

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENANGANAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN YANG AKAN
MENJALANI TINDAKAN EGD DI RUMAH SAKIT DR.BRATANATA
JAMBI**

Yunidar¹, Dwi Yunita² and Joko Pitoyo³

Program Studi S1 Keperawatan STIKBA Jambi^{1,2,3)}

E-mail:dwi.azkaya@gmail.com²

ABSTRACT

Backgorund: *Gastrointestinal endoscopy is an examination procedure gastrointestinal tract directly using fiberoptic scope that aims to perform therapeutic or diagnostic examination. Patients who undergo endoscopic procedures may experience anxiety as a result of lack of information about the procedure, side effects of the procedure and the results of the examination will be accepted. as many as 182 patients who underwent EGD action in the period January-September 2016. The purpose of this study to determine the effect of deep breathing relaxation techniques to handling the anxiety level of patients undergoing EGD action in Jambi dr.Bratanata Hospital.*

Method: *Design The study was a Pre Experiment with One group Pre Test Post Test Design where measurement of anxiety level is done twice: before being given relaxation techniques breath in (pre-test) and after being given the relaxation techniques of breath in (post test) This study was conducted on 6-17 Feb, 2017 at the Hospital dr.Bratanata with new patient population that will take action EGD and total sample of 10 people. Then dialysis univariate and bivariate using T-Test test test dependent.*

Result: *In this study can be concluded There is the influence of deep breathing relaxation technique to handling the anxiety levels of patients undergoing EGD action in Jambi dr.Bratanata Hospital. With the T-Test statistic test obtained (P-Value = 0.001 <0.05).*

It can be used as input and consideration for the hospital dr. Bratanata Jambi, that the importance of deep breathing relaxation techniques performed for each patient who will act examination and treatment, in order to minimize the anxiety that exist in every patient.

Keywords: *Relaxation Techniques Breath In, Anxiety Levels*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Endoskopi saluran cerna merupakan prosedur pemeriksaan saluran cerna secara langsung dengan menggunakan skop fiberoptik yang bertujuan untuk pemeriksaan diagnostik atau melakukan terapeutik. Pasien yang

menjalani prosedur endoskopi dapat mengalami kecemasan akibat dari kurangnya informasi mengenai prosedur, efek samping prosedur maupun hasil pemeriksaan yang akan diterima (Toulasik, 2013).

Pemeriksaan endoskopi merupakan salah satu sarana penunjang diagnostik yang cukup

handal. Endoskopi tidak hanya berfungsi sebagai alat periksa tetapi juga untuk melakukan tindakan medis seperti pengangkatan polip, penjahitan dan lain-lain. Selain itu endoskopi juga dapat digunakan untuk mengambil sampel jaringan jika dicurigai jaringan tersebut terkena kanker atau gangguan lainnya (HIPEGI, 2016).

Di Amerika Serikat pada tahun 2004 jumlah tindakan endoskopi saluran cerna yang dilakukan adalah sebanyak 8207, dan di 2 *Institute for Clinical Evaluative Sciences*, Toronto, Canada telah dilakukan sebanyak 172.108 orang dari semua usia Arif (2012). Di Indonesia endoskopi pertama kali di gunakan oleh dr.Sima Dibrata dari Rumah Sakit Cipto Mangun Kusumo Jakarta tahun 1971, sejak saat itu makin banyak dilaporkan pemakaian endoskopi di Indonesia oleh Perhimpunan Gastrointestinal (PEGI). Sekarang di setiap Rumah Sakit tipe B di Indonesia mempunyai alat endoskopi, disamping sebagai alat diagnostik endoskopi juga dapat digunakan untuk terapeutik misalnya pengangkatan polip saluran cerna (polipektomi), atau pengangkatan benda asing seperti jarum atau uang logam di saluran cerna (HIPEGI, 2016).

Data tindakan endoskopi saluran cerna secara keseluruhan di Indonesia belum di temukan. Data yang didapatkan di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Jakarta sebanyak 1561 pasien yang menjalani pemeriksaan endoskopi saluran cerna bagian bawah tahun 2003-2007, sedangkan jumlah pasien yang dilakukan endoskopi saluran cerna bagian atas di Rumah Sakit

Cipto Mangunkusumo Jakarta dari September 2008 – Agustus 2009 data sebanyak 573 pasien (Simadibrata, 2009).

Esophago Gastro Duodenoscopy atau sering disingkat dengan EGD adalah suatu tindakan pemeriksaan terhadap esophagus, lambung dan duodenum dengan menggunakan alat *endoscope fiberoptic* yang fleksibel (HIPEGI, 2016). Esophago Gastro Duodenoskopi atau Gastrokopi adalah suatu pemeriksaan langsung kedalam lambung melalui esofagus sampai kedalam duodenum dengan memasukkan alat Gastro Intestinal Fiberskop (GIF) (HIPEGI, 2016).

Esophago Gastro Duodenoscopy (EGD) dilakukan terhadap pasien yang mengalami dispepsia atau nyeri lambung yang berulang (kronik), disfagia (kesulitan saat menelan makanan), perdarahan saluran cerna bagian atas, muntah terus menerus, sendawa berulang (adanya gejala *refluks esofagus* yang tidak memberikan respon terhadap nyeri), kelainan yang ditemukan pada saat pemeriksaan radiologi, pemantauan hasil pengobatan, penapisan keganasan saluran cerna bagian atas (HIPEGI, 2016). Prosedur ini dapat menimbulkan kecemasan pada pasien akibat dari kurangnya informasi mengenai prosedur, efek samping yang mungkin terjadi, serta hasil pemeriksaan yang akan diterima Black & Hawks (2005) dalam (Taulasik, 2013).

Kecemasan adalah rasa khawatir yang samar akibat ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai dengan respon otonom (sumber sering kali tidak spesifik

atau tidak diketahui oleh individu), rasa khawatir yang disebabkan olehantisipasi bahaya. Kecemasan merupakan tanda waspada yang mengingatkan terhadap bahaya yang akan terjadi dan memungkinkan individu untuk melakukan tindakan guna menghadapi ancaman (Doenges, 2015). Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah pandangan interpersonal yang beranggapan adanya ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari (Stuart, 2007).

Kecemasan yang dialami oleh pasien yang akan menjalani prosedur seperti endoskopi dapat menimbulkan akibat yang negatif, seperti peningkatan nadi, pernapasan, tekanan darah, tidak mampu menerima informasi, kurang dapat bekerjasama selama prosedur berlangsung, meningkatnya penggunaan analgesik atau sedasi sampai dengan penundaan atau pembatalan prosedur. Selain itu, kecemasan yang dialami oleh pasien yang akan menjalani prosedur endoskopi dapat juga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri (Toulasik, 2013). Pencegahan kecemasan selama endoskopi adalah penting bukan sekedar untuk mengurangi ketidaknyamanan, tetapi juga karena kecemasan dapat menyebabkan durasi prosedur mengambil lebih lama dan meningkatkan kemungkinan terjadinya efek samping (Toulasik, 2013).

Prevalensi gangguan kecemasan di Amerika Serikat, lebih dari 23 juta penduduk (kira-kira satu

dari 4 individu) terkena kecemasan. Kurang dari 25% penduduk yang mengalami gangguan panik mencari bantuan terutama karena mereka tidak menyadari bahwa gejala fisik yang mereka alami (misal: palpitasi jantung, nyeri dada, sesak nafas) disebabkan oleh masalah kecemasan. Di Indonesia, prevalensi gangguan kecemasan berkisar pada angka 6-7% dari populasi umum (perempuan lebih banyak dibandingkan prevalensi laki-laki) (Stuart, 2006).

Penelitian Gea (2014) yang berjudul tentang “Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Kota Bekasi Tahun 2014” menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi. Penelitian Rini (2006) yang berjudul tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Profil Tekanan Darah Pada Pasien Pre Operasi” menyimpulkan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan profil tekanan darah pada pasien pre operasi. Adanya perubahan hemodinamik akibat kecemasan pada pasien pre operasi mempengaruhi keberhasilan operasi. Kecemasan pada pasien pre operasi yang tidak segera diatasi juga mengganggu proses penyembuhan. Perawat berperan penting dalam membantu pasien untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan yang dialami oleh pasien yang akan menjalani tindakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ghofur, A & Purwoko E. (2007) yang berjudul “Pengaruh Teknik

Nafas Dalam Terhadap perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikulan Jambe Sragen” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan teknik nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien persalinan kala I.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukmasari (2009) tentang Perbedaan Efektivitas Penggunaan Teknik Distraksi (Musik Klasik) dan Relaksasi (Nafas Dalam) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien dengan Perawatan Luka Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah di RSUD Kota dan Kabupaten Pekalongan disimpulkan bahwa Ada perbedaan efektivitas penggunaan teknik distraksi (musik klasik) dan relaksasi (nafas dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan perawatan luka post operasi fraktur ekstremitas bawah.

Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri skala 4. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan kecemasan dan nyeri pasca operasi (Brunner & Suddart, 2001).

Di provinsi Jambi, prosedur tindakan endoskopi saat ini hanya bisa dilakukan di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi. Adapun jumlah kunjungan pasien di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi khususnya yang

menjalani tindakan endoskopi setiap tahun mengalami peningkatan. Berdasarkan data yang di peroleh di Rumah Sakit dr. Bratanata Jambi tahun 2014-2016 yang berkunjung ke Rumah Sakit mengalami peningkatan seperti tertera pada tabel 1.1 berikut:

Tabel 1.1 Kunjungan Pasien yang Menjalani Tindakan Endoskopi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi.

N o	Tahun	Pasien Endos kopi	E gd	Kolono skopi
1	2014	274	12 6	148
2	2015	319	19 3	126
3	Januar i- Septe mber 2016	248	18 2	64

(Sumber : *Rekam Medik Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi, 2016*)

Berdasarkan dari Tabel 1.1 melalui studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi didapatkan data sebanyak 182 pasien yang menjalani tindakan EGD pada periode bulan Januari-September 2016. Melalui wawancara dan observasi yang peneliti lakukan dengan pasien baru pada tanggal 7 November Tahun 2016 dengan pasien berjumlah 5 orang yang akan menghadapi tindakan EGD, pada saat observasi tampak pasien mengalami kecemasan seperti tanda-tanda (berkeringat, mulut kering, tremor, gelisah, tampak pasien bolak balik kekamar mandi) pada saat pemeriksaan tekanan darah, terjadi

peningkatan tekanan darah pada pasien serta nadi mengalami peningkatan. karena akan melakukan tindakan EGD, yang terjadi pada pasien tersebut karena tidak tahu tindakan yang berlangsung, takut nyeri setelah tindakan. Tindakan non farmakologi termasuk teknik relaksasi Nafas Dalam belum secara maksimal diterapkan oleh perawat di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi. Sedangkan tehnik relaksasi nafas dalam dapat meminimalisir kecemasan seseorang. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penanganan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan endoskopi khususnya tindakan EGD di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi. Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penanganan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan EGD di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi”?.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini adalah *Pre Eksperiment* dengan *One group Pre Test Post Test Design* dimana pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas dalam (*pre test*) dan setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam (*post test*) dan tidak menggunakan kontrol. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6-17 Februari 2017 di Rumah Sakit dr.Bratanata dengan populasi yaitu pasien baru yang akan melakukan

tindakan EGD dan jumlah sampel sebanyak 10 orang menggunakan kaidah sugiyono (2011). Kemudiann dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan uji *T-Test* dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil analisa univariat bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada responden yang akan menjalani tindakan EGD sebelum dan setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan pada reponden tentang tehnik relaksasi nafas di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi. sebanyak 10 responden dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut :

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebelum (pre-test) dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam sebanyak 3 responden (30%) mengalami kecemasan ringan dan sebanyak 7 responden (70%) mengalami kecemasan sedang. Setelah (post-test) dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam sebanyak 6 responden (60%) mengalami kecemasan ringan dan sebanyak 4 responden (40%) mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam, yaitu dengan selisih total sebanyak 66 selisih antara kecemasan sebelum diberikan tehnik relaksasi nafas dalam, dan kecemasan setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penanganan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan EGD di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi dapat dilihat dalam tabel 4.5:

Hasil analisis pada tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan EGD di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi setelah mengikuti tehnik relaksasi nafas dalam lebih rendah dibandingkan dengan kecemasan pasien sebelum mengikuti tehnik relaksasi nafas dalam. Didapat nilai Mean (*pre-test*) yaitu 20.90 dan setelah dilakukannya tehnik relaksasi nafas dalam (*post-test*) didapat nilai Mean 14.30 berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai perbedaan rata-rata sebesar 6.6. Dengan *t* hitung sebesar 4.883. Sedangkan *t* tabel berdasarkan $df=9$ dengan taraf signifikansi 5% sebesar 1,833, dan nilai signifikansi sebesar 0,001. Oleh karena *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ($4.883 \geq 1.833$) dan nilai signifikansi kecil dari 5% ($p=0,001 < 0,05$) sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam ada pengaruh terhadap tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam yang berarti tingkat kecemasan responden mengalami perubahan yang baik setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam.

Pada hasil penelitian ini membuktikan bahwa tehnik relaksasi sangat efektif dilakukan pada pasien yang akan melakukan tindakan EGD,

karena secara umum pasien yang akan melakukan tindakan tindakan EGD mengalami kecemasan, dikarenakan prosedur tindakan yang akan dilakukan, terbukti secara efektif pasien yang sebelum diberikan tehnik relaksasi mengalami hampir rata-rata mengalami kecemasan sedang, namun setelah diberikan tehnik relaksasi nafas dalam berubah menjadi kecemasan ringan, karena mereka telah diajarkan bagaimana cara untuk meminimalisir rasa kecemasan. Karena kecemasan yang berlebihan akan mempengaruhi psikologis pasien, jika pasien mengalami kecemasan mereka akan sulit untuk kooperatif atas tindakan yang akan dilakukan oleh dokter. Berbeda dengan pasien yang tidak mengalami kecemasan, mereka akan lebih santai dan kooperatif saat dokter melakukan tindakan.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penanganan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan EGD di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi. Dengan demikian hasil uji tersebut menjawab dan menerima hipotesis awal penelitian bahwa terdapat pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurty K Gea (2014) Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Kota Bekasi Tahun 2014. Berdasarkan hasil bivariat terdapat nilai $t(14,000) = 29, 0.00 < 0.05$. Dengan demikian disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti H_1 diterima ada pengaruh

pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Kota Bekasi 2013.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arif (2012) Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Abdomen Di Rsud Tugurejo Semarang terdapat perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan didapatkan *p-value* 0,000. waktu penerapan teknik relaksasi nafas dalam 1 jam sebelum pasien masuk ruang operasi lebih efektif dibandingkan 4 jam sebelum pasien masuk ruang operasi terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor abdomen.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Andarmoyo, 2012). Menurut Resti (2014) relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Energi dapat dihasilkan ketika kita melakukan relaksasi nafas dalam karena pada saat kita menghembuskan nafas, kita mengeluarkan zat karbon dioksida sebagai kotoran hasil pembakaran dan ketika kita menghirup kembali, oksigen yang diperlukan tubuh untuk membersihkan darah masuk.

Relaksasi merupakan suatu metode dan cara yang dapat digunakan dan diberikan kepada pasien yang akan menjalani terapi atau pengobatan tertentu sebelum dilakukannya tindakan dengan relaksasi pasien dapat melepaskan rasa ketegangan, dan stress yang dialaminya karena dengan melakukan relaksasi, pasien akan mengalihkan rasa cemasnya. Pernyataan ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Potter & Perry (2006) menyatakan bahwa teknik nafas dalam juga dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stres fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. Teknik ini tidak hanya digunakan pada individu yang sakit tetapi bisa juga digunakan pada individu yang sehat. Pelaksanaan teknik relaksasi bisa berhasil jika pasien kooperatif Nurty (2013).

Kecemasan adalah perasaan gelisah yang tidak jelas, akan ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai respon otonom, sumbernya sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu, perasaan takut terhadap sesuatu karena mengantisipasi bahaya. Kecemasan merupakan perubahan tanda peringatan mengenai bahaya yang akan datang dan memungkinkan individu melakukan tindakan dalam menghadapi ancaman (Townsend, 2009).

Jika responden merasakan manfaat dan kenyamanan dengan diberinya tehnik relaksasi nafas dalam bagi pikirannya untuk menenangkan maka tehnik relaksasi nafas dalam bisa perawat jadikan terapi yang dilakukan pada setiap

pasien yang akan menjalani tindakan EGD di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi.

Simpulan

Dari hasil penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penanganan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan EGD di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi. didapatkan kesimpulannya adalah sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan responden sebelum (*pre-test*) dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam sebanyak (70%) mengalami kecemasan sedang.
2. Tingkat kecemasan responden setelah (*post-test*) dilakukan tehnik relaksasi nafas dalam sebanyak (40%) mengalami kecemasan sedang.
3. Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penanganan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan EGD di Rumah Sakit dr.Bratanata Jambi. Dengan Uji statistik *T-Test* didapatkan (*P-Value*=0,001<0,05).

Saran

- a. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat dijadikan penambahan referensi bagi mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini. Serta dapat dijadikan perbandingan
- b. Bagi Rumah Sakit dr.Bratanata
Bisa dijadikan bahan masukan bagi rumah sakit untuk menerapkan tehnik relaksasi sebagai tindakan yang harus

dilakukan pada pasien yang akan melakukan tindakan pengobatan.

- c. Bagi Profesi Keperawatan
Dapat dijadikan bahan evaluasi tentang pentingnya tehnik relaksasi nafas dalam, terutama bagi tenaga perawat, dan ini merupakan tindakan kita yang harus kita terapkan kepada pasien yang mengalami kecemasan,
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya
Disarankan bagi penelitian lanjutan untuk meneliti tentang faktor-faktor yang dapat memicu kecemasan pada pasien yang akan melakukan tindakan EGD.

DAFTAR PUSTAKA

- Ghofur, A & Purwoko E. (2007) *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikalan Kali Jambe Sragen*. Skripsi Ilmiah. Sragen
- Anindita (2012) *Pengaruh tehnik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia paranoid di Brsj Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andarmoyo S, (2012) *Tehnik relaksasi nafas dalam dalam aplikasi kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Arikunto, S (2006) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

- Arif (2012) *Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Abdomen Di Rsud Tugurejo Semarang*
- Brunner & Suddarth, (2001) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, edisi 8.* Jakarta : EGC
- Doenges, Marilyn E. (2015) *Rencana Asuhan keperawatan. Ed. 3.* Jakarta: EGC
- Herdman, H.T. (2012) *Diagnosis Keperawatan Defenii dan Klasifikasi.* Jakarta : EGC
- HIPEGI. (2016) *Pedoman Nasional Kompetensi dan Jenjang Karir Perawat Endoskopi Gastrointestinal Indonesia.* Jakarta
- Notoatmodjo, s. (2010) *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nurty K Gea .(2014) *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Kota Bekasi* Skripsi Ilmiah. Bekasi
- Resti (2014) *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Asma*
- Rini. (2006) *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Propil Tekanan Darah Pada Pasien Pre Operasi TUR Of Prostat Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr. Moewardi Surakarta.* Skripsi Ilmiah. Surakarta
- Sukmasari (2009) *Perbedaan Efektivitas Penggunaan Teknik Distraksi (Musik Klasik) dan Relaksasi (Nafas Dalam) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien dengan Perawatan Luka Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah di RSUD Kota dan Kabupaten Pekalongan*
- Simadibrata M, Setiati S. (2009) *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi 5.* Jakarta: Interna
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G, (2002) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo... (dkk),* EGC, Jakarta
- Stikba (2015) *Buku Pedoman Penulisan Skripsi dan Karya Tulis Ilmiah.* Stikba Jambi
- Stuart . (2006) *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 3.* Jakarta : EGC
- Stuart, G. W. (2007) *Buku Saku Keperawatan Jiwa . Edisi 5.* Jakarta. EGC.
- Sugiyono, (2011), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,* Bandung : Alfabeta
- Sumiati. (2009) *Kesehatan Jiwa Remaja Dan Konseling.* Jakarta: Trans Info Media.
- Suryono. (2011) *Kumpulan Instrumen Penelitian*

- Kesehatan. Jakarta : Mulia Medika*
- Priyanto. (2008) *Endoskopi Gastrointestinal*. Rineka: Cipta
- Taulasik. (2013) *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Prosedur Endoskopi Saluran Cerna Di Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto Jakarta*. Skripsi Ilmiah. Jakarta.
- Townsend, Mary C. (2010) *Buku Saku Diagnosa Keperawatan pada Keperawatan Psikiatri: Pedoman untuk Pembuatan Rencana Keperawatan*. Alih bahasa, Novi Helena C. Daulima: editor, Monica Ester. Edisi 5. Jakarta: EGC