

## TERAPI RELAKSASI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* PADA ANSIETAS PASIEN PRE OPERASI *CA MAMMAE*

Ni Made Salma Silsilia Linggayani<sup>1\*</sup>, Ni Putu Diah Ayu Rusmeni<sup>2</sup>, Putu Indah Sintya Dewi<sup>3</sup>

Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : silsiliasalma02@gmail.com

### ABSTRAK

*Ca mammae* merupakan keganasan pada jaringan payudara yang tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga menimbulkan masalah psikologis, terutama ansietas pada pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan. Ansietas preoperasi dapat memicu peningkatan tekanan darah, frekuensi nadi, gangguan pola tidur, serta menurunkan kesiapan pasien dalam menghadapi prosedur operasi. Jika tidak ditangani secara optimal, kondisi ini dapat memengaruhi stabilitas fisiologis dan memperburuk respons pasien terhadap tindakan medis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang efektif untuk membantu menurunkan tingkat ansietas. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan pada pasien preoperasi *ca mammae* dengan masalah keperawatan ansietas melalui terapi relaksasi *slow deep breathing exercise*. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pengukuran tingkat ansietas menggunakan instrumen yang relevan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas setelah dilakukan *slow deep breathing exercise*. Pasien tampak lebih tenang, rileks, dan kooperatif, dengan perbaikan pola pernapasan serta stabilitas tanda-tanda vital. Intervensi ini terbukti membantu meningkatkan rasa aman dan nyaman pasien. Dengan demikian, *slow deep breathing exercise* dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan ansietas dan meningkatkan kesiapan fisik maupun psikologis pasien preoperasi *ca mammae*.

**Kata kunci** : ansietas, *ca mammae*, *slow deep breathing exercise*

### ABSTRACT

*Breast cancer (ca mammae)* is a malignancy of breast tissue that not only causes physical effects but also psychological problems, particularly anxiety in patients who are about to undergo surgery. Preoperative anxiety may trigger increased blood pressure, elevated pulse rate, sleep disturbances, and decreased readiness to face surgical procedures. If not managed properly, this condition can affect physiological stability and worsen the patient's response to medical interventions. Therefore, effective nursing interventions are required to reduce anxiety levels. This case study aimed to describe the implementation of nursing care for a preoperative breast cancer patient with a nursing diagnosis of anxiety through *slow deep breathing exercise* relaxation therapy. The method used was a case study approach applying the nursing process, including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and anxiety level measurement using a relevant instrument. The evaluation results showed a decrease in anxiety levels after the implementation of *slow deep breathing exercises*. The patient appeared calmer, more relaxed, and cooperative, with improved breathing patterns and stable vital signs. This intervention provided a sense of safety and comfort, thereby enhancing the patient's physical and psychological readiness to undergo surgery. Thus, *slow deep breathing exercise* can be considered an effective non-pharmacological intervention to reduce anxiety in preoperative breast cancer patients.

**Keywords** : anxiety, breast cancer, *slow deep breathing exercise*

### PENDAHULUAN

Kanker masih dipersepsikan sebagai penyakit yang membahayakan nyawa masyarakat Indonesia akibat mempunyai proliferasi yang pesat dan anarki pada level seluler serta

histologis. Suatu varian kanker yang sangat dikhawatirkan oleh kaum wanita ialah kanker payudara. Kanker payudara, yang disebut pula sebagai karsinoma mammae, ialah keganasan berupa multiplikasi sel atipikal pada parenkim payudara. Malignansi tersebut bisa bermanifestasi pada lobulus, duktus laktiferus, ataupun stroma payudara seperti adiposa dan jaringan ikat. Disamping itu, kanker payudara mempunyai kapabilitas untuk bermigrasi menuju organ tubuh lainnya melalui mekanisme metastasis secara masif (Fadli Syamsuddin et al., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), pada tahun 2020 tercatat sekitar 2,3 juta wanita di seluruh dunia didiagnosis menderita kanker payudara, dan 685.000 di antaranya meninggal. Hingga akhir tahun tersebut, terdapat 7,8 juta wanita yang masih hidup setelah terdiagnosis kanker payudara. Di Indonesia, kasus baru kanker payudara pada tahun 2019 mencapai 58.256 kasus (42,1%) dengan 22.692 kematian (17,0%). Pada tahun 2020, Indonesia menempati peringkat kedelapan di kawasan Asia Tenggara dalam jumlah kasus kanker payudara. Kemudian pada 2021, jumlah kasus kanker secara keseluruhan di Indonesia meningkat hingga 19,3 juta kasus baru dengan 10 juta kematian. Pada 2022, terjadi penambahan 396.914 kasus kanker baru, dengan lima jenis kanker terbanyak yaitu kanker payudara (16,6%), serviks (9,2%), paru (8,8%), kolorektal (8,6%), dan hati (5,4%). Angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 13,8% dibandingkan tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2022). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Bali yang dipublikasikan di Portal Satu Data Indonesia, jumlah pasien kanker payudara di Provinsi Bali dari tahun 2018 hingga 2020 tetap tinggi, menunjukkan beban penyakit yang signifikan dan perlunya deteksi dini serta penanganan komprehensif (SDIPB, 2021).

Kabupaten Karangasem tepatnya pada RSUD Karangasem dan RS BaliMed Karangasem, tercatat 31 kasus kanker payudara pada tahun 2018, kemudian mengalami penurunan menjadi 29 kasus pada tahun 2019, dan kembali meningkat menjadi 31 kasus pada tahun 2020. Data tersebut menunjukkan bahwa Kabupaten Karangasem merupakan salah satu wilayah yang juga terdampak oleh tingginya kasus kanker payudara di Bali. Menurut peneliti meskipun terjadi fluktuasi dari tahun ke tahun, kondisi ini tetap menegaskan pentingnya upaya deteksi dini, edukasi, serta pemantauan kesehatan berkelanjutan bagi masyarakat di wilayah tersebut. Penatalaksanaan kanker payudara saat ini melibatkan beberapa modalitas terapi, antara lain pembedahan, kemoterapi, radioterapi, dan imunoterapi sebagai upaya kuratif untuk mengangkat atau mengendalikan pertumbuhan sel kanker. Pada pasien kanker payudara yang akan menjalani pembedahan, tindakan tersebut dilakukan untuk mengangkat tumor, jaringan payudara tertentu, atau melakukan insisi diagnostik guna menilai penyebaran sel kanker. Prosedur pembedahan tidak hanya berdampak secara fisik, melainkan juga dapat menimbulkan tekanan psikologis, terutama pada fase pre operasi, di mana pasien sering kali mengalami kecemasan terkait anestesi, risiko komplikasi, perubahan citra tubuh, serta hasil tindakan (McCance & Huether, 2019).

Secara fisiologis, kecemasan pre operasi dapat memengaruhi stabilitas hemodinamik dan menurunkan kenyamanan pasien. Secara psikologis, kecemasan dapat meningkat akibat ketidakpastian mengenai kondisi pasca operasi dan kekhawatiran mengenai prognosis penyakit. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pre operasi antara lain usia, tingkat pendidikan, pengalaman operasi sebelumnya, serta informasi yang diterima pasien mengenai prosedur yang akan dijalani (Yudono, 2019). Penelitian lain memperlihatkan bahwa pasien yang akan menjalani pembedahan kanker cenderung mengalami kecemasan sedang hingga berat akibat ketakutan terhadap rasa nyeri, komplikasi, dan potensi perubahan bentuk maupun fungsi tubuh (Setyani et al., 2020).

Beberapa penelitian juga memperlihatkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara yang akan menjalani tindakan pembedahan cenderung tinggi. Pasien sering kali merasa takut akan nyeri pasca operasi, khawatir mengenai hasil tindakan, serta cemas terhadap

perubahan citra tubuh (Santos et al., 2020). Intervensi keperawatan yang efektif dalam menurunkan kecemasan pre operasi sangat diperlukan untuk mempersiapkan pasien secara fisik dan psikologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif ialah *Slow Deep Breathing Exercise*, yang dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan ketegangan otot, menstabilkan pernapasan, dan menghasilkan relaksasi mendalam (Tamrin & Syamsir, 2023).

Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan pada pasien preoperasi *ca mammae* dengan masalah keperawatan ansietas melalui terapi relaksasi *slow deep breathing exercise*.

## METODE

Penelitian ini menerapkan desain studi kasus deskriptif pada pendekatan proses keperawatan pada pasien pre-operasi *ca mammae* yang mengalami masalah keperawatan ansietas. Subjek penelitian adalah seorang pasien perempuan berusia 54 tahun dengan diagnosis medis *ca mammae* yang dirawat di Ruang Wijaya Kusuma 3 RSUD Kabupaten Karangasem dan direncanakan menjalani tindakan insisional biopsi. Proses keperawatan dijalankan secara sistematis mencakup tahap pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dijalankan lewat wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemantauan tanda vital, serta penilaian tingkat ansietas menggunakan skala kecemasan numerik. Intervensi keperawatan yang diberikan berfokus pada manajemen ansietas, meliputi edukasi preoperatif, dukungan emosional, keterlibatan keluarga, serta penerapan terapi relaksasi *slow deep breathing exercise* sebagai intervensi nonfarmakologis. Terapi dilakukan secara berulang selama masa perawatan preoperasi dengan evaluasi respons pasien dilakukan menggunakan pendekatan SOAP untuk menilai perubahan kondisi subjektif dan objektif sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL

Pengkajian keperawatan pada pasien preoperasi *ca mammae* dilakukan pada 20 Juni 2025 di Ruang Wijaya Kusuma 3 RSUD Kabupaten Karangasem. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami ansietas dengan tingkat sedang yang berkaitan dengan rencana tindakan operasi dan ketidakpastian hasil prosedur yang akan dijalani. Pasien tampak cemas, menyatakan rasa takut terhadap operasi, sulit tidur, dan menunjukkan respons fisiologis berupa peningkatan ketegangan serta pola napas yang kurang teratur saat membicarakan kondisi kesehatannya. Berdasarkan data subjektif dan objektif tersebut, ditetapkan diagnosis keperawatan ansietas sebagai masalah keperawatan utama. Perencanaan dan implementasi keperawatan mulai dilaksanakan pada 20–21 Juni 2025, dengan fokus pada manajemen ansietas melalui pendekatan nonfarmakologis. Intervensi keperawatan yang diberikan meliputi edukasi preoperatif, pemberian dukungan emosional, menciptakan lingkungan yang nyaman, serta penerapan terapi relaksasi *slow deep breathing exercise*. Terapi dilakukan secara bertahap dengan durasi ±10–15 menit setiap sesi dan dibimbing langsung oleh perawat. Pasien diajarkan teknik menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas sejenak, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut, serta diminta memusatkan perhatian pada pola pernapasan selama latihan berlangsung.

Evaluasi keperawatan dilakukan pada 22 Juni 2025 setelah beberapa kali sesi terapi relaksasi diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan kondisi pasien, ditandai dengan penurunan tingkat ansietas secara subjektif, pasien menyatakan merasa lebih tenang dan mampu mengendalikan rasa cemas menjelang operasi. Secara objektif, pasien tampak lebih rileks, kooperatif, tidak gelisah, serta menunjukkan pola pernapasan yang lebih teratur. Tanda-

tanda vital berada pada batas normal dan stabil. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, tujuan asuhan keperawatan dalam menurunkan ansietas pasien preoperasi ca mammae dinyatakan tercapai, dan terapi relaksasi *slow deep breathing exercise* dinilai efektif sebagai bagian dari intervensi keperawatan.

## PEMBAHASAN

Penelitian Zahroh & Maslahatul (2017) menyatakan bahwa pasien praoperasi cenderung mengalami kecemasan yang ditandai dengan gelisah, sulit tidur, serta peningkatan respons fisiologis akibat kurangnya pemahaman terhadap prosedur pembedahan dan kekhawatiran terhadap hasil diagnosis. Kondisi ini menegaskan bahwa ansietas merupakan masalah keperawatan yang lazim dan perlu ditangani secara sistematis pada fase praoperasi. Secara teoritis, ansietas pada pasien praoperasi berkaitan erat dengan aktivasi sistem saraf simpatis sebagai respons terhadap stres psikologis. Stres dan kecemasan memicu pelepasan hormon stres seperti epinefrin dan kortisol yang berdampak pada peningkatan frekuensi napas, denyut jantung, ketegangan otot, serta gangguan pola tidur. Menurut Kemenkes RI, (2020). menjelaskan bahwa respons stres praoperasi sering dipicu oleh rasa takut terhadap nyeri, kemungkinan komplikasi, dan ketidakpastian hasil tindakan medis. Selain itu, Rahman & Kurniasari (2021) mengemukakan bahwa kurangnya informasi dan pengalaman nyeri sebelumnya menjadi faktor dominan yang memperberat tingkat kecemasan pada pasien praoperasi, sehingga memperkuat pentingnya intervensi keperawatan yang berfokus pada aspek edukatif dan psikologis.

Manajemen ansietas praoperasi memerlukan pendekatan keperawatan yang komprehensif dan holistik. Intervensi keperawatan tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik, melainkan juga mencakup dukungan emosional, pemberian edukasi yang adekuat, serta penciptaan lingkungan yang aman dan nyaman. Penelitian Holis & Fujianti (2024) menekankan bahwa pendekatan holistik dalam keperawatan praoperasi, termasuk komunikasi terapeutik dan keterlibatan keluarga, berperan penting dalam menurunkan kecemasan pasien. Edukasi mengenai prosedur pembedahan yang jelas dan mudah dipahami dapat membantu mengurangi ketidakpastian serta meningkatkan rasa kontrol pasien terhadap situasi yang dihadapi. Sebagai intervensi komplementer, terapi relaksasi *slow deep breathing exercise* menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan ansietas praoperasi. Terapi ini bekerja dengan memperlambat laju respirasi, meningkatkan ventilasi paru, serta mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan respon relaksasi. Berdasarkan Zhakia et al. (2025) membuktikan bahwa *slow deep breathing exercise* efektif menurunkan tingkat kecemasan praoperasi dengan cara mengurangi ketegangan otot, menstabilkan frekuensi napas dan denyut nadi, serta meningkatkan rasa tenang dan fokus pasien. Menurut Latifah (2022) juga menjelaskan bahwa teknik pernapasan dalam memiliki peran penting dalam regulasi respon stres dengan menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan keseimbangan fisiologis tubuh.

Hasil penerapan *slow deep breathing exercise* pada pasien praoperasi menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis dan fisiologis, yang tercermin dari menurunnya respons kecemasan dan meningkatnya rasa relaksasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Salsabila (2025) yang melaporkan penurunan tingkat kecemasan secara bermakna setelah pemberian terapi *slow deep breathing* pada pasien praoperasi. Dengan demikian, integrasi terapi relaksasi *slow deep breathing exercise* pada asuhan keperawatan praoperasi *Ca mammae* merupakan intervensi yang relevan, aman, dan mudah diterapkan. Terapi ini tidak hanya berperan sebagai pelengkap dari intervensi keperawatan konvensional, melainkan juga mendukung pendekatan keperawatan holistik yang berorientasi untuk kebutuhan fisik dan psikologis pasien. Penerapan *slow deep breathing exercise* dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari standar intervensi

keperawatan dalam menurunkan ansietas praoperasi dan meningkatkan kesiapan pasien dalam menghadapi tindakan pembedahan.

Meskipun terapi relaksasi *slow deep breathing exercise* menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan ansietas praoperasi, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penerapan intervensi ini sangat bergantung pada tingkat kooperatif pasien, kemampuan memahami instruksi, serta kondisi fisik yang memungkinkan pasien mengikuti teknik pernapasan dengan optimal. Selain itu, faktor lingkungan seperti kebisingan ruang perawatan, keterbatasan waktu perawat, dan kondisi emosional pasien yang fluktuatif dapat memengaruhi efektivitas terapi. Studi yang dilakukan juga umumnya menggunakan desain dengan jumlah sampel terbatas, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan jumlah responden yang lebih besar diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas *slow deep breathing exercise* sebagai intervensi standar dalam menurunkan ansietas pra-operasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan asuhan keperawatan pada pasien preoperasi *Ca mammae* dengan masalah keperawatan ansietas menunjukkan bahwa kecemasan merupakan respons psikologis yang umum muncul akibat ketakutan terhadap tindakan pembedahan dan ketidakpastian hasil diagnostik. Penerapan asuhan keperawatan secara komprehensif melalui pengkajian yang tepat, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi mampu membantu menurunkan tingkat ansietas pasien. Terapi relaksasi *slow deep breathing exercise* sebagai intervensi keperawatan komplementer terbukti efektif dalam membantu mengontrol respons kecemasan, meningkatkan relaksasi, serta menstabilkan respons fisiologis pasien. Integrasi terapi nonfarmakologis ini dapat menjadi bagian dari pendekatan keperawatan holistik dalam mempersiapkan pasien secara fisik dan psikologis sebelum menjalani tindakan pembedahan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada manajemen dan seluruh tenaga kesehatan di Ruang Wijaya Kusuma 3 RSUD Kabupaten Karangasem yang telah memberikan dukungan serta kesempatan pada pelaksanaan asuhan keperawatan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pasien dan keluarga atas kerja sama dan keterbukaannya selama proses perawatan. Selain itu, penulis menghargai bimbingan dosen pembimbing serta semua pihak yang telah berkontribusi pada penyusunan dan penyelesaian artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fadli Syamsuddin, Damansyah, H., Harismayanti, Ahmad, S. N., Nurhaliza, S., & Taha, B. A. R. (2025). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Ca Mamae Di Rsud Provinsi Gorontalo. *Journal Of TscsIkep*, 10(1), 6. <https://Www.City.Kawasaki.Jp/500/Page/0000174493.Html>
- Holis, W., & Fujianti, M. E. Y. (2024). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Kecemasan: Sistematis Review. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 50–57.
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Latifah, H. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing (SDB)* Dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien *Post Operasi Modifikasi Radikal Mastektomi (MRM)*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Mccance, K. L., & Huether, S. E. (2019). *The Biologic Basis For Disease In Adults And Children*. Elsevier.
- Rahman, A., & Kurniasari, A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Klien Post Operasi Appendectomy Dengan Mobilisasi Dini Di RS Graha Husada Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 4(1), 36–42.
- Salsabila, H. N. (2025). Implementasi Teknik Distraksi Dan Relaksasi: Murotal Ar-Rahman Dan *Slow Deep Breathing* Untuk Mengurangi Nyeri *Post Sectio Caesaria Pada Ny. L Dan Ny. L Di RSUD Arjawinangun*. Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
- Santos, M. L. C., De Brito, B. B., Da Silva, F. A. F., Dos Santos Botelho, A. C., & De Melo, F. F. (2020). Nephrotoxicity In Cancer Treatment: An Overview. *World Journal Of Clinical Oncology*, 11(4), 190.
- Satu Data Indonesia Provinsi Bali. (2021). *Data Jumlah Pasien Kanker Payudara Di Provinsi Bali Dari Tahun 2018 Sampai 2020*. [https://Balisatudata.Baliprov.Go.Id/Dokumen/Data-Jumlah-Pasien-Kanker-Payudara-Di-Provinsi-Bali-Dari-Tahun-2018-Sampai-Dengan-Tahun-2020-690?Year=2021&Utm\\_Source=Chatgpt.Com](https://Balisatudata.Baliprov.Go.Id/Dokumen/Data-Jumlah-Pasien-Kanker-Payudara-Di-Provinsi-Bali-Dari-Tahun-2018-Sampai-Dengan-Tahun-2020-690?Year=2021&Utm_Source=Chatgpt.Com)
- Setyani, F. A. R., Bunga, B. D., & Milliani, C. D. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Mendapatkan Kemoterapi. *Carolus Journal Of Nursing*, 2(2), 170–176.
- Tamrin, I. N., & Syamsir, S. (2023). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penanganan Kecemasan Pada Pasien Post Of Apendektomi Di Rsud Sleman. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 18(1), 99–106.
- WHO. (2023). *Breast Cancer*. World Health Organization.
- Yudono, D. T. (2019). Analisis Faktor-fakor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Ca Mamae Dengan Tindakan Kemoterapi. *Viva Medika*, 11(2), 53–63.
- Zahroh, R., & Maslahatul, D. (2017). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ners Lentera*, 5(2), 116–124.
- Zhakia, L. P., & Sepdianto, T. C. (2025). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Ca Mamae Di Rsud Dr . Soenono Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(4).