

Kombinasi Pemberian Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas dalam
Menurunkan Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin

*The Combination of Nature Relaxation Sounds and Deep Breathing Relaxation
Reduces Anxiety Level of Patient's Families in the ICU RSUD Ulin Banjarmasin*

¹ Nadia Meilanda Intriani | ² Tina Handayani Nasution* | ³ Herry Setiawan

¹ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia, e-mail:

nadiameilanda@gmail.com

² Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia, e-mail:

tina.nasution@ulm.ac.id

³ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia, e-mail:

ners_herry@ulm.ac.id

*Corresponding Author: tina.nasution@ulm.ac.id

ARTICLE INFO

Article Received: January, 2024

Article Accepted: January, 2024

Article Published: February, 2025

ISSN (Print): 2088-6098

ISSN (Online): 2550-0538

Website:

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>

E-mail:

jkm Malang@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.36916/jkm>

ABSTRAK

Latar belakang: Setiap situasi yang terjadi di ruang ICU, baik dalam kondisi kritis maupun kondisi yang mengancam jiwa dapat membuat keluarga pasien merasa cemas. Relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan suara relaksasi alam yang menenangkan adalah salah satu strategi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan kecemasan

Tujuan: Mengetahui efektivitas kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan keluarga pasien di ruang tunggu ICU RSUD Ulin Banjarmasin

Metode: Dengan desain penelitian *Quasi Eksperimen one group pre-post test without control* dengan teknik *consecutive sampling* pada 29 responden keluarga pasien yang berada di ruang tunggu ICU, kuesioner menggunakan HARS. Analisis Bivariat menggunakan Uji *Wilcoxon* untuk menganalisis efektivitas sebelum dan setelah diberikan intervensi

Hasil: Pada analisis data didapatkan nilai sign. 0,000 ($p < 0,05$) dengan H_a diterima yang berarti kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan pada keluarga pasien di ruang tunggu ICU RSUD Ulin Banjarmasin

Implikasi: Penurunan tingkat kecemasan keluarga pasien sebelum dan setelah diberikan intervensi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam yaitu dari kecemasan berat (63,3%) menjadi kecemasan ringan (53,3%). Hasil penelitian menunjukkan 10 responden mengalami penurunan skor > 10 poin. Sehingga intervensi ini dapat digunakan dan diaplikasikan untuk membantu menurunkan kecemasan keluarga pasien.

Kata Kunci: ICU, Kecemasan, Keluarga, Relaksasi Nafas Dalam, Suara Relaksasi Alam

ABSTRACT

Background: Every situation that occurs in the ICU, whether in critical conditions or life-threatening conditions, can make the patient's family feel anxious. A combination of natural relaxation sounds and deep breathing relaxation is one of the non-pharmacological therapies that could help reduce anxiety

Purpose: Understanding the effect of the combination of natural relaxation sounds and deep breathing relaxation reduces anxiety among families of patients in the waiting room at RSUD'S ICU of Ulin Banjarmasin

Methods: Using sequential sampling approaches, a quasi-experimental pre- and post-test without control design was conducted with 29 respondent families of patients in the ICU waiting area, the questionnaire utilized the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Bivariate analysis employed the Wilcoxon Test to analyze the impact before and after the intervention was administered

Result: In the data analysis, a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained, with H_a accepted, indicating the combination of natural relaxation sounds and deep breathing relaxation can reduce the anxiety levels among families of patients in the waiting room at RSUD'S ICU of Ulin Banjarmasin

Implication: The decrease in the anxiety levels among families of patients before and after the intervention with natural relaxation sounds and deep breathing went from severe anxiety (63.3%) to mild anxiety (53.3%). The research results indicated that 10 respondents experienced a decrease in scores of more than 10 points. Therefore, this intervention can be utilized.

Keywords: Anxiety; Deep Breathing Relaxation, Family, ICU, Nature Relaxation Sounds

LATAR BELAKANG

Intensive Care Unit (ICU) adalah ruang rumah sakit yang dikelola oleh para profesional medis yang telah menerima pelatihan khusus dalam merawat pasien dengan penyakit serius atau yang mengancam jiwa (Amaliah & Richana, 2018). Perawatan yang terjadi di ruang ICU dapat menandakan adanya ancaman bagi pasien dan keluarga akan harapan hidup pasien, sehingga suatu perubahan yang terjadi pada pasien perlu dicermati secara menyeluruh agar pasien bisa mendapatkan tindakan yang tepat atau penanganan yang aman dengan segera (Wulan, 2019). Setiap situasi yang terjadi di ruang ICU, baik dalam kondisi kritis maupun kondisi yang mengancam jiwa dapat mengakibatkan keluarga pasien untuk memiliki stres emosional yang tinggi, selain itu adanya peraturan akan batasan kunjungan pada pasien oleh keluarga pasien. Hal tersebut dapat membuat keluarga pasien merasa cemas dan khawatir akan kondisi pasien hingga dapat memicu faktor stres dan kecemasan (Sugiarto et al., 2021)

Hasil wawancara yang dilakukan di ruang tunggu ICU menjadi dasar dari studi pendahuluan dengan keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin pada bulan Juni 2023, dengan 5 keluarga pasien, 4 dari 5 keluarga pasien (sebagai anak dan pasangan) mengatakan bahwa mereka merasa cemas dan khawatir selama menunggu pasien di ruang tunggu. Keluarga pasien juga mengatakan bahwa mereka cemas karena tidak bisa selalu mendampingi pasien, mereka hanya bisa mendatangi pasien apabila ada panggilan oleh perawat, juga mereka merasa khawatir dan takut apabila panggilan tiba-tiba dari perawat yang memberitahukan kabar terkait pasien yang berada di ruang ICU dalam kondisi yang tidak baik.

Keluarga pasien dengan kecemasan dapat dibantu dengan suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam (*deep breathing relaxation*). Suara relaksasi alam merupakan salah satu bagian dari terapi musik, sebagai hasil dari kemajuan teknologi, sebuah genre musik klasik baru yang dikenal sebagai "musik suara alam" telah muncul (Waruwu et al., 2019). Menggunakan latihan pernapasan dalam (*deep breathing relaxation*) dan relaksasi merupakan metode lain yang dapat dilakukan dan cukup mudah untuk mengatasi kecemasan. Manfaat dari mempraktikkan teknik pernapasan dalam meliputi pereda rasa sakit, ketenangan mental dan penurunan kecemasan (Laili & Wartini, 2019).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa mendengarkan musik dari suara alam dapat menurunkan kecemasan, begitu juga dengan relaksasi nafas dalam. Penelitian yang dilakukan oleh (Nurlina et al., 2021) menyimpulkan bahwa anak-anak, orang dewasa, dan

orang tua semuanya dapat menggunakan terapi musik untuk mengurangi kecemasan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudi et al., 2020) menyimpulkan bahwa mengajarkan teknik relaksasi pernapasan dalam kepada para ibu hamil berdampak pada tingkat kecemasan mereka sebelum persalinan. Namun penelitian tersebut belum spesifik pada keluarga pasien di ICU dan tidak mengkombinasikan dua intervensi sehingga dalam penelitian ini peneliti akan meneliti intervensi kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan *one group pre-post test without control*. Pengambilan data dilakukan di RSUD Ulin Banjarmasin dari 7 Oktober 2023 hingga 12 November 2023. Sampel pada penelitian ini adalah 29 responden yang didapat melalui teknik *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi : (1) Berusia ≥ 18 tahun, (2) Telah mendampingi pasien di ruang tunggu selama perawatan ≥ 24 jam, (3) Keluarga inti pasien (pasangan, saudara kandung, orangtua dan anak), (4) Memiliki kecemasan dengan tingkat ringan, tingkat sedang hingga tingkat sangat berat, (5) Kooperatif selama kegiatan, (6) Bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Pengambilan data dilakukan pada responden saat berada di ruang tunggu ICU RSUD Ulin Banjarmasin sebelum atau setelah responden mengunjungi pasien di ruang ICU. Responden diberikan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk diisi. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui apakah kombinasi intervensi tersebut efektif terhadap tingkat kecemasan keluarga pasien sebelum dan setelah diberikan intervensi. Penelitian ini menggunakan etik dari Komite Etik Penelitian FKIK ULM dengan nomor 411/KEPK-FK ULM/EC/XI/2023 dan Etik RSUD Ulin Banjarmasin dengan nomor 181/VIII-Reg Riset/RSUDU/23.

HASIL

Hasil analisa univariat yang ditunjukkan pada tabel 1 karakteristik responden diketahui bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sejumlah 22 responden (75,9%) dengan pendidikan terakhir terbanyak adalah lulusan SMA sejumlah 19 responden (65,5%) dan pekerjaan terbanyak adalah sebagai Ibu Rumah Tangga sejumlah 11 responden

(37,9%) serta status hubungan dengan pasien terbanyak adalah sebagai saudara pasien sejumlah 12 responden (41,4%). Usia responden menunjukkan bahwa usia termuda adalah 19 tahun dan usia tertua adalah 55 tahun dengan rata-rata lama rawat pasien yang ditunggu responden adalah 2,62 hari.

Tabel 1. Hasil analisa Univariat karakteristik responden di Ruang ICU

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	7	24,1
Perempuan	22	75,9
Total	29	100,0
Usia n=29	<u>Min-Max</u> 19-55	<u>Mean</u> 34,21 <u>Std. Deviasi</u> 13,216
Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Presentase (%)
SD/Sederajat	2	6,9
SMP/Sederajat	1	3,4
SMA/Sederajat	19	65,5
Diploma	1	3,4
Sarjana	6	20,7
Total	29	100,0
Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Pegawai Swasta	3	10,3
Pegawai Publik	9	31,0
IRT	11	37,9
Lainnya	6	20,6
Total	29	100,0
Lama Rawat n=29	<u>Min-Max</u> 1-7	<u>Mean</u> 2,26 <u>Std. Deviasi</u> 1,449
Status Hubungan dengan Pasien	Frekuensi	Presentase (%)
Anak	6	20,7
Orangtua	7	24,1
Pasangan	4	13,8
Saudara	12	41,4
Total	29	100,0

Sumber: Data Primer, N=29

Pada tabel 2 tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam terbanyak adalah kecemasan berat dengan 19 responden (65,5%) dan pada tabel setelah intervensi, yang terdiri dari latihan pernapasan dalam dan suara relaksasi alami, tingkat kecemasan responden berkurang dengan 16 responden (55,2%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi di Ruang ICU

	Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test	
		n	%	n	%
Kombinasi Suara	Tidak ada kecemasan	0	0	5	17,2
Relaksasi Alam dan	Kecemasan ringan	2	6,9	16	55,2
Relaksasi Nafas Dalam	Kecemasan sedang	5	17,2	6	20,7
	Kecemasan berat	19	65,5	2	6,9
	Kecemasan berat sekali	3	10,3	0	0
Total		29	100,0	29	100,0

Sumber: Data Primer, N=29

Hasil analisa bivariat yang ditunjukkan pada tabel 3 diperoleh data hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai sign. 0,000 ($p < 0,05$) dengan tingkat kecemasan terbanyak sebelum diberikan intervensi adalah kecemasan berat menjadi kecemasan ringan setelah diberikan intervensi, maka dapat dinyatakan kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

Tabel 3. Uji Analisis Bivariat Pemberian Intervensi Kombinasi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam di Ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin

Kombinasi Suara Relaksasi Alam dan Relaksasi Nafas Dalam	<i>Pre test & Post test</i>	
	n	Sig.
	29	,000

Sumber: Data Primer, N=29

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian temuan penelitian yang ditampilkan pada Tabel 2, menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan keluarga pasien yang menunggu di unit perawatan intensif (ICU) sebelum intervensi kombinasi relaksasi napas dalam dan suara relaksasi alami termasuk ke dalam kategori tingkat kecemasan berat. Sebelum diberikan intervensi kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam sebanyak 2 responden (6,9%) dengan kecemasan ringan, 5 responden (17,2%) kecemasan sedang, 19 responden (65,5%) kecemasan berat dan 3 responden (10,3%) kecemasan berat sekali.

Hasil penelitian menemukan bahwa tingkat kecemasan keluarga pasien terbanyak sebelum diberikan intervensi berada pada tingkat kecemasan berat. Dalam kondisi kecemasan yang berat pada keluarga pasien dapat menunjukkan respon yang adaptif karena saat diajak berbicara keluarga dapat berinteraksi dengan baik dan dapat merespon dan memberikan informasi dengan baik. Dalam hal ini kecemasan berat yang diderita anggota keluarga dapat memicu respon emosional karena kondisi pasien sangat penting hingga dapat menimbulkan kecemasan (Gufron et al., 2019).

Pada hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 3 rata-rata tingkat kecemasan keluarga pasien termasuk dalam kecemasan tingkat ringan. Setelah diberikan intervensi sebanyak 5 responden (17,2%) tidak ada kecemasan, 16 responden (55,2%) tingkat kecemasan ringan, 6 responden (20,7%) tingkat kecemasan sedang, 2 responden (6,9%) tingkat kecemasan berat. Penurunan tingkat kecemasan anggota keluarga pasien sebelum dan sesudah intervensi relaksasi napas dalam dan suara relaksasi alami yaitu dari kecemasan berat (65,5%) menjadi kecemasan ringan (55,2%). Hasil penelitian menunjukkan 20 responden mengalami penurunan skor > 10 poin. Berdasarkan hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas keluarga pasien mengalami rentang penurunan skor kecemasan lebih jauh dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Menurut beberapa penelitian, terapi musik dapat membantu pasien kanker merasa tidak cemas. Penelitian (Rossetti et al., 2017) musik telah terbukti memiliki manfaat psikologis, fisik, sosial dan spiritual yang dapat meningkatkan pengobatan pada pasien kanker. Terapi musik dapat meningkatkan kualitas hidup dan suasana hati pasien kanker (Nurlina et al., 2021). Banyak orang menggunakan musik untuk bersantai dan meningkatkan kondisi fisiologis dan fisik mereka. Anda dapat memiliki lebih banyak ruang untuk refleksi dan suasana yang lebih tenang dengan mendengarkan musik (Wadu et al., 2021).

Berdasarkan hasil analisis data yang ditunjukkan pada tabel 4 didapatkan nilai sig. (2-tailed) 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti intervensi kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam efektif terhadap tingkat kecemasan keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Siregar et al., 2022) dengan hasil $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan setelah diberikan intervensi suara musik alam. Kemudian hasil penelitian yang dilakukan oleh (Noorakhman & Pratikto, 2022) didapatkan hasil $p = 0,043 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan kondisi kecemasan sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Berdasarkan hasil penelitian tersebut tingkat kecemasan responden setelah diberikan intervensi terapi musik maupun relaksasi nafas dalam sama-sama dapat mengalami penurunan dan efektif terhadap tingkat kecemasan responden. Hasil ini sesuai dengan pernyataan oleh (Lita & Ardanti 2019) terapi non-farmakologis, terapi musik yang menampilkan musik yang terinspirasi dari suara alam seperti air terjun, angin, kicau burung, dan hujan, dapat secara efektif menstimulasi otak dan mengatur emosi seseorang. Sistem limbik, yang terkait dengan emosi, dapat dirangsang oleh musik, dan ketika hal ini terjadi, individu tersebut akan mengalami relaksasi (Ilmiyah et al., 2022). Kemudian teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu meredakan rasa sakit, insomnia, kecemasan, dan stres fisik maupun emosional. Dengan mempraktikkan relaksasi nafas dalam, seseorang dapat menjadi lebih tenang dan rileks, sehingga membuat gelombang otak mereka menjadi tenang dan akhirnya dapat tidur nyenyak (Ridho et al., 2022)

KESIMPULAN

Sebelum intervensi, tingkat kecemasan keluarga pasien berada pada tingkat kecemasan sangat berat dengan 19 responden (65,5%) dan setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat kecemasan dalam kategori kecemasan sedang dengan 16 responden (55,2%). Tingkat kecemasan dapat berkurang dengan relaksasi napas dalam dan suara musik alam yang menenangkan yang dikombinasikan pada keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$).

Responden atau keluarga pasien dapat menggunakan intervensi ini sebagai cara untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan selama menunggu pasien di ICU. Perawat di ICU dapat merekomendasikan intervensi kombinasi suara relaksasi alam dan relaksasi nafas dalam untuk membantu menurunkan kecemasan keluarga selama menunggu pasien di ruang tunggu ICU

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, L., & Richana, R. (2018). DI RUANG ICU RSUD WALED KABUPATEN CIREBON (Effect Of Consultation Activity To An Anxiety Rate In Patient Family Which Interested In ICU Room Waled Hospital Cirebon Regency) Background : Intensive Care Unit (ICU) is a hospital section equipped with spe. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 5(2), 7–13.
- Gufon, M., Widada, W., & Putri, F. (2019). Pengaruh Pembekalan Kesejahteraan Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Di Ruang Intensive Care Unit (Icu) Rsd Dr. Soebandi Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(1), 91. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v11i1.2242>
- Ilmiyah, V. A., Wulandari, T. S., & Kurniawati, R. (2022). Terapi Musik Suara Alam Efektif Turunkan Kecemasan Sedang Pada Pasien Post Stroke Lebih Dari 6 Bulan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1(1), 1–6. file:///C:/Users/Windows/Downloads/56-File Utama Naskah-468-1-10-20240331 (1).pdf
- Laili, F., & Wartini, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.
- Nurlina, N., Syam, Y., & Saleh, A. (2021). Terapi Musik Efektif terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Kanker. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 634–642. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1938>
- Ridho, M., Mariana, E. R., & Mahdalena, M. (2022). Perbedaan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa: Literature Review. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 182–190. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i2.1438>
- Rossetti, A., Chadha, M., Torres, B. N., Lee, J. K., Hylton, D., Loewy, J. V., & Harrison, L.

- B. (2017). The Impact of Music Therapy on Anxiety in Cancer Patients Undergoing Simulation for Radiation Therapy. *International Journal of Radiation Oncology Biology Physics*, 99(1), 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.ijrobp.2017.05.003>
- Siregar, W. M., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 428–438. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>
- Sugiarto, Anggayuni, I., Ulun, A. Q., Permatasari, D. P., & Safitri, W. A. (2021). Perilaku Caring Perawat Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Keluarga Pasien Yang Di Rawat Di Intensive Care Unit (Icu). *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 629–640. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.909>
- Wadu, N. M. K., Mediani, H. S., & Artikel, I. (2021). Pengaruh Terapi Musik untuk Mengurangi Kecemasan Anak: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 4(2), 38–46. <https://doi.org/10.32584/jika.v4i2.1147>
- Wahyudi, H., Putri, I. K., & Ardiansyah, G. (2020). Terapi Reminiscence Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Rsud Nganjuk. *Jurnal Sabhanga*, 1(1), 8–18. <https://doi.org/10.53835/vol-1.no.1.thn.2019.hal-8-18>
- Waruwu, N. I., Chrismis Novalinda Ginting, Devis Telaumbanua, Darwisman Amazihono, & Laila, G. P. A. (2019). Pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kritis di ruang icu rsu royal prima medan tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 5(2), 128–133.
- Wulan, E. S. . R. W. N. (2019). 6218a5786Dfd01602a21117457a827B46C1F. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama*, 8(2)(Caring), 120–125.