

**KEEFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI HIPNOTIK DIRI SENDIRI DENGAN LATIHAN LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA KLIEN PRE OPERATIF APENDEKTOMI DI RUANG CEMPAKA RSUD.A.W. SJAHNIE SAMARINDA.**

Rina Lorian, Hj. Umi Kalsum, Nilam Noorma

**ABSTRAK**

Serangan cemas terjadi pada sekitar 13 % populasi orang dewasa (18-54 tahun) diseluruh dunia. Segala bentuk prosedur pembedahan selalu didahului dengan suatu reaksi emosional tertentu oleh pasien, apakah reaksi tersebut jelas atau tersembunyi, normal atau abnormal. Bagaimanapun cemas pre operatif yang berlebihan dapat menimbulkan respon patafisiologis yang meliputi takikardia,hipertensi, aritmia dan nyeri yang hebat dan dapat menetap hingga periode post operatif (Bokera@hotmail.com.2001).

Penelitian ini dibuat untuk mengetahui apakah teknik relaksasi hipnose diri sendiri efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan klien pre operatif Apendiktomi.

Penelitian dilaksanakan di ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda dari bulan Mei-Juli 2007, dengan menggunakan metode Quasy Eksperiment. Dimana menghubungkan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok control disamping kelompok eksperiment. Dengan jumlah responden 20 orang. Sample diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisisioner yang terdiri dari kuisisioner A yang berisi 6 pertanyaan tentang karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, status perkawinan dan pengalaman pembedahan. Kuisisioner B berisi modifikasi 14 pertanyaan yang mengacu pada HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Data yang telah terkumpul diolah secara komputerisasi dengan analisa uji statistik *Wilcoxon Match Pair Test* dengan ketentuan  $H_0$  diterima bila jumlah jenjang T (dari perhitungan) > harga T tabel. Kemudian data dibandingkan dengan tabel dengan taraf kesalahan 1% atau 0,01.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai  $Z = -2,499$ . Sedangkan Z tabel untuk  $n = 10$  dengan taraf kesalahan 0,01 adalah 3. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai Z hitung lebih kecil dari Z tabel sehingga  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_a$  atau ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi dalam artian teknik relaksasi hipnose diri sendiri dengan latihan lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan klien pre operatif Apendiktomi

**Kata kunci : Relaksasi, Kecemasan, Apendiktomi.**

**Pendahuluan**

Keperawatan adalah suatu profesi. Sebagaimana halnya dokter, keperawatan juga mempunyai ciri-ciri dan kriteria tertentu sebagai suatu profesi, diantaranya memiliki *Body of*

*Knowledge* dan berbentuk pelayanan yang berorientasi pada masyarakat. Oleh karena itu, pelayanan keperawatan dilandasi oleh ilmu pengetahuan dan kiat keperawatan.

Melalui Seminar Nasional Keperawatan (1983), dirumuskan pengertian keperawatan yaitu suatu bentuk pelayanan profesional sebagai bagian integral dari pelayanan kesehatan yang meliputi aspek bio-psiko-sosio-spiritual yang komprehensif, ditujukan kepada individu, keluarga, maupun masyarakat yang sehat dan sakit yang mencakup siklus hidup manusia.

Pelayanan keperawatan dikatakan bersifat komprehensif jika asuhan keperawatan yang diberikan bersifat menyeluruh meliputi aspek biologi, psikologi, sosial, dan spiritual. Hal ini berarti dalam memberikan asuhan keperawatan kepada keluarga, individu, dan masyarakat perawat tak hanya mampu memenuhi aspek biologis atau penyakit fisiknya saja, akan tetapi juga meliputi aspek psikologi, sosial dan spiritualnya. (Jumadi Gaffar, 1999).

Serangan ansietas/cemas terjadi pada sekitar 13 % populasi orang dewasa (18-54 tahun) diseluruh dunia. ([www.Anxietycentre.com/anxiety\\_symptoms/s.shtml](http://www.Anxietycentre.com/anxiety_symptoms/s.shtml)). Pembedahan baik elektif maupun kedaruratan adalah peristiwa kompleks yang menegangkan. Kebanyakan prosedur bedah dilakukan di ruang operasi rumah sakit, meskipun beberapa prosedur yang sederhana tidak memerlukan hospitalisasi dilakukan di klinik-klinik bedah dan unit pembedahan ambulatori. (Brunner & Suddarth, 2001)

Segala bentuk prosedur pembedahan selalu didahului dengan suatu reaksi emosional tertentu oleh pasien, apakah reaksi tersebut jelas atau tersembunyi, normal atau abnormal. Sebagai contoh, ansietas praoperatif kemungkinan merupakan suatu responantisipasi terhadap suatu pengalaman

yang dianggap pasien sebagai suatu ancaman terhadap perannya dalam hidup, integritas tubuh, atau bahkan kehidupan itu sendiri. Sudah diketahui bahwa pikiran yang bermasalah secara langsung mempengaruhi fungsi tubuh. Karenanya, penting artinya untuk mengidentifikasi ansietas yang dialami pasien. (Brunner & Suddarth, 2001).

Lebih dari dua pertiga pasien yang menunggu pembedahan mengalami kecemasan (Ansietas). Tingkat kecemasan pada masing-masing pasien tergantung pada pengalaman yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Antara lain umur, jenis kelamin, tipe dan luasnya pembedahan, persiapan prosedur pembedahan, pengalaman pembedahan sebelumnya, dan kerentanan seseorang terhadap situasi stres. Beberapa tingkat kecemasan terjadi sebagai reaksi alami yang tak dapat diperkirakan, terutama pada periode praoperatif, khususnya pada pasien yang untuk pertama kalinya mengalami pembedahan. Bagaimanapun cemas praoperatif yang berlebihan dapat menimbulkan respon patofisiologis yang meliputi takikardia, hipertensi, aritmia, dan nyeri hebat yang dapat menetap hingga periode post operatif. (Bokera@hotmail.com 2001)

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan manusia, sehingga tidak perlu ditakuti dan dihindari. Setiap saat kecemasan mungkin muncul dan mengganggu aktivitas kehidupan. Yang perlu dikembangkan adalah kemampuan manusia menghadapi berbagai kecemasan sehingga memberikan kebahagiaan dan kepuasan. Kecemasan disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian. Koping merupakan cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan

masalah, menyesuaikan dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Upaya individu dapat berupa perubahan cara berfikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk menyelesaikan kecemasan yang dihadapi. Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi.

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan pendekatan proses keperawatan. Setelah melalui tahap pengkajian, perumusan masalah keperawatan, rencana tindakan sesuai dengan masalah keperawatan, maka ada beberapa tindakan yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh klien antara lain : dukung klien dan keluarga, orientasikan klien tentang rumah sakit, fasilitas dan peraturan yang berlaku, pertahankan identitas klien dengan memanggil nama klien dan memberikan kesempatan menggunakan peralatan sendiri, berikan informasi yang dibutuhkan, ulangi informasi jika klien sukar mengingat, ciptakan lingkungan yang nyaman, tenang, dan mendukung kemandirian klien, meningkatkan harga diri klien, bantu dan latih klien berfikir positif, serta membantu latihan manajemen stres yaitu teknik relaksasi hipnotik diri sendiri dengan latihan lima jari.

Berdasarkan data yang diperoleh dari catatan medik di ruang Cempaka Rumah Sakit Umum Abdul Wahab Sjahranie Samarinda, klien dengan Apendektomi dalam periode Juni 2006 hingga Maret 2007 diperoleh data-data sejumlah 103 kasus.

Di ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda sesuai hasil survei yang telah peneliti lakukan, bahwasanya hampir tidak ada perawat yang

melakukan pemberian teknik relaksasi hipnotik diri sendiri dengan latihan lima jari dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan/stres pre operatif.

Tindakan yang umum dilakukan hanyalah dengan mengajarkan klien latihan nafas dalam untuk mengurangi ketegangan dan relaksasi.

Kondisi ini disebabkan karena selama ini perawat kurang mengenal dan merasakan sebagai suatu kebutuhan, sehingga kurang termotivasi untuk melakukan penelitian tentang intervensi alternative teknik relaksasi latihan lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan. Menurut Stanford (1970) bahwa kebutuhan muncul karena adanya sesuatu yang kurang dirasakan oleh orang tersebut.

Dengan dilakukannya penelitian ini nantinya diharapkan dapat diketahui teknik relaksasi latihan lima jari apakah lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan klien Pre Operatif Apendiktomi.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul " Efektivitas Teknik Relaksasi Hipnotik Diri Sendiri dengan Latihan Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Klien Pre Operatif Apendiktomi di Ruang Cempaka RSUD A.W. Sjahranie Samarinda"

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode quasy eksperiment, yang bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas teknik relaksasi hipnotik diri sendiri dengan latihan lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan klien pre operatif apendektomi Dinda ruang cempaka RSUD.A.W. Sjahranie Samarinda.

Sampel yang digunakan sebanyak 20 orang klien dan merupakan total populasi yang memenuhi kriteria.

Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang dilakukan selama tiga bulan, dari tanggal 1 Mei s/d 30 Juli 2007.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHAS

Dalam bab ini akan disajikan mengenai hasil pengumpulan data dari kuisioner yang diperoleh pada bulan Mei – Juli 2007. Dari 20 eksemplar kuisioner yang dibagikan seluruhnya kembali. Berdasarkan kuisioner yang diedarkan kepada seluruh responden, yaitu sebanyak 20 orang klien Pre

Operatif Apendiktomi di ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol, maka setelah diisi dan dilakukan observasi selanjutnya data yang telah terkumpul diolah.

Penyajian dimulai dari data umum tentang karakteristik responden yang terdiri dari : usia, pendidikan, jenis kelamin, pekerjaan, status perkawinan. Sedangkan data khusus disajikan berdasarkan variabel yang diukur meliputi : tingkat kecemasan pada kelompok kontrol, tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen, efektivitas teknik relaksasi.

### 1 Data Umum

#### Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda 2007

Usia	Jumlah	Persentase (%)
20 – 30 thn	8	40
30 – 40 thn	11	55
40 – 50 thn	1	5
> 50 thn	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa klien Pre Operatif Apendiktomi di ruang Cempaka RSUD AWS sebagian besar berusia 30 - 40 tahun yaitu sebanyak 11 orang responden (55%).

#### Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di Ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda 2007

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Sekolah	1	5
Sekolah Dasar	3	15
SLTP	6	30
SLTA	9	45
Akademi/Perguruan Tinggi	1	5
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat pendidikan responden sebagian besar tamat SLTA yaitu sebanyak 9 orang (45%). Responden

yang tidak sekolah menduduki jumlah orang (5%).  
yang paling kecil yaitu sebanyak 1

**Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin  
di Ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda 2007**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	8	40
Perempuan	12	60
<b>Jumlah</b>	20	100

Pada tabel diatas dapat dilihat jumlah sebanyak 12 orang (60%), dan bahwa sebagian besar jenis kelamin jumlah responden dengan jenis kelamin responden adalah perempuan dengan laki-laki sebanyak 8 orang (40%).

**Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Ruang Cempaka  
RSUD AWS Samarinda 2007**

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
Tidak bekerja	3	15
Pekerja Lepas	4	20
Pegawai Swasta	10	50
Pegawai Negeri	3	15
<b>Jumlah</b>	20	100

Pada tabel diatas dapat dilihat Swasta yaitu sebanyak 10 orang bahwa sebagian besar pekerjaan yang (50%) dilakukan responden adalah Pegawai

**Distribusi Responden Berdasarkan Status Perkawinan  
di Ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda 2007**

Status Perkawinan	Jumlah	Persentase (%)
Belum Menikah	4	20
Menikah	16	80
<b>Jumlah</b>	20	100

Pada tabel diatas dapat dilihat jumlah 16 responden (80%), dan yang bahwa lebih dari sebagian besar belum menikah sebanyak 4 responden responden sudah menikah dengan (20%)

**2 Data Khusus**

**Gambaran Tingkat Kecemasan pada Kelompok Kontrol di Ruang  
Cempaka RSUD AWS Samarinda 2007**

Tingkat Kecemasan	Pre		Pasca	
	F	%	F	%

Tidak ada kecemasan	0	0	0	0
Cemas Ringan	4	40	7	70
Cemas Sedang	6	60	3	30
Cemas Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan pre pada kelompok kontrol adalah Cemas Ringan sebanyak 4 orang (40%), Cemas Sedang sebanyak 6 orang (60%). Sedangkan tingkat kecemasan pasca pada kelompok kontrol adalah Cemas Ringan sebanyak 7 orang (70%), Cemas Sedang sebanyak 3 orang (30%).

**Gambaran Tingkat Kecemasan pada Kelompok Eksperimen di Ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda 2007**

Tingkat Kecemasan	Pre		Pasca	
	F	%	F	%
Tidak ada kecemasan	0	0	2	20
Cemas Ringan	5	50	7	70
Cemas Sedang	5	50	1	10
Cemas Berat	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Dari table diatas dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan pre pada kelompok eksperimen adalah Cemas Ringan sebanyak 5 orang (50%), Cemas Sedang sebanyak 5 orang (50%). Sedangkan tingkat kecemasan pasca pada kelompok eksperimen adalah Cemas Ringan sebanyak 7 orang (70%), Cemas Sedang sebanyak 1 orang (10%), dan tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang (20%).

**Gambaran Efektivitas Teknik Relaksasi pada Kelompok Eksperimen di Ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda 2007**

X1 (Sebelum)	X2 (Sesudah)	Keterangan
Cemas ringan / 3	Tidak cemas / 4	Efektif
Cemas ringan / 3	Cemas ringan / 3	Tidak Efektif
Cemas sedang / 2	Cemas sedang / 2	Kurang Efektif
Cemas ringan / 3	Tidak cemas / 4	Efektif
Cemas ringan / 3	Cemas ringan / 3	Kurang Efektif

rata nilai positif adalah  $21 / 6$  atau 3,50.

3. Ties atau data sesudah dan sebelum yang bernilai sama. Karena hasil adalah 4, maka ada empat data sesudah dan sebelum yang angkanya sama.

Dengan membandingkan angka Z hitung dan Z tabel :

- Jika Z hitung  $<$  Z tabel, maka  $H_0$  ditolak.
- Z hitung = -2,449, sedangkan Z tabel untuk  $N = 10$  dengan taraf kesalahan 0,01 adalah 3.
- Ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi hipnose diri sendiri dengan latihan lima jari dalam artian teknik relaksasi efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan klien Pre Operatif Apendiktomi.

### **Pembahasan.**

#### **1. Gambaran Tingkat Kecemasan Secara Keseluruhan.**

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa dari 20 responden di Ruang Cempaka RSUD AWS Samarinda mengalami tingkat kecemasan ringan s/d tingkat kecemasan sedang.

Hal ini disebabkan karena tingkat kecemasan pada masing-masing pasien tergantung pada pengalaman yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Antara lain umur, jenis kelamin, tipe dan luasnya pembedahan, persiapan prosedur pembedahan, pengalaman pembedahan sebelumnya, dan kerentanan seseorang terhadap situasi stres.

#### **2. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Kontrol**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pre pada kelompok kontrol adalah Cemas Ringan sebanyak 4 orang (40%), Cemas Sedang sebanyak 6 orang (60%). Sedangkan tingkat kecemasan pasca pada kelompok kontrol adalah Cemas Ringan sebanyak 7 orang (70%) , Cemas Sedang sebanyak 3 orang (30%).

Perubahan tingkat kecemasan pasca pada kelompok kontrol ini terjadi oleh karena kemungkinan klien tersebut telah memperoleh aktivitas lain ( selain pemberian teknik relaksasi ) seperti pemberian penkesah pre operatif oleh tenaga kesehatan lainnya di Rumah Sakit sehingga klien mampu beradaptasi dan mempertahankan respon emosi yang adaptif.

#### **3. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Eksperimen**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pre pada kelompok eksperimen adalah Cemas Ringan sebanyak 5 orang (50%), Cemas Sedang sebanyak 5 orang (50%). Sedangkan tingkat kecemasan pasca pada kelompok eksperimen adalah Cemas Ringan sebanyak 7 orang (70%) , Cemas Sedang sebanyak 1 orang (10%), dan tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang (20%).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan pendekatan proses keperawatan. Setelah melalui tahap pengkajian, perumusan masalah keperawatan, rencana tindakan sesuai dengan masalah keperawatan, maka ada beberapa tindakan yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh klien antara lain : dukung klien dan keluarga, orientasikan klien tentang rumah sakit, fasilitas dan

peraturan yang berlaku, pertahankan identitas klien dengan memanggil nama klien dan memberikan kesempatan menggunakan peralatan sendiri, berikan informasi yang dibutuhkan, ulangi informasi jika klien sukar mengingat, ciptakan lingkungan yang nyaman, tenang, dan mendukung kemandirian klien, meningkatkan harga diri klien, bantu dan latih klien berfikir positif, serta membantu latihan manajemen stres yaitu teknik relaksasi hipnotik diri sendiri dengan latihan lima jari.

Klien yang termasuk dalam kelompok eksperimen telah mendapatkan perlakuan teknik relaksasi hipnose diri dengan latihan lima jari untuk membantu menurunkan ketegangan yang dialami dalam menghadapi Pre Operatif Apendiktomi. Sehingga klien merasa lebih relaksasi setelah melakukan teknik tersebut

#### **4. Gambaran Efektivitas Teknik Relaksasi**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas tehnik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan klien Pre Operatif Apendiktomi menunjukkan bahwa tehnik relaksasi Efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sebanyak 6 orang (60%), kurang efektif sebanyak 3 orang (30%) dan tidak efektif sebanyak 1 orang (10%).

Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Martha Davis dalam bukunya yang berjudul Panduan Relaksasi Dan Reduksi Stres yaitu teknik relaksasi hipnose diri efektif dalam menurunkan kecemasan pada situasi tertentu, dalam hal ini kecemasan Pre Operatif Apendiktomi.

Edmund Jacobson (1929) yang dikutip Martha Davis (1995) menyatakan bahwa teknik relaksasi adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menurunkan ketegangan fisiologis dengan meningkatkan pengalaman subjektif terhadap kecemasan/ansietas.

Menurut Martha Davis (1995) Hipnose diri sendiri adalah senjata ampuh dalam menghilangkan stres yang terkait dengan penyakit. Hal ini merupakan salah satu metode tercepat, termudah dalam menghasilkan relaksasi.

Berdasarkan hasil diatas ada 3 responden (30%) menunjukkan bahwa teknik relaksasi kurang efektif dan 1 responden (10%) menunjukkan bahwa teknik relaksasi tidak efektif dikarenakan suasana ruang perawatan yang tidak kondusif karena suara bising dan banyaknya keluarga klien lain di ruangan tersebut (ruangan kelas 3) sehingga responden tidak dapat berkonsentrasi penuh menghayati teknik relaksasi. Dukungan dari keluarga dan koping yang digunakan setiap orang berbeda dalam mengatasi kecemasan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan penjelasan data dari hasil Uji Wilcoxon maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi hipnose diri sendiri dengan latihan lima jari dalam artian tehnik relaksasi efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan klien Pre Operatif Apendiktomi.

#### **Kesimpulan.**

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan klien Pre Operatif Apendiktomi berada pada tingkat kecemasan ringan s/d kecemasan sedang.

2. Tingkat kecemasan pre pada kelompok eksperimen adalah Cemas Ringan sebanyak 5 orang (50%), Cemas Sedang sebanyak 5 orang (50%). Sedangkan tingkat kecemasan pasca pada kelompok eksperimen adalah Cemas Ringan sebanyak 7 orang (70%) , Cemas Sedang sebanyak 1 orang (10%), dan tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang (20%).
- 3 . Tingkat kecemasan pre pada kelompok kontrol adalah Cemas Ringan sebanyak 4 orang (40%), Cemas Sedang sebanyak 6 orang (60%) Sedangkan tingkat kecemasan pasca pada kelompok kontrol adalah Cemas Ringan sebanyak 7 orang (70%) , Cemas Sedang sebanyak 3 orang (30%).
- 4 .Efektivitas tehnik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan klien Pre Operatif Apendiktomi menunjukkan bahwa tehnik relaksasi Efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sebanyak 6 orang (60%), Kurang Efektif sebanyak 3 orang (30%) dan tidak Efektif sebanyak 1 orang (10%).
- .5 Ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian tehnik relaksasi hipnose diri sendiri dengan latihan lima jari dalam artian tehnik relaksasi efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan klien Pre Operatif Apendiktomi.

Penelitian ini merekomendasikan khususnya bagi pemberi layanan diruang perawatan cempaka RSUD.A.W.Sjahanie Samarinda kiranya dapat ;

- 1 Meningkatkan sarana dan prasarana untuk menciptakan lingkungan yang

lebih kondusif (tenang dan nyaman) dan mendukung bagi pelaksanaan teknik relaksasi hipnose diri. Sehingga teknik relaksasi hipnose diri dapat dilaksanakan dengan baik dan meningkatkan relaksasi serta sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada klien pre operatif Apendiktomi.

- 2.Meningkatkan pengetahuan dan ketrampilannya dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan asuhan keperawatan.
3. Dapat menerapkan teknik relaksasi hipnose diri sendiri dalam upaya .penurunan tingkat kecemasan klien Pre Operatif Apendiktomi di lingkungan kerja .
- 4.Cepat tanggap terhadap tingkat kecemasan klien Pre Operatif sehingga dapat membantu klien untuk menyesuaikan diri secara adaptasi dan mempertahankan respon emosi yang adaptif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Black, Joyce M., Esther Matassarini-Jacobs. 1997. *Medical-Surgical Nursing, Fifth Edition*. Philadelphia : W.B Saunders Company.
- Brink, Pamela J., Marilyn J. Wood. 1998. *Langkah-langkah Dasar Dalam Perencanaan Riset Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- [Bokera@hotmail.com](mailto:Bokera@hotmail.com) 2001.
- Brockopp, Dorothy Young, Marie T. Hasting-Tolsma. 1999. *Dasar-dasar Riset Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Brunner & Suddarth. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medical-Bedah*. Vol I. Jakarta : EGC.
- Burgess, Ann W. 1996. *Psychiatric Nursing : Promotion Mental*

- Health*. Stamford : A Simon & Scuster Company.
- Davis, Martha. 1995. *Panduan Relaksasi Dan Reduksi Stres*. Edisi 3 Jakarta. EGC.
- Gaffar, La Ode Jumadi. 1999. *Pengantar Keperawatan Profesional*. Jakarta : EGC.
- Keliat Budi Anna. 1998. *Penatalaksanaan Stres*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo. 1997. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep & penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Price, Sylvia A., Lorraine M. Wilson. 1995. *Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Edisi 4. Buku 1. Jakarta : EGC.
- Rothrock, Jane C. 1999. *Perencanaan Asuhan keperawatan perioperatif*. Jakarta : EGC.
- Santoso, Singgih. 2005. *SPSS untuk Statistik Non Parametrik*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Sjamsuhidajat, R., Wim de Jong. 1998. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Edisi Revisi. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2001. *Statistik Non-Parametris*. Bandung : ALFABETA.
- Syaifuddin. 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta : EGC.
- Townsend, Mary C. 1998. *Diagnosa Keperawatan Pada Keperawatan Psikiatri*. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- [www.Anxietycentre.com/anxiety.symbols/s.shtml](http://www.Anxietycentre.com/anxiety.symbols/s.shtml).