

**PENGARUH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PASIEN PREOPERATIF
DI RSUD KANJURAHAN KABUPATEN MALANG**

Siti Nurlaeli Agustin

Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.

Rudi Hamarno, S.Kep., Ns., M.Kep.

ABSTRAK

Kecemasan preoperatif merupakan masalah yang masih sering terjadi pada pasien preoperasi hingga saat ini, hal tersebut dapat berdampak pada pelaksanaan operasi. Terapi *alternate nostril breathing* sering digunakan untuk mengurangi kecemasan, namun masih sedikit literatur yang meneliti pengaruh terapi *alternate nostril breathing* terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *alternate nostril breathing* pada pasien yang mengalami kecemasan preoperatif. Metode penelitian yang digunakan yaitu “*quasi experimental*” dengan 41 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, yakni 20 responden kelompok perlakuan dan 21 responden kontrol dengan metode pengambilan sampel menggunakan “*purposive sampling*” penentuan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis bivariat menggunakan uji independent t-test dan paired t-test. Hasil dari uji statistik, pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan nilai p value 0,001, maka ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi *alternate nostril breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien preoperatif. Terapi *alternate nostril breathing* dapat dijadikan terapi nonfarmakologis bagi pasien yang mengalami kecemasan preoperatif.

Kata kunci: *Alternate Nostril Breathing*, Kecemasan, Preoperatif,