

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN *SLOW DEEP BREATHING*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI CA
MAMAE DI RSUD DR. SOEDONO PROVINSI JAWA TIMUR.**

**Laila Putri Zhakia
Tri Cahyo Sepdianto S.Kep Sp.,KMB
Supono, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.,MB**

ABSTRAK

Pasien pre operasi banyak mengalami kecemasan dikarenakan ada berbagai faktor yang muncul. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Soedono provinsi Jawa Timur. Desain penelitian adalah Quasi experimental. Jumlah sampel penelitian 30 orang pasien pre operasi CA mammae. Intervensi yang diberikan adalah Relaksasi Otot Progresif dan *Slow Deep Breathing*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner. Analisis yang digunakan adalah uji bivariat *Wilcoxon Sign Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebelum pasien operasi CA mammae diberikan rileksasi otot progresif 9(60%) cemas berat dan sebelum pasien diberikan *slow deep breathing* sebanyak 8(53,3%) cemas berat. Setelah intervensi, sebanyak 2(13,3%) pasien ber kriteria Cemas berat dan pada kelompok teknik relaksasi *slow deep breathing* 6 (40%) ber kriteria Cemas Berat Ada pengaruh terapi rileksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi CA Mammae dengan nilai p value 0,001. Setelah pasien *pre* operasi CA Mammae di RSUD dr. Soedono diberikan *relaksasi* otot progresif maka tingkat kecemasannya berkurang karena ketegangan fisik tereduksi melalui relaksasi otot dan menginduksi rasa tenang. Berdasarkan hasil penelitian, maka *relaksasi* otot progresif dianjurkan untuk dapat mengurangi kecemasan pada pasien pre operasi CA mammae.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, *Slow Deep Breathing*, Tingkat Kecemasan. CA Mammae