

**PENGARUH TERAPI NAPAS DALAM DAN AFIRMASI POSITIF
TERHADAP KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN
PRE-OPERASI DI RSUD MARDI WALUYO KOTA BLITAR**

Ine Sintia Dila Puspita, Anggun Setyarini.

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen No. 77C, Oro-oro Dowo, Kec. Klojen, Kota Malang

Email: ine_p17211221033@poltekkes-malang.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Pasien yang akan menjalani tindakan operasi sering mengalami kecemasan yang dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kondisi ini berisiko menimbulkan penundaan operasi dan meningkatkan komplikasi intraoperatif maupun pascaoperatif. Data di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar menunjukkan adanya penundaan tindakan bedah akibat tekanan darah yang tidak stabil yang dipicu oleh kecemasan. Terapi napas dalam dan afirmasi positif merupakan intervensi nonfarmakologis yang berpotensi menurunkan kecemasan serta membantu menstabilkan tekanan darah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental one group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah pasien pre-operasi di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi napas dalam dan afirmasi positif. Tekanan darah sistolik dan diastolik juga mengalami penurunan setelah intervensi. Uji statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna antara nilai sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). **Pembahasan:** Terapi napas dalam dan afirmasi positif efektif dalam menurunkan kecemasan serta membantu menstabilkan tekanan darah pada pasien pre-operasi. Intervensi ini sederhana, mudah diterapkan, dan dapat diintegrasikan dalam asuhan keperawatan pre-operatif untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis pasien sebelum pembedahan.

Kata kunci: napas dalam, afirmasi positif, kecemasan, tekanan darah, pre-operasi.