



EFEKTIFITAS NAFAS QURAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI

Kaslinda Nur Umifa^{1*}

^{1*}Prodi Saarljana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V

Email: Kaslindanurumifa@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Pendahuluan. Pembedahan merupakan prosedur invasif yang dapat menimbulkan kecemasan pada pasien saat menunggu pembedahan, terdapat tiga tahapan dalam pembedahan yaitu pra operasi, intra operasi dan pasca operasi. Kecemasan sering muncul pada fase pra operasi, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan kecemasan agar tidak menimbulkan masalah selama proses operasi. Salah satu latihan yang dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi adalah nafas Qur'an.

Tujuan. Penelitian untuk mengetahui efektifitas nafas Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Metode. Penelitian ini menggunakan desain Quasi eksperimen dengan pendekatan pre-post dengan control group design dengan jumlah sampel 34 responden yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok intervensi sebanyak 17 responden diberikan nafas Qur'an selama 15 menit dengan istirahat pendek 1 menit setiap 5 kali nafas Qur'an, sedangkan pada kelompok kontrol diamati 17 responden tanpa diberikan nafas Al-Qur'an. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling dan uji analisis data menggunakan uji Mann-Whitney

Hasil. Hasil penelitian Analisis pre dan post untuk variabel tingkat kecemasan terdapat penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi p-value 0,000. Uji beda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh p-value 0,000 yang artinya ada pengaruh nafas Quran terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Kesimpulan. Penelitian ini membuktikan bahwa nafas Qur'an efektif terhadap tingkat kecemasan dan vital sign pada pasien pra operasi

Kata kunci : *Nafas Quran; Tingkat Kecemasan; Pre Operasi*

THE EFFECTIVENESS OF QUR'AN BREATH ON ANXIETY LEVEL IN PREOPERATIVE PATIENTS

Kaslinda Nur Umifa^{1*}

^{1*} Prodi Saarljana Terapan Keperawatan Anestesiologi, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V

Email: Kaslindanurumifa@itsk-soepraoen.ac.id

Abstract

Background. Surgery is an invasive procedure that can cause anxiety in patients while waiting for surgery, there are three phases in surgery namely pre-operative, intra-operative and post-operative. Anxiety often arises in the preoperative phase, so it takes anxious management so as not to cause problems during the operation process. One of the exercises that can reduce anxiety in preoperative patients is the of Qur'an breath

Purpose. this study was to determine the effect of the breath of the Qur'an on the level of anxiety in preoperative patients

Methods. This study used a Quasi experiment design with a pre-post approach with a control group design with a total sample of 34 respondents who were divided into two groups. The intervention group of 17 respondents was given Qur'an breath during 15 minute with short break 1 minute every 5 breaths Qur'an, while 14 respondents in the control group were observed without being given Qur'an breaths. The sampling technique used consecutive sampling and the data analysis test used Mann-Whitney test

Result. results study is Analysis pre and post for variable anxiety level there was a significant decrease in intervention groups p-value 0,000. The different test between the intervention group and control group obtained a p-value 0,000 which means that there is an effect of Qur'an breath on anxiety level in pre operating patients

Conclusion. This study proves that Qur'an breath effectively on anxiety level and vital sign in pre operating patients.

Key words : *Qur'an Breath; Anxiety Level; Pre-Operative*

Pendahuluan

Operasi adalah tindakan pembedahan dengan cara membuka bagian tubuh yang akan dioperasi, kemudian dilakukan penutupan dan penjahitan diakhir operasi (Khan & Mian, 2020). Terdapat tiga fase dalam proses pembedahan yaitu fase pre operasi, intra operasi dan post operasi. fase pre operasi dimulai saat keputusan dokter dibuat, serta pasien dan keluarga menyetujui tindakan tersebut (Rahmayati et al., 2018). Tindakan operasi di Indonesia pada tahun 2012 mencapai 1,2 juta pasien dan Indonesia menemani urutan ke 11 jumlah pasien yang menjalani operasi (Suhadi & Pratiwi, 2020).

Sebanyak 61% dari 353 pasien yang menunggu operasi mengalami kecemasan (Mulugeta et al., 2018). Respon *fight or flight* terjadi pada pasien pre operasi, sehingga menimbulkan suatu ancaman terhadap jiwa dan keutuhan tubuh. Pembedahan yang direncanakan menimbulkan respon berbeda pada pasien seperti ketakutan, rasa takut dapat menimbulkan respon fisiologis seperti rasa cemas pada seseorang (Pardede et al., 2020). Peran

perawat pada pasien pre operasi adalah melakukan skrining pre operasi secara holistik terhadap pasien yang meliputi komunikasi dengan profesional untuk memastikan kesesuaian prosedur pada pasien, mengidentifikasi masalah pasien, memberikan informasi dan mengurangi kecemasan (Turunen et al., 2017).

Selain itu perawat dapat menjalankan peran sebagai pemberi pelayanan dengan memberikan intervensi untuk menurunkan kecemasan (Mustika et al., 2020). Intervensi yang dapat diberikan oleh perawat untuk mengurangi respon fisiologis dan psikologis adalah dengan terapi non-farmakologi dengan teknik relaksasi spiritual dengan berdzikir, dimana berdzikir secara signifikan memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan, dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT dan rasa syukur untuk mendapatkan ketentraman batin (Harahap et al., 2021). Perawat juga dapat mengajarkan *deep breathing*. *Deep breathing* yaitu latihan pernapasan yang melibatkan pengambilan udara yang dalam, kontraksi diafragma dan ekspansi perut sehingga seseorang merasa lebih tenang (Ping et al., 2018).

Agar hasil lebih optimal, *slow deep breathing* dapat dikombinasikan oleh beberapa jenis terapi lain seperti relaksasi spiritual, salah satu teknik relaksasi spiritual yang dapat dilakukan adalah dengan membaca atau mendengarkan Al-Qur'an (Herdiana & Djamil, 2020). Terapi lain yang dapat dilakukan adalah teknik *nafas Qur'an* yang dapat menjadi terapi non farmakologi. *Nafas Qur'an* atau *deep breathing Qur'an* adalah gabungan dari latihan *deep breathing* dan membaca *fawathussuwar* satu huruf. Saat melakukan *deep breathing* saraf simpatis menurun sehingga pasien akan merasakan lebih nyaman (Umifa & Jenie, 2021). Cara melakukan *nafas Qur'an* yaitu dengan tarik nafas selama 3 detik kemudian menahan nafas selama 4 detik dan menghembuskan selama 7 detik dengan membunyikan *fawatihussuwar* ح sesuai dengan makhorijul khuruf (Khoirunnisa, 2021). *Fawatihussuwar* adalah ayat pembuka surah dalam al-Qur'an, karena posisinya yang berada di awal yang dimulai dengan huruf-huruf hijaiyah yang terpisah-pisah seperti ح , طه (Labib, 2021).

Dari masalah diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian mempunyai urgensi yang sangat penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan menggunakan nafas Qur'an. Karena saat pasien merasa cemas maka saraf simpatis akan mengirimkan sinyal ke korteks agar melepaskan hormon epinefrin dan adrenaline, kedua hormone ini akan meningkatkan aliran darah yang mengakibatkan jantung berdetak lebih cepat, nadi meningkat, respiratory rate

meningkat dan tekanan darah meningkat (Conversano et al., 2021). Sehingga kecemasan pre operasi harus diatasi agar pasien dapat melakukan operasi dengan lancar.

Tujuan

Berdasarkan latar belakang dan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas *nafas Qur'an* terhadap penurunan kecemasan dan tanda vital pada pasien pre-operasi.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi experiment* dengan pendekatan *pre post with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah sesuai dengan kriteria inklusi yaitu pasien operasi mayor, pasien dengan usia 20-60 tahun, skor kecemasan sedang sampai panik yang ada di Rumah Sakit Nur Hidayah, Bantul. Kriteria eklusi pada penelitian ini adalah pasien dalam kondisi emergency, yang memiliki masalah pernapasan dan yang tidak kooperatif. Sampel pada pasien operasi mayor di Rumah Sakit Nur Hidayah Bantul pada tanggal 12-28 februari 2022 dengan total sampel 34 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok intervensi 17 responden diberikan *nafas Qur'an* selama 15 menit dengan istirahat pendek satu menit setiap 5 kali *nafas Qur'an*, sedangkan 17 responden kelompok kontrol diobservasi tanpa diberikan *nafas Qur'an*. Penilaian tingkat kecemasan menggunakan instrument *Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale* (APAIS) dengan nilai interpretasi menggunakan skala likert. Teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling dan uji analisa data menggunakan *Mann-Whitney*.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12-28 Februari 2022 di ruang rawat inap Bangsal Marwah RS Nur Hidayah Bantul. Hasil penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Respondent

Karakteristik	Intervensi (N = 17)		Kontrol (N =17)		p
	F	%	F	%	
Usia					
20-30	4	23,5	4	23,5	0,699
31-40	4	23,5	3	17,6	
41-50	5	29,4	4	23,5	
51-60	4	23,5	6	35,3	
Jenis Kelamin					0,707

Laki-laki	5	29,4	8	47,1	
Perempuan	12	70,6	9	52,9	
Jenis Operasi					
Apendiktomy	4	23,5	3	17,6	
Hernia	2	11,8	3	17,6	
Ca Mammae	1	5,9	1	5,9	
Fraktur	3	17,6	3	17,6	
Hemoroidectomy	2	11,8	2	11,8	0,983
Lipoma	1	5,9	1	5,9	
Tumor	3	17,6	4	23,4	
Amputasi	1	5,9	-	-	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan jumlah responden sebanyak 34 dengan usia terbanyak yaitu 51-60 tahun dengan 29,4%. Jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan 61,7% dan jenis operasi terbanyak yaitu operasi apendiktomy dengan 20,5%.

Tabel 2. Perbedaan tingkat kecemasan pasien pre operasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel Penelitian	Pre Tes		Post Tes		P
	F	%	F	%	
Kelompok Intervensi (N = 17)					
Tingkat Kecemasan					
Tidak Cemas	-	-	-	-	
Ringan	-	-	10	58,8	0,001**
Sangat Cemas	15	88,2	7	41,2	
Panik	2	11,8	-	-	
Total	17	100,0	17	100,0	
Kelompok Kontrol (N = 17)					
Tingkat Kecemasan					
Tidak Cemas	-	-	-	-	
Ringan	1	5,9	-	-	0,317
Sangat Cemas	16	94,1	17	100,0	
Panik	-	-	-	-	
Total	17	100,0	17	100,0	

Hasil uji beda *Wilcoxon* pada pre tes dan post tes kelompok intervensi terdapat perbedaan yang signifikan $p = 0,001$ ($<0,05$), dengan terjadi penurunan skor kecemasan dari panik menjadi kecemasan ringan. Hasil uji beda *Wilcoxon* pada pre tes dan post tes kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan $p = 0,317$ ($>0,05$), dengan terjadi peningkatan skor kecemasan dari cemas ringan menjadi sangat cemas

Tabel 3. Perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel Penelitian	Kelompok Pre Intervensi		Kelompok Pre Kontrol		P*
	F	%	F	%	
Tingkat Kecemasan					
Tidak Cemas	-	-	-	-	0,086
Ringan	-	-	1	5,9	
Sangat Cemas	15	88,2	16	94,1	
Panik	2	11,8	-	-	

Tabel 4. Perbedaan tingkat kecemasan pasien sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel Penelitian	Kelompok Post Intervensi		Kelompok Post Kontrol		P*
	F	%	F	%	
Tingkat Kecemasan					
Tidak Cemas	-	-	-	-	0,000
Ringan	10	58,8	-	-	
Sangat Cemas	7	41,2	17	100	
Panik	-	-	-	-	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji beda menggunakan *Mann-Whitney* pada pre tes variabel tingkat kecemasan tidak terdapat perbedaan yang signifikan $p = 0,086$ (>0.05) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil uji beda post tes variabel tingkat kecemasan terdapat perbedaan yang signifikan $p = 0,000$ ($p < 0.05$).

Pembahasan

Karakteristik Responden

Data karakteristik responden yang menggambarkan distribusi responden usia dan jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan hasil persebaran datanya bersifat homogen. Hal tersebut menunjukkan bahwa data pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil analisis responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan sebagian besar responden yang akan melakukan operasi berusia 51-60 tahun sebanyak 10 responden. Semakin bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami banyak penurunan pada fungsionalitas tubuhnya, sehingga kemungkinan akan banyak masalah kesehatan yang muncul pada dirinya (Eibiling, 2018). Bertambahnya usia mengakibatkan fungsionalitas tubuh mengalami penurunan, sehingga beberapa penyakit akan muncul (Wijayanti & Purwito, 2020).

Hasil analisis responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang (61,7%). Selaras dengan 68 penelitian Serpytis et al (2018) bahwa jenis kelamin perempuan sering merasakan cemas dua kali lipat dibandingkan dengan laki – laki, karena

beberapa faktor salah satunya faktor hormon pada wanita. Jenis kelamin perempuan rentan mengalami tekanan dan merasakan cemas disaat situasi yang mengancam pada dirinya (Ilahi et al., 2021). Selaras dengan penelitian Sutarwi & Warito (2019) yang menyatakan bahwa faktor kelamin yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien yaitu jenis kelamin perempuan.

Efektifitas Nafas Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan

Hasil analisis uji beda tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan nafas Qur'an pada kelompok intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan hasil $p=0.000$ (tabel 4), dimana ini terjadi karena penurunan nilai rerata tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi. Peneliti berasumsi bahwa pada responden kelompok intervensi, penurunan tingkat kecemasan terjadi karena diberikan latihan nafas Qur'an dimana pada latihan ini pasien diminta untuk melakukan latihan relaksasi nafas dalam dan membaca ayat Al-Qur'an (Fawatihussuwar).

Selaras dengan penelitian Baljon., et al (2020) yang menyatakan penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi diakibatkan karena pasien melakukan latihan nafas dalam yang dapat merangsang saraf parasimpatis, sehingga oksigenasi pasien terpenuhi dan memicu pelepasan hormon endorfin yang mengakibatkan peningkatan perasaan lebih tenang. Teknik latihan nafas dalam dengan gabungan pembacaan fawatihussuwar saat ekspirasi dapat membantu pasien dalam menurunkan tingkat cemas, karena saat membaca fawatihussuwar berupa *مَـٰ* dengan *makhorijul khuruf* dan tajwid yang benar maka akan seperti fisiologi seseorang saat menghembuskan nafas selama 7 detik (Khoirunnisa, 2021).

Latihan nafas dalam merupakan metode yang ditandai dengan durasi menghembuskan nafas lebih panjang daripada durasi menghirup nafas, sehingga sangat efisien dalam meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang menyebabkan penurunan tingkat kecemasan (Magnon et al., 2021). Penurunan aktifitas saraf simpatis mengakibatkan peningkatan hormone endorphin, fungsi hormone tersebut sebagai obat penenang alami pada tubuh sehingga tubuh merasa lebih nyaman dan tenang (Pillozzi et al., 2021).

Pendekatan spiritual dengan keyakinan bahwa setiap penyakit ada obatnya dan Al-Qur'an sebagai asy-syifa (obat) diyakini dapat membantu dalam menurunkan kecemasan (Sulaiman & Amrullah, 2019). Selain itu latihan nafas dalam dipercaya dapat mengurangi

respon ketegangan yang ditimbulkan dari perasaan cemas (Fitriani et al., 2021). Latihan relaksasi nafas dalam adalah salah satu relaksasi dengan menarik nafas secara perlahan dan menghembuskan nafas secara teratur, sehingga seseorang dapat merasakan ketenangan dalam dirinya (Yokogawa et al., 2018).

Menurut penelitian Azis et al (2020) menyatakan bahwa pasien pre operasi dengan nilai pre tes tingkat cemas berat sekali sebanyak 4 orang dan tingkat cemas berat sebanyak 17 orang setelah diberikan *experiment* latihan nafas dalam dengan nilai post tes tingkat kecemasan pasien menurun menjadi tingkat cemas berat sebanyak 12 orang dan tingkat cemas sedang sebanyak 9 orang. Hal tersebut didukung oleh penelitian Tasan et al, (2021) yang menyatakan latihan nafas dalam dapat digunakan sebagai media relaksasi yang praktis dalam mengurangi perasaan cemas pada siswa yang akan menghadapi ujian bahasa. (Azis; et al., 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa nafas Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi dengan hasil nilai p value = 0,000 pada pre dan post test pada kelompok intervensi

Saran

Perlunya penelitian lebih lanjut untuk membandingkan nafas Qur'an dengan Tarik nafas dalam.

Daftar Pustaka

- Azis;, H. A., Retnaningtyas;, E., & Shindharti, G. M. (2020). Pengaruh Deep Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Lavalette Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 153–162.
- Baljon, K. J., Baljon, K. J., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2020). Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: A study protocol for . *BMJ Open*, 10(6), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844>
- Celik, F., & Edipoglu, I. S. (2018). Evaluation of preoperative anxiety and fear of anesthesia using APAIS score. *European Journal of Medical Research*, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40001-018-0339-4>
- Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A. (2021). Is mindfulness-based stress reduction effective for people with hypertension? A systematic review and meta-analysis of 30 years of evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062882>
- Fitriani, A., Ismayanti, I., Jayantika, G. P., & Nurwahidah, S. (2021). *Murottal Qur ' an to Lower Anxiety Rate on Pre- Operative Patients*. 4(4), 447–457

- Harahap, M. A., Nurelilasari, & Ritonga, N. (2021). Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Bedah Mayor di Ruang Rawat Bedah. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Health Scientific Journal*, 000, 45–52.
- Herdiana, Y., & Djamil, M. (2020). The Effectiveness of Recitation Al-Qur'an Intervention and Deep Breathing Exercise on Improving Vital Sign and anxiety Level among Congestive Heart Failure (CHF) Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(1), 9–16. <http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/home><http://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i1.36>
- Khan, S., & Mian, A. (2020). Medical education: COVID-19 and surgery. *British Journal of Surgery*, 107(8), e269. <https://doi.org/10.1002/bjs.11740>
- Labib, H. A. (2021). Kajian Ayat Fawatih al-Suwar dalam Alquran. *Jurnal Ilmiah An-Nur*, 1–18
- Magnon, V., Dutheil, F., & Vallet, G. T. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>
- Mulugeta, H., Ayana, M., Sintayehu, M., Dessie, G., & Zewdu, T. (2018). *Preoperative anxiety and associated factors among adult surgical patients in Debre Markos and Felege Hiwot referral hospitals , Northwest Ethiopia*. 1–9
- Mustika, N., Nugroho, A., & Prayogi, A. S. (2020). *The Effect Of Android Audio Visual Health Education On Anxiety Pre Spinal Anesthesia Patients in PKU Muhammadiyah Bantul Hospital Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audio Visual Android Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Spinal Anestesi di RSU PKU Muhammadiyah*. 16(1), 8–15.
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Manalu, N. (2020). Effectiveness of Deep Breath Relaxation and Lavender Aromatherapy Against Preoperative Patient Anxiety. *Research Article Diversity and Equality in Health and Care*, 17(4), 168–173. <https://doi.org/10.36648/206>
- Ping, K. F., Bakar, A., Subramaniam, S., Narayanan, P., Keong, N. K., Heong, A. A., & Meng, O. L. (2018). The impact of music guided deep breathing exercise on blood pressure control - A participant blinded randomised controlled study. *Medical Journal of Malaysia*, 73(4), 233–238.
- Pilozzi, A., Carro., & Huang, X. (2020). *Peraan β -Endorphin dalam Stres, Perilaku, Peradangan Neuroin, dan Metabolisme Energi Otak.pdf*. *International Journal of Moleculer Sciences*, 22 (338).
- Rahmayati, E., Silaban, R. N., & Fatonah, S. (2018). Pengaruh Dukungan Spritual terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 138. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.778>
- Suhadi, & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di Ruang Perawatan Bedah RSUD Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 2548–1398. <http://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/54/89%0Ahttp://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/54>
- Sulaiman, L., & Amrullah, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Terapi Murottal Al-Quran dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Umum di RSUD Provinsi NTB. *Jurnal Kesehatan Qomarul Huda*, 7, 18–26.
- Turunen, E., Miettinen, M., Setälä, L., & Vehviläinen-Julkunen, K. (2017). An integrative
-

review of a preoperative nursing care structure. *Journal of Clinical Nursing*, 26(7–8), 915–930. <https://doi.org/10.1111/jocn.13448>

Umifa, K. N., & Jenie, I. M. (2021). Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Breathing Exercise for Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patient : Scoping Review. *Jurnal Aisyah: Ilmu Kesehatan*, 6(4), 761–766. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i4.749>

Yokogawa, M., Kurebayashi, T., Ichimura, T., Nishino, M., Miaki, H., & Nakagawa, T. (2018). Comparison of two instructions for deep breathing exercise: non-specific and diaphragmatic breathing. *Journal Physical Therapy Science*, 4, 614–618.