi dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), baik sebelum maupun sesudah intervensi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada pasien pra *sectio caesarea* setelah mendapatkan intervensi teknik napas dalam. Sebelum intervensi, ada 21 orang (42,9%) mengalami kecemasan berat. Namun, setelah intervensi, angka tersebut berubah drastis menjadi 32 orang (65,3%) yang tidak lagi mengalami kecemasan. Uji *Wilcoxon* juga mendukung temuan ini dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menyimpulkan bahwa teknik napas dalam efektif dalam mengurangi kecemasan.

Kata kunci: Pre Operasi, Kecemasan, Teknik Nafas Dalam, *Sectio Caesarea*

Abstract

Cesarean section is a surgical procedure that often causes anxiety in preoperative patients, which can negatively affect their physiological and psychological conditions. This study aims to evaluate whether deep breathing techniques can affect anxiety levels in preoperative cesarean section patients at Dr. Soedirman General Hospital in Kebumen. This study adopted a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 49 samples were selected using purposive sampling. To measure anxiety levels, observation sheets and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) were used both before and after the intervention. The collected data were analyzed using the Wilcoxon test. The results of this study showed a significant decrease in anxiety levels among pre-cesarean section patients after receiving the deep breathing technique intervention. Before the intervention, 21 individuals (42.9%) experienced severe anxiety. However, after the intervention, this number drastically changed to 32 people (65.3%) who no longer experienced anxiety. The Wilcoxon test also supported this finding with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), concluding that deep breathing techniques are effective in reducing anxiety.

Keywords: Preoperative, Anxiety, Deep Breathing Technique, Cesarean Section.

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan terbagi menjadi tiga trimester yaitu pertama (minggu 1-12), kedua (minggu 13-27) dan ketiga (minggu 29-42) sebagai persiapan melahirkan. Pada masa ini, kecemasan sering dialami oleh sebagian besar wanita hamil, utamanya karena kekhawatiran akan proses persalinan itu sendiri [1]. Kecemasan pada ibu hamil bisa disebabkan oleh berbagai faktor, meliputi usia ibu, umur kehamilan, paritas, tingkat pendidikan, pekerjaan, dukungan sosial, dan faktor lingkungan [2].

World Health Organization (WHO) menyatakan angka persalinan *caesar* idealnya tidak melebihi 15% dari total kelahiran di suatu negara. Pedoman ini ditetapkan berdasarkan data rata-rata lima tahun. Operasi sesar (SC) bisa menyebabkan komplikasi, terutama akibat anestesi dan kehilangan darah yang banyak. Komplikasi serius lainnya meliputi perdarahan (misalnya atonia uteri), masalah pada sayatan rahim atau pelepasan plasenta, hematoma, dan infeksi pada saluran genital, area bedah, atau saluran kemih [3]. Dalam kasus yang jarang terjadi, operasi caesar adalah operasi medis yang diperlukan untuk membantu proses persalinan, terutama karena masalah kesehatan yang dialami ibu atau kekhawatiran yang berkaitan dengan janin [4].

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil dilaporkan oleh WHO pada tahun 2010 sebesar 8-10%. Angka ini menunjukkan peningkatan signifikan menjadi 13% seiring mendekatnya waktu persalinan [5]. Kecemasan adalah kondisi psikologis berupa kekhawatiran dan ketakutan yang menyebabkan perasaan tertekan, tidak tenang, dan pikiran kacau. Kondisi ini juga memengaruhi fisik dengan gejala seperti menggigil, berkeringat, jantung berdebar cepat, mual, lemas, dan penurunan produktivitas [6]. Saat persalinan dapat melemahkan kontraksi dan kekuatan mengejan, menghambat kemajuan persalinan, dan menyebabkan persalinan lama. Ini berisiko gawat janin dan meningkatkan angka kematian serta kesakitan pada ibu bersalin jika tidak ditangani [1].

Ada dua pendekatan utama untuk mengurangi kecemasan yaitu farmakologi (mengggunakan obat-obatan) dan non-farmakologi. Teknik napas dalam adalah salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif. Hal ini merupakan cara cepat dan sederhana untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik dengan mengurangi ketegangan serta kecemasan. Dengan berlatih napas perlahan dan dalam, pasien dapat mencapai relaksasi dan menenangkan sistem saraf mereka [7]. Biasanya hanya membutuhkan waktu 5-10 menit, dapat membantu pasien meminimalkan hormon stres seperti kortisol, metode ini membantu mengurangi sensasi khawatir dan stres. Teknik yang disebut dapat membantu orang mengelola ketidaknyamanan, peristiwa stres, otot tegang, dan masalah tidur [8].

Ketika beberapa terapi yang digunakan bersamaan dengan terapi non-farmakologis lainnya, teknik pernapasan dalam akan lebih bermanfaat [9]. Siapa pun yang terlibat dalam pernapasan dan pergerakan energi dalam tubuh kita dapat berlatih napas dalam, yang merupakan teknik napas dalam yang sangat mendasar dan mudah [10]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik napas dalam adalah cara paling efektif untuk mengurangi keparahan nyeri, karena kemampuannya mengatur rasa sakit secara efisien [11].

Survei pendahuluan di RSUD dr. Soedirman Kebumen pada bulan Agustus - Oktober 2024 menunjukkan ada 170 pasien sectio caesarea dengan rata-rata yaitu 56 pasien yang mengalami kecemasan terpantau 2-3 perharinya.

2. METODE PENELITIAN

Studi ini adalah penelitian *kuantitatif deskriptif pra-eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest* yang dilakukan di RSUD dr. Soedirman Kebumen dari 27 Februari hingga 23 Maret 2025. Sebanyak 49 pasien sectio caesarea di Instalasi Bedah Sentral menjadi

sampel melalui *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan data dianalisis dengan uji *Wilcoxon*.

3. HASIL

A. Tingkat kecemasan pada pasien *sectio caesarea* sebelum dilakukan teknik nafas dalam di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tabel 1. Distribusi Kecemasan Sebelum Teknik Nafas Dalam di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak cemas (Skor ≤ 14)	9 Orang	18.4
Cemas ringan (Skor 15-20)	4 Orang	8.2
Cemas sedang (Skor 21-27)	13 Orang	26.5
Cemas berat (Skor 28-41)	23 Orang	46.9
Total	49	100

Tabel 1 sebagian besar dari 49 orang sebanyak 23 orang (46,9%) menunjukkan kecemasan berat sebelum intervensi teknik napas dalam.

B. Tingkat kecemasan pada pasien *sectio caesarea* setelah dilakukan teknik nafas dalam di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tabel 2. Distribusi Kecemasan Setelah Teknik Nafas Dalam di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak cemas (Skor ≤ 14)	48	98
Cemas ringan (Skor 15-20)	1	2
Cemas sedang (Skor 21-27)	0	0
Cemas berat (Skor 28-41)	0	0
Total	49	100

Tabel 2 menunjukkan data dari 49 orang sebanyak 48 orang (98%) mengalami penurunan dengan kategori tidak cemas setelah dilakukan teknik nafas dalam.

C. Pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik nafas dalam pada pasien *sectio caesarea* di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tabel 3. Hasil sampel Uji Wilcoxon Pengaruh Teknik Nafas Dalam Pre Dan Post (n = 49) Teknik Nafas Dalam di RSUD dr. Soedirman Kebumen

	N	Sig. (2- tailed)
Tingkat kecemasan pre – Tingkat kecemasan post	-6.096 ^b	.000

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Wilcoxon* dari 49 sampel menunjukkan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0,05$), menegaskan adanya pengaruh bermakna dari perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.

4. PEMBAHASAN

A. Tingkat kecemasan pada pasien *sectio caesarea* sebelum teknik nafas dalam di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tabel 1 sebagian besar dari 49 responden sebanyak 23 orang (46,9%) menunjukkan kecemasan berat sebelum intervensi teknik napas dalam. Menurut pendapat peneliti bahwa teknik napas dalam secara teratur dapat meredakan ketegangan pra-operasi. Teknik ini mengajarkan napas dalam dan lambat, yang bertujuan memberikan rasa rileks, nyaman, dan ketenangan batin. Pasien merasakan manfaat besar dalam mengatur napas, menemukan ketenangan, dan memusatkan pikiran untuk menghadapi operasi.

Kecemasan sebelum operasi *sectio caesarea* adalah hal yang umum karena prosedur ini dianggap berisiko tinggi. Pasien sering kali takut akan keselamatan ibu dan bayi, serta ketidakpastian hasilnya [12]. Reaksi kecemasan dapat bervariasi, mulai dari gelisah, nadi cepat, tekanan darah meningkat, sering bertanya, menangis, hingga panik. Jika kecemasan berat tidak terkontrol, dapat menyebabkan ketidakstabilan hemodinamik, seperti peningkatan tekanan darah. Hal ini berpotensi meningkatkan risiko perdarahan dan bahkan menyebabkan penundaan atau pembatalan operasi [13]. Kurangnya pengetahuan tentang prosedur operasi, kurangnya komunikasi dan penjelasan yang memadai dari tenaga kesehatan, serta kurangnya dukungan emosional dari keluarga atau suami juga memperburuk tingkat kecemasan pasien [14].

Didukung oleh penelitian Laili&Wartini (2017) menunjukkan bahwa 9 dari 16 responden (56%) mengalami kecemasan berat, yang berisiko meningkatkan komplikasi selama persalinan. Mayoritas ibu hamil mencemaskan proses awal persalinan, nyeri, cara menghadapinya, dan kondisi bayi mereka. Selaras dengan penelitian oleh Sari *et al.*, (2023) bahwa tingkat kecemasan berat sebelum diberikan terapi aromaterapi lavender mayoritas di kategori berat sebanyak 10 responden (45,5%), yang ditandai dari respons tubuhnya. Respons tersebut meliputi perasaan khawatir, gelisah, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, tegang, adanya peningkatan seperti tekanan darah dan frekuensi napas.

B. Tingkat kecemasan pada pasien *sectio caesarea* setelah teknik nafas dalam di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tabel 2 menunjukkan data dari 49 responden sebanyak 48 orang (98%) mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik nafas dalam. Peneliti mengasumsikan bahwa teknik napas dalam efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil, berpotensi menggantikan terapi farmakologis yang berisiko efek samping. Teknik ini melibatkan pernapasan diafragma yang lambat dan dalam.

Teknis nafas dalam mengurangi kecemasan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, pernapasan dalam yang berirama memperkaya oksigen dalam darah, merangsang sistem saraf parasimpatis untuk menenangkan tubuh (menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan kadar stres), serta meredakan ketegangan otot. Dari sisi psikologis, teknik ini menjadi pengalih perhatian yang efektif dari kecemasan dan ketegangan sebelum operasi, sehingga pasien dapat merasa lebih rileks dan nyaman [15].

Hal ini sejalan dengan penelitian Syahida&Mirani (2021) bahwa intervensi relaksasi pernapasan menyebabkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan ibu hamil. Ibu-ibu yang tadinya cemas tentang persalinan dan kesehatannya, setelah intervensi ibu tersebut menjadi tidak cemas lagi dan merasa lebih siap serta damai dalam menyambut persalinan dan kondisi bayinya [16]. Selaras dengan penelitian oleh Andriyana *et al.*, (2021) menemukan bahwa 6 dari 15 responden (40%) merasa tidak cemas setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam. Dukungan terlihat dari hilangnya ketakutan terhadap pikiran sendiri sebelum operasi,

berkurangnya sifat mudah tersinggung, ketegangan, kelesuan, serta peningkatan ketenangan istirahat, hilangnya gemetar dan gelisah pada responden [17].

C. Analisa peneliti terhadap pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik nafas dalam pada pasien *sectio caesarea* di RSUD dr. Soedirman Kebumen

Tabel 3, menunjukkan uji *wilcoxon* pada 49 sampel menunjukkan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$). Ini berarti ada perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah intervensi, serta pengaruh yang bermakna dari teknik napas dalam yang diberikan. Dengan kata lain, peneliti berasumsi bahwa teknik napas dalam secara signifikan mengurangi kecemasan pada pasien *sectio caesarea* yang dikuatkan oleh hasil uji *wilcoxon* ($p=0,000$, $\alpha=0,05$).

Didukung oleh hasil penelitian Mulyati *et al.*, (2021) menunjukkan pengaruh signifikan relaksasi napas dalam dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester tiga. Uji Paired T-Test ($t=11,756$; $p=0,000<0,05$) memperlihatkan penurunan rata-rata kecemasan dari 51,60 menjadi 37,27 [18]. Sejalan oleh menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien pra-operasi *sectio caesarea*. Temuan ini didukung oleh nilai signifikansi $p=0.000$ (lebih kecil dari $\alpha=0.05$). Efektivitas ini diduga berasal dari kemampuan minyak lavender untuk memberikan efek relaksasi pada saraf dan otot yang tegang. Penelitian Azzahroh *et al.*, (2020) mengatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an signifikan menurunkan kecemasan. Sebelum terapi, terdapat 83,4% responden mengalami cemas sedang, namun setelah terapi terdapat 50% berada dalam kategori ringan dan sedang [19].

Teknik nafas dalam dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengaktifkan saraf vagus sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang biasanya meningkatkan respon stres [20]. Dengan melakukan teknik nafas dalam secara teratur, produksi hormon kortisol yang berperan dalam respons stress dapat ditekan, sementara produksi hormon endorphin yang meningkatkan perasaan nyaman dan bahagia meningkat. Hal ini membantu mengurangi kecemasan secara hormonal dan emosional [21].

5. KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini teknik napas dalam efektif menurunkan kecemasan pada pasien *sectio caesarea* di RSUD dr. Soedirman Kebumen. Sebelum intervensi, sebanyak 23 orang (46,9%) mengalami cemas berat, namun setelah dilakukan intervensi, sebanyak 48 orang (98%) mengalami penurunan pada tingkat kecemasan dengan kategori tidak cemas. Hal ini didasarkan pada nilai signifikansi uji Wilcoxon yang diperoleh yaitu 0,000 dengan $p\text{-value}<0,05$.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Sari, E. Yuliasuti, Y. Widyastuti, dan D. Handoyo, "Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi Sectio Caesarea dengan Anestesi Spinal," *Jurnal Kesehatan*, vol. 12, no. 2, hlm. 290–296, 2023, doi: 10.46815/jk.v12i2.172.
- [2] D. Mutmainnah, S. Umar, M. Marhaeni, dan S. B, "Efektivitas Teknik Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tamalate Kota Makassar," *Media Kebidanan*, vol. 3, no. 1, hlm. 13–17, 2024, doi: 10.32382/mkeb.v3i1.740.
- [3] E. Y. Handayani, F. Yanti, S. Nurkhasanah, dan S. Wulandari, "Maternity and neonatal : Jurnal kebidanan asuhan komprehensif," *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*, vol. 11, no. 2, hlm. 15–24, 2023.

- [4] R. Mutia, N. Nabhani, dan M. Hafiduddin, "Hubungan Tingkat Kecemasan Pre Operatif Dengan Tingkat Nyeri Post Operatif Sectio Caesarea Dengan Teknik Anestesi Spinal Di RSUD Langsa," *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, vol. 21, no. 1, hlm. 38–46, 2023, doi: 10.26576/profesi.v21i1.201.
- [5] E. Setiawati, R. Rumilawaty, dan Z. Zakiah, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Raya Banjarmasin," *Jurnal Skala Kesehatan*, vol. 14, no. 1, hlm. 73–83, 2023, doi: 10.31964/jsk.v14i1.390.
- [6] V. Spreckhelsen dan M. Chalil, "Tingkat Kecemasan Preoperatif Pada Pasien Yang Akan Menjalani Tindakan Anestesi Pada Operasi Elektif," vol. 4, no. 4, hlm. 67–81, 2020.
- [7] S. Utami, "Efektifitas relaksasi napas dalam dan distraksi dengan latihan 5 jari terhadap nyeri post laparotomi," *Universitas Riau*, vol. 4, no. 1, hlm. 1–13, 2020.
- [8] S. Masitoh dan Yuningsih, "Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Klien Post Sectio Caesarea Dengan Masalah Keperawatan Nyeri," *AACENDIKIA: Journal of Nursing*, vol. 3, no. 1–4, hlm. 638–645, 2024, doi: 10.59183/aacendikiajon.v2i2.31.
- [9] T. D. Cahyani, N. Nursalam, W. P. Sudarmaji, dan D. Priyantini, "Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Guided Imagery Berbasis Teori Comfort terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sectio Caesarea," *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol. 4, no. 2, hlm. 932–940, 2022, doi: 10.31539/joting.v4i2.4810.
- [10] H. Febriawati, Weti, W. Angraini, M. Rombe, dan Y. Hidayanti, "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendisit Di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, vol. 11, hlm. 55–63, 2023.
- [11] Susilawati, F. S. Utari Kartaatmadja, dan R. Suherman, "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi," *Media Informasi*, vol. 19, no. 1, hlm. 13–19, 2023, doi: 10.37160/bmi.v19i1.53.
- [12] R. W. Hartanti, S. Ediyono, dan S. Utami, "Determinan Kecemasan Pre Operasi pada Pasien Sectio Caesarea: Literature Review," *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, vol. 15, no. 1, hlm. 1–13, 2024.
- [13] A. N. Kristanti dan N. Faidah, "Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus," *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, vol. 5, no. 2, hlm. 110–116, 2022, doi: 10.35473/ijnr.v5i2.1461.
- [14] M. H. Suparto, A. Y. Salam, dan Roisah, "Pengaruh Preoperatif Teaching terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sectio Caesarea di RSUD Haryoto Lumajang," *Jurnal Berita Kesehatan: Jurnal Kesehatan*, vol. 16, no. 1, hlm. 13–21, 2023.
- [15] H. A. Azis, E. Retnaningtyas, dan G. M. Shindharti, "Pengaruh Deep Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang," *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, vol. 9, no. 2, hlm. 153–162, 2020, doi: 10.31290/jpk.v9i2.2049.
- [16] A. Syahida dan N. Mirani, "Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii," *Jurnal Kebidanan Malahayati*, vol. 7, no. 4, hlm. 634–641, 2021, doi: 10.33024/jkm.v7i4.5064.
- [17] M. Andriyana, Tahiruddin, dan Mien, "Perbedaan Efektivitas Terapi Zikir dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea," vol. 02, hlm. 1–9, 2021.
- [18] Y. Mulyati, A. Novita, dan N. Trisna, "Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester

- III,” *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, vol. 1, no. 2, hlm. 66–77, 2021, doi: 10.53801/sjki.v1i2.21.
- [19] P. Azzahroh, A. Hanifah, dan N. Nurmawati, “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Ridhoka Salma Cikarang Tahun 2019,” *Journal for Quality in Women’s Health*, vol. 3, no. 2, hlm. 127–132, 2020, doi: 10.30994/jqwh.v3i2.61.
- [20] Zakia, S. Ayubbana, dan S. Nurhayati, “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro,” *Jurnal Cendikia Muda*, vol. 4, no. 4, hlm. 658–665, 2024.
- [21] P. Banjarnahor dan Sulidah, “Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur,” *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, vol. 4, no. 8, hlm. 3514–3524, 2024, doi: 10.33024/mahesa.v4i8.14780.