



---

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN DISTRAKSI PENDENGARAN DAN DISTRAKSI  
PERNAFASAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRE OPERASI  
SEKSIO SESAREA**

**Nova Ciendy Putri Lestari\*, Elfira Sri Fitriani**

STIKES Abdi Nusantara, Bekasi. Jl. Swadaya No. 7, Jatibening, Pd. Gede, Bekasi, West Java 17412, Indonesia

\*[novaciendypl@gmail.com](mailto:novaciendypl@gmail.com)

**ABSTRAK**

Tindakan operasi sectio caesarea pada pasien yang akan melahirkan biasanya menimbulkan masalah-masalah psikologis seperti kecemasan. Terdapat penatalaksanaan dalam mengurangi kecemasan pre operasi seksio secara nonfarmakologis yaitu dengan teknik distraksi pernafasan dan distraksi pendengaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Perbedaan Penggunaan Distraksi Pendengaran Dan Distraksi Pernafasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesarea. Desain penelitian pada penelitian ini quasy eksperiment dengan rancangan penelitian Two Group Pre-Post Test Design. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei- Juni 2023. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh pemberian distraksi pendengaran dan distraksi pernafasan terhadap kecemasan menggunakan uji Independent Sample T-Test. Kecemasan diukur dengan instrument HARS (Hamilton rating scale). Hasil uji independent T test untuk distraksi pendengaran dan distraksi pernafasan diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan pemberian intervensi distraksi pendengaran dan pernafasan efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada ibu pre operaso secio caesarea.

Kata kunci: distraksi pendengaran; distraksi pernafasan; kecemasan

***DIFFERENCES IN THE USE OF HEARING DISTRACTION AND BREATHING  
DISTRACTION ON THE LEVEL OF ANXIETY IN PRE-OPERATING CESAREAN  
SECTION WOMEN***

**ABSTRACT**

*Sectio caesarea surgery on patients who are about to give birth usually causes psychological problems such as anxiety. There is management in reducing preoperative anxiety of nonpharmacological sections, namely with respiratory distraction techniques and hearing distractions. The purpose of this study was to analyze the difference in the use of auditory distraction and respiratory distraction on the level of anxiety in preoperative cesarean section mothers. This study design was a quasy experimental with Two Group Pre-Post Test Design research design. The research will be conducted in May-June 2023. Bivariate analysis was performed to see the effect of auditory distraction and respiratory distraction on anxiety using the Independent Sample T-Test. Anxiety is measured with the HARS (Hamilton rating scale) instrument. The results of the independent T test for auditory distraction and respiratory distraction obtained a Sig.2-tailed value of  $0.000 < 0.05$ , it can be concluded that the provision of auditory and respiratory distraction intervention is effective in reducing anxiety scores in preoperative secio caesarea mothers.*

Keywords: *anxiety; hearing distraction; respiratory distraction*

**PENDAHULUAN**

Pre operasi merupakan tahap awal dari rangkaian perioperatif. Pre operasi menjadi fase saat tindakan operasi telah ditetapkan hingga pasien berada di meja operasi (Chrisanto, 2020). Pre operasi menjadi fase meningkatnya reaksi emosional (Setiani, 2020). Reaksi tersebut berupa sensasi cemas dan gelisah terkait lingkungan, prosedur, keamanan, dan kenyamanan yang

ditimbulkan oleh tindakan operasi (Handayani, 2018). Oleh karena itu, perlu adanya persiapan fisik dan mental pasien dengan baik karena kecemasan akan selalu dirasakan oleh pasien pre operasi (Rizki, 2019). Kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea biasanya diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan klien tentang prosedur operasi, faktor ekonomi klien dan kecemasan atas keberhasilan operasi (Rismawan, 2019). Mereka cemas apakah operasi sectio caesarea tersebut berhasil atau tidak dan apakah bayi mereka akan lahir dengan sempurna atau tidak sehingga seringkali kecemasan yang berlebihan akan menghambat proses persalinan (Rahmayati, 2018).

Pasien yang akan menjalani operasi akan mengalami kecemasan bisa disebabkan karena takut terhadap nyeri atau kematian, takut tentang ketidaktahuan atau takut tentang deformitas atau ancaman lain terhadap citra tubuh. Selain itu, pasien juga sering mengalami kecemasan lain seperti masalah finansial, tanggung jawab terhadap keluarga dan kewajiban pekerjaan atau ketakutan akan prognosa yang buruk dan probabilitas kecacatan di masa yang akan datang (Rokawie, 2017). Rasa nyeri pada waktu persalinan sudah sejak dahulu menjadi pokok pembicaraan para wanita. Oleh karena itu banyak calon ibu yang muda beliau menghadapi kelahiran anaknya dengan perasaan takut dan cemas. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita - wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal (Pratiwi, 2019)

Tindakan operasi sectio caesarea pada pasien yang akan melahirkan biasanya mengalami masalah-masalah psikologis yang berupa reaksi emosi sebagai manifestasi gejala psikologis, sebab tindakan yang akan dilakukan baik pembedahan maupun tindakan pertolongan persalinan merupakan ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang (Vasra, 2021) Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada waktu pre operasi adalah kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2023) tentang tingkat kecemasan pre operasi sectio caesarea bahwa dari 40 orang responden dalam tingkat kecemasan berat 7 orang (17,5%), 16 orang (40%) yang memiliki tingkat kecemasan sedang, 15 orang (37,5%) kecemasan ringan dan responden yang merasa panik 2 orang (5%). Terdapat penatalaksanaan dalam mengurangi kecemasan pre operasi seksio secara nonfarmakologis yaitu dengan teknik distraksi. Teknik distraksi adalah mengalihkan perhatian atau mengurangi emosi dan pikiran negatif terhadap sensasi yang tidak diinginkan seperti nyeri (Chrisanto, 2020).

Teknik distraksi efektif dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem Kontrol desenden yang berakibat pada sedikitnya stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Teknik distraksi merupakan suatu metode untuk menghilangkan atau mengurangi kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pasien pada hal-hal lain sehingga pasien lupa terhadap kecemasan yang dialami. Distraksi memberi pengaruh paling efektif jika dilakukan untuk mengatasi kecemasan dalam jangka waktu singkat, kecemasan yang berlangsung beberapa menit misalnya selama waktu pre operasi (Amini, 2018) Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di tempat penelitian, dari 10 ibu bersalin yang akan melakukan operasi secio, secara verbal mereka semua mengatakan kecemasan dan ketakutannya. dan memerlukan intervensi dan treatment tambahan secara fisik dan psikologis. Penerapan metode Distraksi pendengaran dan pernafasan belum secara bersama diteliti untuk dinilai efektivitasnya sebagai intervitasi dalam mengurasi rasa kecemasan pasca pre operasi di RSIA Selaras Cikupa. Tujuan penelitian ini adala untuk menganalisis Perbedaan Penggunaan Distraksi Pendengaran Dan Distraksi Pernafasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruang Bidan Rsia Selaras Cikupa.

## METODE

Desain penelitian pada penelitian ini quasi eksperimen dengan rancangan penelitian Two Group Pre-Post Test Design. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei- Juni 2023. Tempat penelitian di Ruang kebidanan RSIA Selaras Tahun 2023. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 40 reponden yang terbagi dalam 20 kelompok ibu dengan intervensi distraksi pendengaran dan 20 ibu dengan intervensi distraksi pernafasan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling. Distraksi pendengaran dilakukan dengan memakaikan earphone untuk mendengarkan music klasik. Distraksi pernafasan dilakukan dengan fokus melihat salah satu obyek atau matanya terpejam lalu tarik nafas dalam melalui hidung sambil menghitung dalam hati 1 sampai dengan 4, tahan nafas sebentar kemudian secara perlahan nafas dihembuskan melalui mulut dengan menghitung 1 sampai dengan empat. Kecemasan diukur dengan instrument HARS (Hamilton rating scale). Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik responden. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh pemberian distraksi pendengaran dan distraksi pernafasan terhadap kecemasan menggunakan uji Independent Sample T-Test.

## HASIL

Berdasarkan table 1 penelitian ini menggunakan responden sebanyak 40 sampel dari segi usia, pada penelitian ini mayoritas ibu hamil terbanyak pada usia produktif yaitu 20-35 Tahun sejumlah 26 orang atau setara dengan 65 %, berdasarkan ketegori paritas menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti terdapat paritas primipara dan paritas multipara dengan paritas tertinggi 2. Dari hasil penelitian tersebut ternyata hasil paling tinggi di kelompok multipara yaitu sebanyak 22 responden atau 55 %, pada segi pendidikan terdapat 3 kategori jenjang pendidikan dari presentase tertinggi ke presentase terendah yaitu: Tamat SMA sebanyak 25 responden atau 62.5 %. Tamat SMP sebanyak 9 responden atau 22.5 %, selain itu terdapat 6 orang yang menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi (15 %). Gambaran pada table karakteristik juga menyajikan sebaran pekerjaan, responden pada penelitian ini mayoritas adalah ibu rumah tangga yaitu dengan total 15 responden atau setara dengan 37.5 %, diikuti dengan ibu yang bekrja sebagai pegawai negeri sipil di berbagai departemen sebanyak 13 responden atau 32.5 %.

Tabel 1  
Karakteristik Responden (n=40)

| Usia Responden     | f  | %    |
|--------------------|----|------|
| < 20 Tahun         | 12 | 30   |
| 20 – 35 Tahun      | 26 | 65   |
| > 35 Tahun         | 2  | 5    |
| Pendidikan         |    |      |
| Dasar (SD-SMP)     | 9  | 22.5 |
| Tamat SMA          | 25 | 62.5 |
| Perguruan Tinggi   | 6  | 15   |
| Paritas            |    |      |
| Primipara          | 18 | 45   |
| Multipara          | 22 | 55   |
| Pekerjaan          |    |      |
| Ibu rumah tangga   | 15 | 37.5 |
| PNS                | 13 | 32.5 |
| Wiraswasta/ Pabrik | 12 | 30   |

Tabel 1 hasil uji paired T test dimana pada pair Pretest intervensi dan posttest intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata skor kecemasan sebelum dan setelah diterapkannya distraksi pendengaran. Berdasarkan hasil table 2 dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi distraksi pendengaran efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada ibu pre operaso secio caesarea.

Tabel 2  
Efektivitas Distraksi Pendengaran Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Ibu Pre Secio Caesarea (n=40)

| Hasil   | Mann-Whitney Test |         |          |                        |       | df | Sig (2-tailed) |
|---------|-------------------|---------|----------|------------------------|-------|----|----------------|
|         |                   |         |          | 95 Confidence Interval |       |    |                |
|         | Mean              | Minimum | Maksimum | Lower                  | Upper |    |                |
| Sebelum | 23.5              | 18      | 30       | 20.85                  | 22.91 | 40 | 0.000          |
| Setelah | 20.5              | 16      | 27       |                        |       |    |                |

Tabel 2 hasil uji paired T test dimana pada pair Pretest intervensi dan posttest intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata skor kecemasan sebelum dan setelah diterapkannya distraksi pernafasan. Berdasarkan hasil table 3 dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi distraksi pendengaran efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada ibu pre operaso secio caesarea

Tabel 3  
Efektivitas Distraksi Pernafasan Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Ibu Pre Secio Caesarea (n=40)

| Hasil   | Mann-Whitney Test |         |          |                        |       | df | Sig (2-tailed) |
|---------|-------------------|---------|----------|------------------------|-------|----|----------------|
|         |                   |         |          | 95 Confidence Interval |       |    |                |
|         | Mean              | Minimum | Maksimum | Lower                  | Upper |    |                |
| Sebelum | 22.4              | 20      | 28       | 21.14                  | 22.96 | 40 | 0.000          |
| Setelah | 21.6              | 16      | 27       |                        |       |    |                |

## PEMBAHASAN

Teknik distraksi pendengaran dapat digunakan untuk memusatkan perhatian pada lirik dan irama lagu dan dapat juga mengikuti irama lagu (Shaurina, 2022). Teknik penggunaan musik ini dapat memberikan efek terapeutik terhadap pasien. Irama musik dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan (Shaurina, 2022). Proses perjalanan musik mampu mengurangi rasa sakit karena terjadi pelepasan endorfin bertindak sebagai pembunuh rasa sakit yang terjadi didalam tubuh, sehingga terjadi relaksasi dengan sendirinya. Menurut Imtiyaz dalam Journal of Advanced Nursing, mengatakan bahwa mendengarkan musik sehari-hari dapat mengurangi rasa sakit kronis sebesar 21 persen. Stres telah dikaitkan dengan banyak penyakit, termasuk beberapa penyakit mental yang tampaknya hanya terjadi pada orang dengan tingkat stres yang sangat tinggi (Shaurina, 2022).

Hasil ini sesuai dengan penelitian (Noorrahman, 2022) yang menunjukkan penggunaan deep breathing dapat menurunkan kecemasan. Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk,

mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (Nurbaiti, 2022).

Teknik ini dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama  $\pm 5$  detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu. ketika muncul rasa tidak nyaman, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan, teknik relaksasi napas dalam (deep breathing) adalah salah satu cara membuat timbulnya kontrol diri pada individu yang melakukannya (Laili, 2018). Teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional. Berdasarkan hal tersebut, dapat dinyatakan bahwa teknik Relaksasi Nafas Dalam efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan.

### **SIMPULAN**

Hasil uji paired T test untuk kelompok distraksi pendengaran dan distraksi pernafasan melaporkan hasil Pretest intervensi dan posttest intervensi diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata skor kecemasan sebelum dan setelah diterapkannya distraksi pernafasan dan distraksi pendengaran. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi distraksi pendengaran dan pernafasan sama-sama efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada ibu pre operasi caesarea

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chrisanto, E. Y. (2020). Hubungan Caring Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Di Rsud. Alimudin Umar Liwa Kabupaten Lampung Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 293-304.
- Setiani, F. T. (2020). Pengaruh terapi non farmakologi dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil di era pandemi covid 19: literatur review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 26-34.
- Handayani, R. S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 319-324.
- Rizki, F. A. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rsud Ungaran.
- Rismawan, W. (2019). Tingkat kecemasan pasien pre-operasi di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1).
- Rahmayati, E. S. (2018). Pengaruh Dukungan Spritual terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 138-142.
- Rokawie, A. O. (2017). Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257-262.
- Pratiwi, I. G. (2019). Manajemen mengurangi kecemasan dan nyeri dalam persalinan dengan menggunakan virtual reality: A review. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 17-23.
- Vasra, E. K. (2021). Metode Distraksi Audio dengan Media Dzikir Jaly terhadap Penurunan Kecemasan Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 101-107.

- Rahmawati, S. A. (2023). Perbedaan Penggunaan Distraksi (Mendengarkan Musik) dan Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Pre Operasi Seksio Sesaria di Ruang Kebidanan Rsia Tiara Kabupaten Tangerang. MAHESA: Malahayati Health Student, 3(8), 2532-2546.
- Amini, R. D. (2018). Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Operasi Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi. Perbedaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Operasi. 7(7), 33-39.
- Shaurina, P. (2022). Pengaruh Penggunaan Distraksi Audiovisual Dalam Mengatasi Kecemasan Dental Pada Pasien Anak . (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Noorakhman, Y. &. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. INNER: Journal of Psychological Research, 1(4), 215-222.
- Nurbaiti, M. D. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 5(3), 652-659.
- Laili, F. &. (2018). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. Jurnal Kebidanan Malahayati, 3(3).