

**EDUKASI TENTANG PENANGANAN KECEMASAN DAN NYERI PADA PASIEN
PENYAKIT DALAM DI RUANGAN KALIMAYA BAWAH RSU DR.SLAMET GARUT****Iceu Amira^{1*}, Hendrawati Hendrawati², Sandra Pebrianti³**¹⁻³Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: amira@unpad.ac.id

Disubmit: 15 Maret 2025

Diterima: 16 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.20051>**ABSTRAK**

Edukasi merupakan hal yang secara konsisten difasilitasi rumah sakit khususnya pada area yang memiliki resiko tinggi bagi pasien. Hal ini dilakukan rumah sakit agar fungsi kesehatan kembali menjadi optimal. Edukasi dimulai ketika pasien memasuki fasilitas layanan kesehatan dan berlanjut sepanjang masa perawatan, hingga setelah pasien dipulangkan. Edukasi yang dilakukan di rumah sakit disesuaikan dengan kebutuhan, salah satunya mengenai teknik pengurangan kecemasan dapat membantu orang yang mengalami nyeri, mengurangi tingkat keparahan dan intensitas nyeri mereka. Untuk memberikan edukasi pada keluarga pasien mengenai intervensi non farmakologis, yang dapat diberikan kepada pasien di ruang Kalimaya Bawah RSU dr. Slamet Garut. Pada edukasi ini metode yang dilakukan dengan ceramah dan demonstrasi interaktif dan dihadiri oleh 10 orang peserta yang merupakan keluarga pasien. Peserta mampu menyebutkan, menjelaskan, dan mendemonstrasikan teknik penanganan kecemasan dan nyeri dengan relaksasi nafas dalam serta dapat menjawab pertanyaan dari pemateri. Setelah dilakukan edukasi ini ada peningkatan dari hasil *pre* dan *pos-test*, yang tadinya 60 % menjadi 80%. Peserta memahami edukasi tentang Penanganan Kecemasan dan nyeri pada pasien di Ruang Kalimaya Bawah.

Kata Kunci: Edukasi, Kecemasan, Nyeri, Pasien.**ABSTRACT**

Education is something that is consistently facilitated by hospitals, especially in areas that have a high risk for patients. This is done by the hospital to restore health functions to optimal levels. Education begins when patients enter the healthcare facility and continues throughout the care period, until after the patients are discharged. Education provided in the hospital is tailored to needs, one of which is anxiety reduction techniques that can help people experiencing pain, reducing the severity and intensity of their pain. To provide education to the patient's family regarding non-pharmacological interventions that can be given to patients in the Kalimaya Bawah room at RSU dr. Slamet Garut. In this education, the method used was a lecture and interactive demonstration, attended by 10 participants who are the patients' families. Participants were able to mention, explain, and demonstrate techniques for managing anxiety and pain through deep breathing relaxation, and were able to answer questions from the presenter. After this education, there was an improvement in the pre-test

and post-test results, which increased from 60% to 80%. Participants understood the education about Managing Anxiety and Pain in patients in the Lower Kalimaya Room.

Keywords: *Education, Anxiety, Pain, Patients.*

1. PENDAHULUAN

Edukasi merupakan hal yang secara konsisten difasilitasi rumah sakit, khususnya pada area yang memiliki resiko tinggi bagi pasien. Hal ini dilakukan rumah sakit agar fungsi kesehatan kembali menjadi optimal. Edukasi dimulai ketika pasien memasuki fasilitas layanan kesehatan dan berlanjut sepanjang masa perawatan, hingga setelah pasien dipulangkan (Pratiwi et al., 2020). Edukasi yang dilakukan di rumah sakit disesuaikan dengan kebutuhan, salah satunya mengenai teknik pengurangan kecemasan, dapat membantu orang yang mengalami nyeri, mengurangi tingkat keparahan dan intensitas nyeri mereka. Selain itu, orang dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi yang memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami kecemasan mungkin juga mendapat manfaat dari metode ini, karena mereka cenderung memperparah rangsangan nyeri yang dirasakan lebih banyak daripada orang dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Kecemasan adalah perasaan khawatir yang menyebar, tidak jelas, dan terkait dengan rasa tidak berdaya atau tidak pasti. Kecemasan ini tidak memiliki objek tertentu, itu dialami secara pribadi dan dikomunikasikan secara personal. Khawatir dan bingung tentang sesuatu yang akan terjadi dan tidak tahu mengapa, kecemasan dikenal sebagai perasaan yang tidak menentu. Kecemasan tidak merupakan penyakit. (Harlina & Aiyub, 2018).

Kecemasan dapat menyebabkan nyeri karena otot menjadi tegang. Kecemasan juga dapat menyebabkan pemulihan yang lama dan peningkatan nyeri. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang penuh dengan rasa takut dan khawatir. Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Sesuai dengan hasil penelitian lain, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nyeri lambung, baik pada Dyspesia Syndrome, Sindrom diare, maupun Sindrom gangguan pencernaan. (Ardi et al., 2024).

Nyeri kronis merupakan masalah kesehatan yang umum dihadapi oleh banyak orang, dan dapat memengaruhi kualitas hidup secara signifikan. Banyak pasien yang menderita nyeri kronis merasa terjebak dalam siklus ketidaknyamanan yang terus berlanjut, yang sering kali tidak hanya berkaitan dengan masalah fisik, tetapi juga dampak psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, selain pengobatan farmakologis, penting untuk mengeksplorasi pendekatan non-farmakologi yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Penanganan nyeri non-farmakologikal merupakan upaya mengatasi atau menghilangkan nyeri dengan menggunakan pendekatan non-farmakologi. Upaya-upaya tersebut antara lain relaksasi, distraksi, massage, guided imaginary dan lain sebagainya (Puspitasari, 2021). Untuk penanganan nyeri dapat dilakukan dengan relaksasi nafas dalam, caranya menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru, dengan udara melalui hitungan 1,2,3, Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstrimitas atas dan bawah rileks, anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali, menarik nafas lagi melalui hidung dan

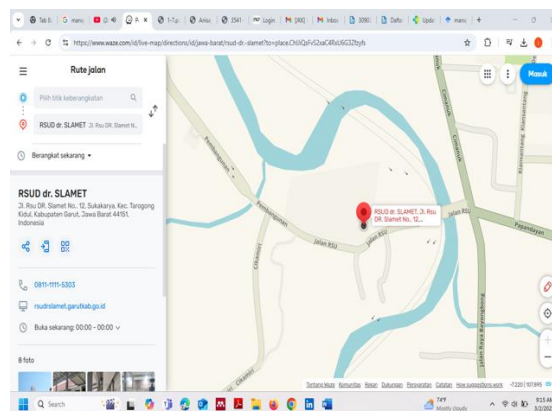
menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan, membiarkan telapak tangan dan kaki rileks, Usahakan agar tetap konsentrasi atau mata sambil terpejam, Pada saat konsentrasi pusatkan pada daerah yang nyeri, anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang, Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali. (Yulendasari et al., 2022)

Dari pernyataan tersebut kami sepakat mengambil judul PKM ini “Edukasi Tentang Penanganan Kecemasan Dan Nyeri Pada Pasien Penyakit Dalam Di Ruang Kalimaya Bawah RSUD Dr.Slamet Garut”.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tim pelaksana telah melakukan identifikasi permasalahan yang sering dirasakan oleh pasien penyakit dalam di ruang Kalimaya Bawah. Setelah dilakukan pengkajian kepada pasien, masalah yang sering terjadi pada pasien yaitu kecemasan dan gangguan rasa nyeri, sehingga perlu dilakukan penanganan dengan edukasi serta demonstrasi. Tujuan Pengabdian ini adalah untuk mengetahui edukasi penanganann kecemasan dan nyeri pada pasien penyakit dalam.

Rumusan Pertanyaan: “Bagaimana edukasi tentang penanganan kecemasan dan nyeri pada pasien penyakit dalam di ruangan Kalimaya Bawah RSUD dr Slamet Garut”?.



Gambar 1. Peta/Map Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep Edukasi

Edukasi kesehatan adalah usaha terencana untuk menyebarkan pengaruh terhadap kesehatan orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga perilaku sasaran dapat sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi dan promosi kesehatan. Di dalam definisi ini juga terkandung poin-poin meliputi input (pendidik dan sasaran edukasi kesehatan), proses (rencana dan strategi), serta output (melakukan sesuai dengan yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari edukasi atau promosi kesehatan adalah peningkatan perilaku sehingga terpeliharanya kesehatan oleh sasaran dari edukasi kesehatan (Notoadmodjo, 2012). Menurut Rochadi (2011) dalam (Mustikawati Ika, 2019), tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah untuk mengubah

perilaku individu, keluarga dan masyarakat yang merupakan cara berfikir, bersikap, dan berbuat dengan tujuan membantu pengobatan, rehabilitasi, pencegahan penyakit dan promosi hidup sehat. Sesuai dengan hasil penelitian lain menyatakan ada pengaruh antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan terhadap tingkat kecemasan tindakan kateterisasi jantung di RS Omni Pulomas Jakarta Timur. (Amila et al., 2018). Pada kegiatan ini peneliti akan membahas teori yang terkait dengan judul yaitu:

b. Konsep Kecemasan dan Nyeri

1) Konsep Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Perasaan takut dan tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman. (Yusuf et al., 2015)

Kecemasan adalah gangguan emosi alami (afektif), ditandai dengan sensasi cemas atau rasa khawatir yang kuat dan terus-menerus; tidak ada gangguan terhadap penilaian realitas (Kemampuan Tes Realitas/RTA, tetap baik); tidak ada keretakan atau perpecahan kepribadian; dan meskipun perilakunya mungkin terganggu, namun tetap dalam batas normal (Laka et al., 2018) dalam (Febiola & Hudiawati, 2024)

Teknik pengurangan kecemasan dapat membantu orang yang mengalami nyeri mengurangi tingkat keparahan dan intensitas nyeri mereka. Selain itu, orang dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, yang memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami kecemasan mungkin juga mendapat manfaat dari metode ini karena mereka cenderung memperparah rangsangan nyeri yang dirasakan lebih banyak daripada orang dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Kecemasan adalah perasaan khawatir yang menyebar, tidak jelas, dan terkait dengan rasa tidak berdaya atau tidak pasti. Kecemasan ini tidak memiliki objek tertentu; itu dialami secara pribadi dan dikomunikasikan secara personal. Khawatir dan bingung tentang sesuatu yang akan terjadi dan tidak tahu mengapa, kecemasan dikenal sebagai perasaan yang tidak menentu. Kecemasan tidak merupakan penyakit. (Harlina & Aiyub, 2018).

Bentuk-Bentuk Kecemasan Menurut Spielberger menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk yaitu: Trait anxiety, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kondisi tersebut memang pada dasarnya individu mempunyai cemas dibanding dengan individu yang lain. State anxiety, yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktifitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus. (Annisa & Ildil, 2016).

Ada beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu :

a) Tanda-Tanda Fisik Kecemasan. Tanda fisik kecemasan diantaranya yaitu: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang

bergetar atau gemetar, sensasi dari tegang di sekitar dahi, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut dan kerongkongan terasa kering, kesulitan berbicara, kesulitan bernafas, nafas menjadi pendek, jantung yang terasa berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau “mudah marah”.

- b) Tanda-Tanda Behavioral Kecemasan diantaranya yaitu: perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.
- c) Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan diantaranya : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas), terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian (kalau tidak pasti akan pingsan), pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati (meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis), khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

2) Konsep Nyeri

Kerusakan jaringan atau ancaman kerusakan jaringan menyebabkan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang dikenal sebagai nyeri. Istilah-istilah yang merusak jaringan seperti ditusuk-tusuk, panas terbakar, melilit, dan emosi seperti takut, mual, dan mabuk sering digunakan untuk menjelaskan nyeri. Selain itu, setiap perasaan nyeri dengan intensitas sedang hingga kuat disertai oleh kecemasan dan keinginan kuat untuk melepaskan atau menghilangkan perasaan tersebut. (Yulendasari et al., 2022). Nyeri adalah suatu keadaan tidak nyaman baik bersifat ringan maupun berat. Adanya perasaan yang menimbulkan ketegangan dan siksaan bagi yang mengalaminya. Kadang pasien menangis dan menahan rasa sakit yang dialaminya. (Mustikawati, 2021). Manajemen nyeri yang dapat diterapkan kepada seseorang yang mengalami nyeri dapat berupa farmakologi dan non farmakologi (Muzaenah & Hidayati, 2021) dalam (Fitriani & Afelya, 2023)

Klasifikasi nyeri :

- a) Nyeri akut: Nyeri yang muncul secara tiba-tiba dan bersifat sementara. Nyeri ini biasanya disebabkan oleh cedera atau

peradangan.

- b) Nyeri kronis: Nyeri yang berlangsung lebih dari 3 bulan dan sering kali muncul meskipun penyebabnya sudah diatasi.
- c) Nyeri neuropatik: Nyeri yang terjadi akibat kerusakan pada sistem saraf.
- d) Nyeri somatik: Nyeri yang berasal dari otot dan tendo.
- e) Nyeri visceral: Nyeri yang berasal dari organ internal atau organ pembungkusnya.

c. Penanganan Kecemasan dan Nyeri

Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Salah satu teknik terapi perilaku yang dikenal sebagai relaksasi adalah teknik relaksasi, di mana pasien diminta untuk merelaksasi dengan menegangkan otot tertentu dan kemudian melepaskannya. Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot dan memengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, dan suhu tubuh. (Putri & Septiawan, 2020) dalam (Mutia Riani¹, Dwi Rahmah Fitriani^{2*}, Khairun Nikmah³, Nadiya Az Zahra⁴, Putri Dwi Yuni⁵, Muhammad Amal Satrio Wibowo⁶, & 1-6, 2024). Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) menurut Smeltzer & Bare (2002) dalam (Mutawarudin, 2022) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik ini dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu.

Cara melakukan relaksasi nafas dalam

- 1) Ciptakan lingkungan yang tenang
- 2) Posisikan tubuh dan pikiran rileks
- 3) Tarik napas dalam dari hidung secara perlahan
- 4) Hembuskan napas secara perlahan melalui mulut
- 5) Fokuskan pikiran pada bagian yang nyeri atau sakit
- 6) Ulangi gerakan di atas sampai rasa nyeri berkurang

Manfaat relaksasi nafas dalam :

Manfaat relaksasi nafas dalam Menurunkan intensitas nyeri, Meningkatkan ventilasi paru, Meningkatkan oksigenasi darah, Mengurangi kecemasan

- 1) Ketentraman hati
- 2) Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
- 3) Tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah
- 4) Detak jantung lebih rendah
- 5) Mengurangi tekanan darah
- 6) Meningkatkan keyakinan
- 7) Kesehatan mental menjadi lebih baik

4. METODE

Metode PKM dilakukan secara luring yaitu dengan mengunjungi Rumah Sakit. Dan kegiatannya berupa pemaparan materi tentang penanganan kecemasan dan nyeri pada pasien penyakit dalam di ruangan Kalimaya Bawah RSUD dr Slamet Garut, yang disampaikan oleh nara sumber, kemudian kegiatan ini dilanjut dengan adanya sharing session (tanya jawab) antara keluarga pasien dan nara sumber. Sharing session ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sampai sejauh mana keluarga memahami tentang penanganan kecemasan dan nyeri. Setelah pemaparan materi selesai kemudian dilanjut dengan demonstrasi cara penanganan kecemasan dan nyeri yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam yang diikuti oleh seluruh peserta. Terakhir adalah sesi dokumentasi sebagai bukti dari pelaksanaan kegiatan ini.

Tahap Persiapan

Sebelum melakukan PKM, kami melakukan survei terlebih dahulu untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di lokasi, kemudian kami menyiapkan materi dalam PPT serta Laptod dan leaflet juga menyiapkan hadiah bagi peserta yang bertanya berupa alat gosok gigi. Kami menghubungi bagian Rumah Sakit untuk menentukan waktu pelaksanaan. Kami membuat instrumen berupa pertanyaan untuk melaksanakan *pre* dan *post-test* yang terdiri dari pengetahuan tentang kecemasan dan nyeri mulai dari pengertian, macam-macam kecemasan dan nyeri, manfaat penanganan kecemasan dan nyeri.

Tahap Pelaksanaan

Kami melakukan kegiatan ini di Ruang Kalimaya Bawah RSUD Dr. Slamet Garut diawali dengan pembukaan oleh kepala ruangan dilanjutkan dengan *pretest*, setelah itu pemaparan materi tentang kecemasan dan nyeri yang terdiri dari pengertian, macam-macam kecemasan dan nyeri, manfaat penanganan kecemasan dan nyeri. Setelah selesai pemberian materi diadakan diskusi dan tanya jawab, peserta mengikuti dengan baik selama pemberian materi, selain dengan metode ceramah dan tanya jawab juga ada demonstrasi cara penanganan kecemasan dan nyeri. Setelah selesai maka diadakan *posttest* dan hasilnya ada peningkatan.

Tahap Evaluasi

Selama mengikuti kegiatan edukasi ini maka peserta mulai paham harus bagaimana jika terjadi kecemasan dan nyeri pada pasien terutama bila pasien sudah pulang ke rumah. Hasil dari *pres test* dan *posttest* ada peningkatan dari 60% menjadi 80%.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pendidikan kesehatan ini dilakukan pada hari Jumat, 23 Agustus 2024, jam 10.00-11.30. Pesertanya adalah dari keluarga pasien yang sedang menunggu pasien di Ruang Kalimaya Bawah. Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan, peserta mampu memahami dan mempraktikkan teknik penanganan kecemasan dan nyeri kepada pasien dan keluarga sesuai dengan anjuran.

Pada capaian jangka pendek, seluruh capaian berhasil dicapai oleh para peserta ketika dilaksanakan pendidikan kesehatan. Setelah diberikan penerangan, peserta diajarkan pertanyaan oleh pembawa acara untuk menyebutkan teknik-teknik penanganan kecemasan dan nyeri yang telah disampaikan. Peserta mampu menyebutkan seluruh teknik penanganan kecemasan dan nyeri yaitu relaksasi nafas dalam.

Selain itu, peserta juga mampu menjawab pertanyaan dari pemateri, Peserta juga mampu mendemonstrasikan ulang teknik penanganan kecemasan dan nyeri, dimana teknik relaksasi nafas dalam dilakukan bersamaan dan teknik pijat diwakilkan oleh 2 orang pasangan suami istri (suami merupakan pasien dan istri merupakan keluarga pasien).

Pendidikan kesehatan ini juga memberikan soal *pre-test* dan *post-test* kepada peserta. Hasilnya, terdapat peningkatan nilai *post-test* walaupun tidak begitu signifikan dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Hal ini dapat disebabkan oleh penggunaan bahasa yang terlalu sulit untuk dipahami peserta sehingga peserta masih banyak keliru mengenai pertanyaan dan pilihan jawaban yang tertera pada soal.

Sementara, capaian jangka panjang tidak dapat dikaji secara langsung. Namun, diharapkan keluarga pasien ataupun pasien dapat memahami dan mempraktikkan saat di rumah.



Gambar 2. Foto Dokumentasi Kegiatan Foto Sambutan dari Kepala Ruangan Kalimaya Bawah



Gambar 3. Foto sedang memberikan leaflet



Gambar 4. Foto sedang melakukan teknik nafas dalam oleh keluarga pasien



Gambar 5. Foto Pemberian Hadiah Kepada Keluarga Pasien

b. Pembahasan

Pada pelaksanaan pendidikan kesehatan, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan keluarga pasien terkait penanganan kecemasan dan nyeri sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Peningkatan pengetahuan ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah mayoritas usia keluarga pasien yang berada dalam rentang usia produktif yaitu 30-60 tahun, usia produktif atau dikenal juga dengan usia kerja memiliki korelasi secara positif terhadap pengetahuan dan kinerjanya, sehingga individu dalam rentang usia produktif lebih mudah menerima informasi dan menerapkan pengetahuan baru. Hal ini dibuktikan ketika pelaksanaan pendidikan kesehatan berupa adanya peningkatan hasil *post-test* setelah diberikan pendidikan kesehatan, serta salah satu keluarga pasien yang secara sukarela mengajukan diri untuk mempraktikkan teknik penanganan kecemasan dan nyeri ketika kegiatan berlangsung.

Selain usia, tingkat pendidikan juga memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan. Adanya peningkatan pengetahuan juga didorong oleh tingginya minat dan antusias peserta selama mengikuti kegiatan. Peserta fokus menyimak selama pemaparan dan aktif dalam sesi diskusi. Hal ini memperlihatkan bahwa peserta tertarik untuk menerapkan teknik penanganan kecemasan dan nyeri sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi kecemasan dan nyeri yang dirasakan pasien.

Dengan adanya proses belajar yang efektif, peserta yang awalnya belum mengetahui teknik penanganan kecemasan dan nyeri menjadi lebih mengerti dan siap untuk mempraktekannya secara mandiri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi kesehatan terhadap kecemasan pada pasien pra-kateterisasi dengan diagnostik jantung koroner dengan menggunakan uji analisa paired t-test dengan nilai p-value. (Davris et al., 2023).

Sesuai dengan penelien dari (Nurhayati & Zakia, 2024) yang menyatakan penerapan ini mengidentifikasi relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. Hasil penerapan menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. Selanjutnya sesuai dengan peneliti lain mengatakan terapi relaksasi nafas dalam terbukti dapat meredakan nyeri pada penderita gastritis pada penelitian ini. Pelaksanaan asuhan keperawatan sendiri selama 3 hari pada responden dengan menentukan kriteria hasil nyeri berkurang dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi nyeri 2 (ringan). (Novitasari & Aprilia, 2023). Hasil pengabdian kepada masyarakat mayoritas peserta mengalami peningkatan pengetahuan yaitu 53 siswa (88,3%), siswa juga mengalami penurunan tingkat kecemasan pada kategori tidak cemas sebanyak 34 siswa (56,7%) dan menunjukkan peningkatan keterampilan pelatihan terapi relaksasi napas dalam. (Husna Lathifunnisa, Arni Nur Rahmawati*, 2024). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa subjek yang diberi intervensi terapi relaksasi nafas dalam selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan mengalami perubahan respon kecemasan yang lebih baik dari sebelumnya. (Widiani et al., 2024) Pemberian terapi dzikir dan teknik relaksasi nafas dalam merupakan metode efektif untuk mengurangi ketegangan otot, rasa takut, dan kecemasan, serta memberikan perasaan nyaman dan tenang bagi pasien appendisitis. (Cikal Bulan Tisna et al., 2024). Menurut peneliti lain mengatakan terjadinya perubahan yang signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang dismenore berpengaruh terhadap upaya remaja untuk menurunkan nyeri saat menstruasi. (Saputra et al., 2021). Terdapat perbedaan pengetahuan, sikap dan keterampilan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dalam mengelola nyeri pada anak dengan kanker. Terdapat hubungan yang bermakna antara karakteristik responden: pengetahuan dengan pengalaman manajemen nyeri (Pujiharti et al., 2019). Sesuai dengan teori adanya peningkatan perilaku sehingga terpeliharanya kesehatan keluarga. (Notoadmodjo, 2012).

Berdasarkan pembahasan tersebut, setelah diberikan edukasi tentang penanganan kecemasan dan nyeri ada peningkatan pengetahuan keluarga dan pasien, dibuktikan dengan hasil dari *posts-test* yang meningkat. Keluarga dapat mendemonstrasikan cara relaksasi nafas dalam sesuai dengan teori.

6. KESIMPULAN

Setelah dilakukan edukasi kepada keluarga pasien, ada peningkatan pengetahuan tentang penanganan kecemasan dan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien penyakit dalam di ruang Kalimaya Bawah. Hasil *pre test* dan *post test* ada peningkatan dari 60% menjadi 80%.

Saran

Diharapkan untuk para perawat agar melaksanakan edukasi lanjut kepada pasien dan keluarga terutama pada pasien yang akan pulang sehingga dapat mempraktekan ilmu yang sudah diberikan selama dirawat di rumah sakit

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 360. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.974>
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Ardi, R., Djannatun, T., Arifandi, F., Maharsi, E. D., & Kunci, K. (2024). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Keluhan Nyeri Lambung pada Mahasiswa FK YARSI 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam *Effect of Anxiety Levels on Gastric Pain Complaints in FK YARSI 2020 University Students and Its Review from an Islamic Perspect*. 2(7), 804-810.
- Cikal Bulan Tisna, Wulan Noviani, & Eko Susanto. (2024). Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2), 197-205. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1138>
- Davris, W., Mailani, F., & Muliantino, M. R. (2023). Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Pasien Pra-Kateterisasi dengan Diagnostik Jantung Koroner. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 287. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.724>
- Febiola, S., & Hudiawati, D. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Purwantoro. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(April), 1281-1287.
- Fitriani, F., & Afelya, T. I. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Manajemen Nyeri Di Kota Jayapura. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 3(1), 23-28. <https://doi.org/10.33860/jpml.v3i1.3319>
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 192-200.
- Husna Lathifunnisa, Arni Nur Rahmawati*, I. A. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(September), 171-178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- Mustikawati. (2021). *Manajemen Nyeri dan Penanganan Nyeri*. <https://dinsospmd.babelprov.go.id/content/manajemen-nyeri-dan-penanganan-nyeri>
- Mustikawati Ika. (2019). *Pemberian Edukasi Pasien Dan Keluarga Pasien*. <https://rsiypdhi.com/pemberian-edukasi-pasien-dan-keluarga-pasien/>
- Mutawarudin. (2022). Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. *Islamix Guidance and Counseling Journal*, 02(02), 32-40.

<http://jurnal.iuqibogor.ac.id>

- Mutia Riani¹, Dwi Rahmah Fitriani^{2*}, Khairun Nikmah³, Nadiya Az Zahra⁴, Putri Dwi Yuni⁵, Muhammad Amal Satrio Wibowo⁶, D. S., & 1-6. (2024). *Manajemen kecemasan dengan tehnik relaksasi nafas di puskesmas karang asam samarinda*. 3, 17-24.
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: EGC*.
- Novitasari, D., & Aprilia, E. (2023). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Penatalaksanaan Nyeri Akut Pasien Gastritis. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 5(1), 40-48. <https://doi.org/10.52841/jkd.v5i1.339>
- Nurhayati & Zakia. (2024). Penerapan Tenknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia M\ Muda*, 4, 658-665.
- Pratiwi, L. A., Yetti, K., & Mashudi, D. (2020). Optimalisasi Supervisi Pemberian Edukasi Pasien dan Keluarga pada Rumah Sakit di Jakarta Selatan. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 231. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.7758>
- Pujiharti, I., Allenidekania, A., & Hayati, H. (2019). Dampak Intervensi Edukasi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Keterampilan Orang Tua Dalam Mengelola Nyeri Pada Anak Dengan Kanker. *Afiat*, 5(02), 43-50. <https://doi.org/10.34005/afiat.v5i02.2561>
- Puspitasari, M. T. (2021). *Jurnal Insan Cendekia Volume 8 No.2 September 2021 151 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Intensitas Nyeri Pada Pasien Luka Akut Relationship Anxiety Level Of Pain Intensity In Patients Of Acute Wounds*. 8(2), 151-156.
- Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 7(3), 177. <https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Widiani, E., Khorida Alvima Maul Jannah, & Dyah Widodo. (2024). Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 31-44. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.7503>
- Yulendasari, R., Prasetyo, R., & Ayu, S. P. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. *Journal OF Public Health Concerns*, 2(1), 10-17. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i1.173>
- Yusuf, A., PK, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*.