

Pengaruh *Slow Deep Breathing (SDB)* terhadap Tingkat Kecemasan pada Perawat *Covid-19* di RSUD Kota Depok

Suendra

Department: RSUD Depok

Jl. Raya Muchtar No.99, Sawangan Lama, Kec. Sawangan, Kota Depok, Jawa Barat 16511

Email: suendra72@gmail.com

Artikel Info

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi [Creative Commons Atribusi Berbagi Serupa 4.0 Internasional](#).

Kata kunci: covid-19, *slow deep breathing*, tingkat kecemasan

Abstrak

Latar Belakang: Pada awal tahun 2020 ini dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (*Covid-19*) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. WHO Semenjak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk kedalam darurat global terkait virus ini. Terhitung mulai Bulan Maret sampai tertanggal 23 Pebruari 2021 sebanyak 112 Juta orang terinfeksi virus corona, 2. 4Juta orang wafat dunia serta penderita yang sudah sembuh sebanyak 63 juta orang. Fokus atensi yang kurang terhadap kesehatan mental tenaga kesehatan berpotensi mengusik apalagi mematikan pelayanan kesehatan serta hendak mempengaruhi pada penindakan pandemi Covid-19.

Tujuan: Untuk mengetahui Pengaruh *Slow Deep Breathing (SDB)* terhadap tingkat kecemasan perawat covid 19 di RSUD Depok.

Metode: Menggunakan rancangan *quasi experiment* dengan desain *pre-post control group design* dengan 8 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variable dalam penelitian ini meliputi tingkat kecemasan sebagai variabel dependen dan latihan *slow deep breathing* sebagai variabel independent serta usia, jenis kelamin, riwayat keluarga menderita hipertensi, riwayat merokok, terapi standar sebagai variabel konfoding. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tingkat kecemasan. Dengan standar skor 80-84 kecemasan berat, 66-79 sedang, 52-65 ringan dan 51-48 sangat ringan. Analisis data penelitian menggunakan uji *Paired t-test*.

Hasil: Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov smirnov* menunjukkan nilai *P-value* > 0,05 dan homogenitas nilai *P-value* > 0,05. Uji statistik menggunakan *paired T-test* menunjukkan nilai *P-value* 0,003 < 0,05.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya terapi *Slow Deep Breathing (SDB)* dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum bertugas pada Perawat Covid-19 RSUD Kota Depok.

Pendahuluan

Pada awal tahun 2020 ini dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (*Covid-19*) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. WHO Semenjak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk kedalam darurat global terkait virus ini. Ini ialah fenomena luar biasa yang terjalin di bumi pada abad ke 21, yang skalanya bisa jadi disamakan dengan Perang Dunia II, sebab event- event skala besar (pasien yang terpapar Covid-19- pasien yang terpapar Covid-19 berolahraga internasional contohnya) nyaris seluruhnya ditunda apalagi dibatalkan. Di Indonesia terhitung mulai bulan Maret hingga tertanggal 23 Pebruari 2021 sebanyak 1.2 Juta orang terinfeksi virus corona sedangkan yang meninggal sebanyak 34.489 orang dan pasien yang telah sembuh sebanyak 1 juta orang, kasus pertama di temukan di depok, kasus tersebut diawali oleh dua orang wanita yang history perjalanannya ke jepang dan bertemu dengan salah satu *suspect* korona, setelah itu virus tersebut menyebar ke Indonesia di kawasan Jakarta dan sekitarnya.¹

Namun banyak warga yang tidak menyikapi perihal ini dengan baik, semacam contohnya pemerintah telah meliburkan para siswa serta mahasiswa agar tidak berkuliah ataupun bersekolah maupun memberlakukan bekerja didalam rumah, tetapi keadaan ini malahan dimanfaatkan oleh banyak warga untuk liburan. Tidak hanya itu, meski Indonesia telah dalam kondisi darurat masih saja hendak dilaksanakan tabligh akbar, dimana hendak berkumpul ribuan orang di satu tempat, yang jelas bisa jadi mediator terbaik untuk penyebaran virus corona dalam skala yang jauh lebih besar. Tidak hanya itu masih banyak pula warga Indonesia yang menyangka enteng virus ini, dengan tidak mengindahkan himbauan-himbauan pemerintah. Tenaga kesehatan yang menjaga penderita *Covid-19* jadi kelompok dengan resiko terpapar sangat besar.²

Staf perawat banyak yang mempunyai kendala kesehatan mental, sebab mereka tidak cuma menanggung kelebihan beban kerja, berisiko besar terserang peradangan, serta kelelahan yang berkelanjutan. Sehingga menuju pada kenaikan resiko peradangan, oleh sebab itu, sangat butuh untuk tenaga kesehatan serta pemuntuk kebijakan untuk mencermati aspek proteksi serta proses menyesuaikan diri yang sukses pada keadaan pandemi *Covid-19* untuk tenaga Kesehatan.³ Fokus atensi yang kurang terhadap kesehatan mental tenaga kesehatan berpotensi mengusik apalagi mematikan pelayanan kesehatan serta hendak mempengaruhi pada penindakan pandemi *Covid-19*. Kecemasan ialah indikasi kendala psikologi dini serta masih sangat bisa jadi diatasi, sehingga telah sepatutnya kajian tentang keadaan kecemasan pada tenaga kesehatan di bermacam dunia sepanjang pandemi *Covid-19* dibuka serta dipelajari. Perihal ini mendasari penulis untuk memuntuk tinjauan sistematis tentang keadaan serta strategi penindakan kecemasan pada tenaga kesehatan di masa pandemi *Covid-19* bersumber pada bermacam pengalaman negara-negara di dunia, dengan tujuan supaya perawat serta pemuntuk kebijakan di Indonesia mempersiapkan strategi penindakan kecemasan.⁴

Metode *Breathing* merupakan metode yang mempunyai resiko yang sangat rendah. Sehingga bisa dilakukan kepada semua kalangan pasien baik. Perawat dengan menggunakan pengetahuannya dapat mengatasi masalah kecemasan bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas kecemasan tehnik napas dalam dapat meningkatkan ventilisasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Selain itu mempengaruhi keadaan pada perawat yang mengalami kecemasan. Relaksasi sempurna dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan yang dapat menghambat stimulus naiknya tekanan darah.⁵ Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Tamrin et al. (2023) tentang pengaruh tehnik *Slow Deep Breathing (SDB)* terhadap tingkat kecemasan pada post op abdomen yang berpengaruh kuat sebelum dan sesudah pemberian teknik napas dalam. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah pengetahuan.⁶

Fokus perhatian yang kurang terhadap kesehatan mental tenaga kesehatan berpotensi mengganggu bahkan mematikan pelayanan kesehatan dan akan berpengaruh pada penanganan pandemi *Covid-19*. Kecemasan merupakan gejala gangguan psikologi awal dan masih sangat mungkin diatasi, sehingga sudah seharusnya kajian tentang kondisi kecemasan pada tenaga kesehatan di berbagai dunia selama pandemi *Covid-19* dibuka dan dipelajari. Hal ini mendasari penulis untuk memuntuk tinjauan sistematis tentang kondisi dan strategi penanganan kecemasan pada tenaga kesehatan di masa pandemi *Covid-19* berdasarkan berbagai pengalaman negara-negara di dunia, dengan tujuan agar perawat dan pemutus kebijakan di Indonesia mempersiapkan strategi penanganan kecemasan.⁷

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2021 terhadap 10 perawat *Covid-19* di RSUD Kota Depok yang mengalami kecemasan. Terdapat 7 perawat mengalami kecemasan tinggi dengan skala kecemasan berdebar-debar dan tangan bergetar dengan intensitas sering. Sedangkan 2 perawat mengalami kecemasan sedang dengan skala kecemasan berdebar-debar saja dengan intensitas sering dan 1 perawat sudah pasrah dan tingkat keemasannya terkadang naik dan turun karena hal tersebut rata-rata belum mengetahui cara mengurangi kecemasan dengan menggunakan teknik nonfarmakologi lain, karena saat wawancara perawat yang mengalami kecemasan tinggi dan sudah diberikan APD lengkap tetapi perawat masih merasakan kecemasan.

Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang berbeda juga tentang hubungan teknik *Slow Deep Breathing* (SDB) dengan tingkat kecemasan perawat dalam menghadapi pasien *Covid-19*. Kecemasan dialami oleh perawat di RSUD Kota Depok sebesar 8 perawat mengatakan sangat cemas dan takut menghadapi pasien *Covid-19*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Slow Deep Breathing* (SDB) terhadap tingkat kecemasan perawat *covid 19* di RSUD Depok.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan *Quasi – Experimental Design* dengan pendekatan *Pre-test and Post-test Control Group Design*. Desain ini digunakan karena kontrol eksperimen secara penuh tidak mungkin dilakukan dan tidak menggunakan dasar random dalam menentukan kelompok intervensi atau kontrol.⁸ Terdapat dua yaitu kelompok pertama (kelompok perlakuan) dan kelompok kedua (kelompok kontrol). Pertama diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, kemudian kelompok perlakuan diberikan perlakuan (*treatment*), sedangkan kelompok kontrol tidak. Setelah itu diberikan *posttest* untuk mengetahui adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengaruh adanya perlakuan (*treatment*).

Metode pengambilan ilustrasi dalam riset ini dengan memakai metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan kuisioner dan pemberian terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner angket untuk mengetahui gambaran apakah terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) bisa menurunkan kecemasan Perawat *Covid-19* sebelum melakukan kontak langsung dengan pasien. Angket dalam penelitian ini terdiri dari variabel, faktor dan indikator-indikator baik pertanyaan maupun pernyataan. Butir-butir pertanyaan ataupun pernyataan merupakan gambaran tentang tingkat kecemasan Perawat *Covid-19* sebelum melakukan pasien yang terpapar *Covid-19*. Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan jenis analisis deskriptif dan teknik uji-t pada SPSS versi 22. Uji-t digunakan untuk mengetahui perbedaan antara data *pre-test* dan *post-test* sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Sebelum melakukan uji-t, dalam penelitian ini di lakukan terlebih dahulu adalah dengan uji prasyarat.

Hasil

Tabel 1. Data Kategori Kecemasan pada Kelompok Perlakuan

Responden	Pre-test		Post-test	
	Skor	Kategori Kecemasan	Skor	Kategori Kecemasan
D	65	Ringan	58	Ringan
A	71	Sedang	68	Sedang

M	66	Sedang	61	Ringan
R	71	Sedang	68	Sedang
I	53	Ringan	48	Sangat Ringan
H	67	Sedang	56	Ringan
N	67	Sedang	58	Ringan
D	70	Sedang	61	Ringan

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 8 responden pada kelompok perlakuan saat pretest yang mengalami kategori “kecemasan sedang” terdapat 6 Perawat Covid-19 dan kategori “kecemasan ringan” terdapat 2 Perawat Covid-19 dengan skor tertinggi yaitu 71 dan skor terendah 65. Setelah diberikan perlakuan yaitu terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) kategori kecemasan saat *post-test* pada kelompok perlakuan rata-rata mengalami penurunan dengan “kecemasan sedang” 2 Perawat Covid-19, “kecemasan ringan” 5 Perawat Covid-19, dan “kecemasan sangat ringan” 1 Perawat Covid-19 dengan skor tertinggi 68 dan skor terendah 48.

Tabel 2. Data Hasil Kecemasan pada Kelompok Kontrol

Responden	Pre-test		Post-test	
	Skor	Kategori Kecemasan	Skor	Kategori Kecemasan
A	76	Sedang	73	Sedang
P	85	Berat	84	Berat
L	74	Sedang	63	Ringan
N	75	Sedang	74	Sedang
I	74	Sedang	67	Sedang
D	86	Berat	81	Berat
M	73	Sedang	66	Sedang
F	75	Sedang	70	Sedang

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 8 responden pada kelompok kontrol saat pretest yang mengalami kategori “kecemasan berat” terdapat 2 Perawat Covid-19 dan “kecemasan sedang” terdapat 6 Perawat Covid-19 dengan skor tertinggi yaitu 86 dan skor terendah 74. Tanpa diberikan perlakuan yaitu terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) kategori kecemasan saat *post-test* pada kelompok kontrol rata-rata tidak mengalami penurunan dengan kategori “kecemasan berat” 2 Perawat Covid-19, “kecemasan sedang” 5 Perawat Covid-19, dan “kecemasan ringan” 1 Perawat Covid-19 dengan skor tertinggi 84 dan skor terendah 63.

Tabel 3. Hasil Uji-t

Kelompok	N	Mean	p-value	Keterangan
Pelakuan	8	59,75	,003	Signifikan
Kontrol	8	72,25		

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai p yang didapatkan adalah sebesar 0,003. Nilai tersebut ternyata $< 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap kecemasan sebelum bertugas Perawat Covid-19 RSUD Kota Depok. Berdasarkan pada statistik data penelitian, rata-rata derajat kecemasan sebelum bertugas pada kelompok perlakuan lebih rendah yaitu sebesar 59,75 poin daripada rata-rata kelompok kontrol sebesar 72,25 poin. Semakin rendah pencapaian nilai derajat kecemasan Perawat Covid-19, maka semakin rendah pula derajat kecemasan sebelum bertugas yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa derajat kecemasan sebelum bertugas kelompok yang

mendapat perlakuan terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Dapat disimpulkan bahwa terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) berpengaruh dalam menurunkan kecemasan sebelum bertugas Perawat Covid-19 RSUD Kota Depok.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) terhadap penurunan kecemasan sebelum bertugas pada Perawat Covid-19 RSUD Kota Depok. Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari analisis uji t menunjukkan bahwa bahwa nilai signifikansi sebesar 0,003. Hasil uji itu menunjukkan lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap kecemasan sebelum bertugas Perawat Covid-19 RSUD Kota Depok.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Samadi et al (2021) dengan judul *the effect of slow deep breathing therapy on salivary cortisol as a reliable marker of pre competition stress in shooting performance* menunjukkan bahwa terapi relaksasi seperti terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dapat mengurangi stres pra-kompetisi dan meningkatkan kinerja olahraga dengan mengurangi tingkat kortisol saliva sebagai penanda fisiologis stres pra-kompetisi. Dalam kelompok eksperimental, nilai rata-rata dari saliva kortisol memiliki statistik signifikan menurun dari nilai dasar dari 1,33-0,53 di hari ke-29 dan 0,91 di hari ke-36 yang signifikan secara statistik ($F = 1,20$; $p < 0,001$). Sedangkan pada kelompok kontrol, nilai rata-rata dari saliva kortisol telah statistik signifikan meningkat dari nilai dasar dari 1,33-1,95 di hari ke-29 dan 1,60 di hari ke-36 yang signifikan secara statistik ($F = 577,48$; $p < 0,001$). Dari ini dapat mengambil kesimpulan bahwa efek dari *Slow Deep Breathing* (SDB) dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan nilai saliva kortisol secara signifikan dan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan nilai saliva kortisol secara signifikan.⁹ Penelitian lain dilakukan oleh Hendricks (2010) dengan judul *a study of the use of slow deep breathing therapy techniques in a group for the treatment of adolescent depression* menunjukkan bahwa penggunaan teknik terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) berkorelasi positif dengan pengurangan skor depresi dengan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,0001$) antara kelompok yang menggunakan teknik-teknik terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dan kelompok yang tidak menggunakan teknik terapi *Slow Deep Breathing* (SDB).¹⁰ Elisa Anderson (2007) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa mendengarkan *Slow Deep Breathing* (SDB) klasik dan dipilih sendiri setelah terpapar stressor menghasilkan pengurangan kecemasan, kemarahan, dan sistem saraf simpatis gairah, dan peningkatan relaksasi dibandingkan dengan yang duduk di diam secara signifikan.¹¹

Kecemasan merupakan perasaan yang menimbulkan tekanan emosi yang dialami oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja dalam hal ini Perawat Covid-19, dapat menimbulkan tekanan emosi seperti: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, misalnya saat menghadapi suatu pasien yang terpapar Covid-19. Perasaan cemas dapat mengganggu pelaksanaan pasien yang terpapar Covid-19 yang akan dihadapi sehingga mempengaruhi penampilan Perawat Covid-19 tersebut. Menurut Levitt yang dikutip oleh Murtiwiidayanti (2021) menyatakan kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik.¹²

Terdapat empat aspek dalam kecemasan, yaitu aspek kognitif, afektif, motorik dan

somatik. Nyak Amir (2012: 126) mengemukakan, bahwa kecemasan mempengaruhi aspek kepribadian individu dan bersifat: kognitif, afektif, somatik dan motorik. Aspek yang paling dominan menyebabkan kecemasan adalah aspek kognitif yakni kekhawatiran dan pikiran negatif bahwa proses dan hasil bertugas dalam menangani pasien terpapar Covid-19 dapat mengancam posisi Perawat Covid-19.¹³

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan salah satunya dengan mendengarkan *Slow Deep Breathing (SDB)*. Menurut Hawari (2011: 53) relaksasi, makan coklat, tidur dapat memulihkan segala kelelahan fisik dan mental, selain itu penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan mendengarkan *Slow Deep Breathing (SDB)*.¹⁴ Terapi *Slow Deep Breathing (SDB)* termasuk salah satu penanganan dalam menangani stress dan kecemasan.¹⁵ *Slow Deep Breathing (SDB)* mempengaruhi penurunan kontrol saraf simpatik, penurunan ritme jantung, tingkat pernapasan, metabolisme, konsumsi oksigen dan ketegangan otot. Mendengarkan *Slow Deep Breathing (SDB)* klasik membantu dalam mengurangi stres, sedangkan mendengarkan *Slow Deep Breathing (SDB)* rock meningkatkan ritme jantung.¹⁶

Belakangan ini neuroimaging menemukan korelasi saraf dari proses terhadap persepsi akan *Slow Deep Breathing (SDB)*. Rangsangan *Slow Deep Breathing (SDB)* tampak mengaktivasi jalur-jalur spesifik didalam area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional. Dengan mendengarkan *Slow Deep Breathing (SDB)*, sistem limbik ini teraktivasi dan individu tersebut menjadi rileks. Saat keadaan rileks cemas menurun. Alunan *Slow Deep Breathing (SDB)* dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut *nitric oxide (NO)*. Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi kecemasan. Melalui *Slow Deep Breathing (SDB)* juga seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal. Dengan adanya harmoni di dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah mengatasi kecemasan, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. jika mendengar *Slow Deep Breathing (SDB)* yang baik/positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh juga akan memproduksi dan *Slow Deep Breathing (SDB)* menyebabkan tubuh menghasilkan hormone beta-endorfin.¹⁷

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi *Slow Deep Breathing (SDB)* terhadap tingkat kecemasan sebelum bertugas pada Perawat Covid-19 RSUD Kota Depok maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya terapi *Slow Deep Breathing (SDB)* dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum bertugas pada Perawat Covid-19 RSUD Kota Depok. Rerata kelompok perlakuan dengan kategori kecemasan ringan, sedangkan pada kelompok kontrol dengan kategori kecemasan sedang.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini bersifat independent dari konflik kepentingan individu dan organisasi manapun.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada supervisor yang telah membimbing dalam penelitian ini dan responden yang telah ikut serta dalam penelitian ini.

Pendanaan

Pendanaan dibiayai oleh peneliti

References

1. Ariawan I, Riono P, Farid MN, Jusril H, Wahyuningsih W, Ali PB, et al. Proyeksi COVID-19 di Indonesia. 2021. 52 p.
2. Astuti NP, Nugroho EGZ, Lattu JC, Potempu IR, Swandana DA. Persepsi Masyarakat terhadap Penerimaan Vaksinasi Covid-19: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*. 2021;13(3):569–80.
3. Hassannia L, Taghizadeh F, Moosazadeh M, Zarghami M, Taghizadeh H, Dooki AF, et al. Anxiety and depression in health workers and general population during COVID-19 in Iran: a cross-sectional study. *Neuropsychopharmacol Rep*. 2021;41(1):40–9.
4. Mukhlis SH, Karminingtyas SR. Tingkat pengetahuan masyarakat tentang Covid-19 dan perilaku masyarakat di masa pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*. 2021;4(2).
5. Grossman E, Grossman A, Schein, M H, Zimlichman R, & Gavish B. Breathing-Control Lowers Blood Pressure. 2001;
6. Tamrin IN, Syamsir S. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penanganan Kecemasan Pada Pasien Post Of Apendektomi Di Rsud Sleman. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*. 2023;18(1):99–106.
7. Olivia L. Tingkat Kecemasan, Pengetahuan, dan Dukungan Keluarga dengan Kesiapan menghadapi Persalinan pada Era Pandemi Covid-19: Level of Anxiety, Knowledge and Family Support with Readiness for Childbirth in the Covid-19 Pandemic Era. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*. 2023;2(10):936–46.
8. Nursalam N. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3. Salemba Medika, Jakarta. 2013;
9. Samadi H, Ayatizadeh F, Axt G, Machado S. Comparison between mindfulness and cognitive-behavioral psychological interventions on the reduction of pre-competitive stress of elite shooters: a follow-up of 2 months. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2021;21(1):192–203.
10. Hendricks G. Conscious breathing: Breathwork for health, stress release, and personal mastery. Bantam; 2010.
11. Anderson E. Effect of Slow Deep Breathing to Blood Pressure and Heart Rate Hypertensive Patients at Adventist Hospital in Bandar Lampung, Indonesia. In: Abstract Proceedings International Scholars Conference. 2017. p. 7.
12. Murtiwidayanti SY, Ikawati I. Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Sosio Konsepsia: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*. 2021;10(3).
13. Amir N. Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan evaluasi pendidikan*. 2012;16(1):325–47.
14. Hawari D. Manejemen Stres Cemas Dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2011.
15. Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar M, Nurjana Tamrin I, Poltekkes Kemenkes Makassar S. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penanganan Kecemasan Pada Pasien Post Of Apendektomi Di Rsud Sleman The Effect Of Slow Deep Breathing On Anxiety Management In Post Of Appendectomy Patients At Sleman Hospital. 2023;(1).
16. Bilo G, Revera M, Bussotti M, Bonacina D, Styczkiewicz K, Caldara G, et al. Effects of slow deep breathing at high altitude on oxygen saturation, pulmonary and systemic hemodynamics. *PLoS One*. 2012;7(11):e49074.
17. Sepdianto TC, Nurachmah E, Gayatri D. Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui latihan slow deep breathing pada pasien hipertensi primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 2010;13(1):37–41.