



PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK AFIRMASI DIRI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI DI RSUD DR. ABDOER RAHEM KABUPATEN SITUBONDO TAHUN 2023

Desy Wulandari¹, Ainul Yaqin S², Nafolion Nur Rahmat³
STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo
Email Korespondensi: desywulandari1905@gmail.com

ABSTRAK

Pembedahan merupakan tindakan pengobatan yang banyak menimbulkan kecemasan, sampai saat ini sebagian besar orang menganggap bahwa pembedahan merupakan pengalaman yang sangat menakutkan, baik bagi orang kesehatan sendiri maupun orang awam terutama jika pembedahan yang dilakukan termasuk dalam kategori segera dilakukan operasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik afirmasi diri terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Lawu RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo. Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental design* dengan desain penelitian adalah *pre post design*. Data diambil pada tanggal 31 Agustus - 07 September 2023 di RSUD Situbondo kepada 23 pasien pre operasi yang mengalami kecemasan ringan-sedang secara *accidental sampling*. Pasien dilakukan teknik afirmasi sebelum tidur, bangun tidur, dan sebelum berangkat ke ruang operasi selama 10 menit. Pengumpulan data meliputi *editing, coding, scoring, dan tabulating*. Kemudian dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Hasil analisa data sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebelum pemberian teknik afirmasi sebanyak 15 responden (69,6%) dan tingkat kecemasan ringan setelah pemberian teknik afirmasi sebanyak 17 responden (73,9%). hasil uji *wilcoxon* di dapatkan nilai p value = $0,000 < \alpha = 0,05$ berarti ada pengaruh pemberian teknik afirmasi diri terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo. Diharapkan perawat dapat melakukan teknik afirmasi ini tidak hanya kepada pasien rencana operasi yang mengalami kecemasan. Tetapi juga kepada pasien dengan penyakit lainnya yang disertai kecemasan.

Kata Kunci: Kecemasan, Pembedahan, Teknik Afirmasi

ABSTRACT

Surgery is a treatment that causes a lot of anxiety, until now most people consider that surgery is a very scary experience, both for health people themselves and laypeople, especially if the surgery performed is included in the category of surgery immediately. This study aims to find out the effect of self-affirmation techniques on reducing anxiety in preoperative patients in RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo. This research is a pre-experimental design research with the research design being pre-post design. Data was taken on 31 August - 07 September 2023 at Situbondo Regional Hospital for 23 pre-operative patients who experienced mild-moderate anxiety using accidental sampling.

Patients do the affirmation technique before going to bed, waking up, and before going to the operating room for 10 minutes. Data collection includes editing, coding, scoring, and tabulating. Then analyzed using the Wilcoxon test. The results of data analysis were that most respondents experienced moderate anxiety before giving the affirmation technique, 15 respondents (69.6%) and mild levels of anxiety after giving the affirmation technique, 17 respondents (73.9%). The results of the Wilcoxon test obtained a value of p value = $0.000 < \alpha = 0.05$, meaning that there was an effect of providing self-affirmation techniques on reducing anxiety in pre-operative patients at RSUD Dr. Abdoer Rahem Situbondo. It is hoped that nurses can perform this affirmation technique not only to surgery plan patients who experience anxiety. But also to patients with other diseases accompanied by anxiety.

Keywords: Anxiety, Surgery, Affirmation Techniques

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan tindakan pengobatan yang banyak menimbulkan kecemasan, sampai saat ini sebagian besar orang menganggap bahwa pembedahan merupakan pengalaman yang sangat menakutkan, baik bagi orang kesehatan sendiri maupun orang awam terutama jika pembedahan yang dilakukan termasuk dalam kategori segera dilakukan operasi. Terdapat berbagai alasan yang dapat menyebabkan ketakutan atau kecemasan pasien dalam menghadapi pembedahan antara lain adalah takut nyeri setelah pembedahan, takut terjadi perubahan fisik, dan takut operasi akan gagal. Kecemasan pada pasien pre operasi dapat timbul karena pengetahuan dan kesiapan psikologis terhadap pembedahan sebelum terjadi. Beberapa orang terkadang tidak mampu mengontrol kecemasan secara konstruktif merupakan penyebab utama terjadinya perilaku psikologis. Respon paling umum dialami oleh pasien pre operasi yaitu respon psikologi yang berhubungan dengan kecemasan.

Menurut data WHO (2018) 50% pasien pre operasi di dunia mengalami ansietas, dimana 5-25% berusia 5-20 tahun dan 50% berusia 55 tahun. Tingkat ansietas pre operasi mencapai 534 juta jiwa. Berdasarkan Kemenkes (2020) setiap tahun angka ansietas pre operasi mengalami peningkatan, prevalensi ansietas di Indonesia berdasarkan data Riskesdas (2018) sekitar 11,6% populasi Indonesia (27.708.000 orang) yang usianya di atas 15 tahun saat ini sedang mengalami ansietas. Respon yang paling umum dialami pasien pre operasi yaitu respon psikologi yang berhubungan dengan kecemasan. Pasien yang akan dilakukan pembedahan harus dipersiapkan secara mental karena selalu ada rasa cemas dan takut. Dan di Jawa Timur menurut (Dinkes, 2018) Jawa Timur terdapat 10.503 kasus bedah elektif.

Berdasarkan data dari rumah sakit jenis operasi elektif pada bulan Desember 2015 terbanyak Hernia (20%), BPH (15%), Seksio sesarea elektif (25%) dari total 114 operasi elektif. Tingkat kecemasan pasien pre operasi yaitu tidak cemas 19 orang (54,3%), kecemasan ringan 15 orang (42,9%), kecemasan sedang 1 orang (2,9%). Setelah dilakukan study pendahuluan pada 15 pasien pre operasi di Rumah Sakit dr. Abdoer Rahem Situbondo diperoleh data pasien yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 orang (13,33%), kecemasan sedang 5 orang (33,33%), kecemasan berat 8 orang (53,33%).

Kecemasan diartikan sebagai respon terhadap situasi dan kondisi tertentu yang dapat mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan pasien yang akan melakukan operasi juga dapat memberikan dampak signifikan terhadap beberapa aspek biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Kecemasan pada pasien pre-operasi dapat mengakibatkan operasi tertunda, selain itu kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah pasien dan apabila tekanan darah pasien naik namun tetap

dilakukan operasi dapat mengganggu efek dari obat anastesi yang diberikan dan dapat menyebabkan pasien terbangun kembali ditengah-tengah operasi (Sugiarta P A, dkk. 2021).

Metode untuk menurunkan kecemasan ada dua macam yaitu farmakologi dan non farmakologi. Untuk non farmakologi terdapat beberapa cara untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi diantaranya terapi relaksasi (baik digunakan untuk menurunkan kecemasan tetapi hanya sementara), terapi musik klasik (dapat mengganggu pasien lain terutama pada pasien yang tidak suka kebisingan), terapi aroma(hanya sementara), dan tehnik afirmasi (dapat meningkatkan efikasi diri pasien dalam menjalani pre operasi, sehingga pasien dapat tetap optimis dalam melakukan segala kegiatan dan tetap patuh menjalani proses pre operasi.

Afirmasi adalah pernyataan positif, spesifik yang membantu mengalahkan pikiran-pikiran negatif yang akan merusak diri. Afirmasi di gunakan untuk membantu visualisasi, meyakini, mempercayai, dan membuat perubahan positif. Afirmasi merupakan sesuatu yang penting dalam mengembangkan konsep diri yang positif. Untuk memulai konsep afirmasi, disarankan agar seseorang mempertimbangkan aspek kehidupan mereka yang mungkin untuk di perbaiki. Kemudian orang tersebut harus memilih hasil yang di inginkan untuk terwujud dalam kehidupan mereka (Iffoura Q, dkk. 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian tehnik afirmasi diri terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental design* dengan rancangan yang dilakukan adalah jenis *one group pre test – pos test*, dimana peneliti melakukan observasi sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen, penelitian ini menggunakan tehnik *Accidental Sampling* kepada ibu bersalin dengan tindakan *seksio cesarea* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 23 responden. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus - 07 September 2023. Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* untuk data bivariat.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Prosentase
21 – 30 tahun	6	26,1
31 – 40 tahun	10	43,5
41 - 50 tahun	3	13,0
51 – 60 tahun	4	17,4
Jumlah	23	100

Sumber : Data primer identitas responden

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden menurut usia, sebagian besar berusia 31 - 40 tahun sebanyak 10 responden (43,5%), dan sebagian kecil berusia 41 - 50 tahun sebanyak 3 responden (13,0%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase
SD	2	8,7
SMP	7	30,4
SMA	10	43,5
PT	4	17,4
Jumlah	23	100

Sumber : Data primer identitas responden

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden menurut pendidikan, sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 10 responden (43,5%), dan sebagian kecil berpendidikan SD sebanyak 2 responden (8,7%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki-laki	16	69,6
Perempuan	7	30,4
Jumlah	23	100

Sumber : Data primer identitas responden

Tabel 3 menunjukkan distribusi responden menurut jenis kelamin, hampir seluruhnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden (69,6%) dan kelamin perempuan sebanyak 7 responden (30,4%).

Data Khusus

Kecemasan Sebelum Pemberian Teknik Afirmasi Diri

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Sebelum Pemberian Teknik Afirmasi Diri

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase
Tidak cemas	0	0
Ringan	7	30,4
Sedang	16	69,6
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
Jumlah	23	100

Sumber : data primer

Tabel 4 menunjukkan distribusi responden menurut kecemasan sebelum pemberian teknik afirmasi diri, sebagian besar kategori sedang sebanyak 16 responden (69,6%) dan sebagian kecil kategori ringan sebanyak 7 responden (30,4%).

Kecemasan Sesudah Pemberian Teknik Afirmasi Diri

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Sesudah Pemberian Teknik Afirmasi Diri

Kecemasan Keluarga	Frekuensi	Prosentase
Tidak cemas	5	21,7
Ringan	17	73,9
Sedang	1	4,3
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
Jumlah	23	100

Sumber : data primer

Tabel 5 menunjukkan distribusi responden menurut kecemasan sesudah pemberian teknik afirmasi diri sebagian besar kategori ringan sebanyak 17 responden (73,9%), dan sebagian kecil dengan kategori cemas sedang sebanyak 1 responden (4,3%).

Hasil Analisa Data Bivariat

Tabel 6 Hasil uji *Wilcoxon* kecemasan pasien sebelum dan sesudah dilakukan afirmasi diri

Tingkat Kecemasan	α	P Value
Tingkat Kecemasan Sebelum Teknik Afirmasi	0.05	0,000
Tingkat Kecemasan Sesudah Teknik Afirmasi		

Berdasarkan tabel 6 didapatkan data dari hasil uji *wilcoxon* di dapatkan nilai ρ value = 0,000 < α = 0,05 berarti ada pengaruh pemberian tehnik afirmasi diri terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo

PEMBAHASAN

Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum dilakukan Afirmasi Diri

Tabel 4 menunjukkan distribusi responden menurut kecemasan sebelum pemberian teknik afirmasi diri sebagian besar kategori sedang sebanyak 15 responden (69,6%) dan sebagian kecil kategori ringan sebanyak 7 responden (30,4%). Fase pre operasi adalah waktu dimulai ketika untuk informasi bedah dibuat dan berakhir ketika dikirim ke meja operasi. Kecemasan pada pasien pre operasi dapat timbul karena pengetahuan dan kesiapan psikologis terhadap pembedahan sangat minim. Hal ini meningkatkan kecemasan pada seseorang. Intensitas kecemasan responden sebelum dilakukan afirmasi diri seluruhnya mengalami kecemasan sedang dan seluruhnya merasakan takut dan khawatir akan dilakukannya tindakan operasi. Menurut Hawari (2017) Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, keperibadian masih tetap utuh, prilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal.

Responden yang akan menjalani operasi tentu akan memikirkan tentang pembedahan. Hal ini dapat mendukung teori Gail W Stuart, bahwa fungsi sosial dapat dipengaruhi stress dari pasien. Berbagai alasan lain yang dapat menimbulkan kecemasan pasien dalam menghadapi pembedahan antara lain: takut nyeri setelah pembedahan, takut terjadi

perubahan fisik, takut keganasan, takut atau cemas mengalami kondisi yang sama dengan orang lain yang mempunyai penyakit yang sama, takut/ngeri menghadapi ruang operasi, takut pada peralatan pembedahan dan petugas, takut mati saat dibius dan takut operasi gagal. Sesuai dengan data yang ditemukan bahwa seluruh pasien yang akan menjalani operasi mengalami ketakutan.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi responden menurut usia, sebagian besar berusia 31 - 40 tahun sebanyak 10 responden (43,5%), dan sebagian kecil berusia 41 - 50 tahun sebanyak 3 responden (13,0%). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), umur adalah satuan waktu yang mengukur keberadaan suatu benda atau makhluk baik yang hidup atau yang mati diukur sejak ia lahir hingga waktu umur di hitung. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang dewasa akan lebih dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan menjadi bentuk pengalaman dan kematangan jiwa (Nursalam, 2015). Perbedaan usia tiap responden dapat mempengaruhi adanya perbedaan dalam proses berfikir. Sebaliknya umur yang masih muda belum mempunyai kematangan dalam berfikir dan bertindak (Sulistiawati, 2014). Semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiman. F et.al,(2015) yang menyatakan terdapat hubungan antara usia dengan tingkat kecemasan. Angka prevalensi kecemasan pada pasien pre operasi dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 83% responden dari usia remaja dan lansia mengalami kecemasan dari yang ringan sampai berat. Stuart G.W & Laraia M.T (2017) menyatakan bahwa maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih sukar mengalami kecemasan karena individu mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan usia yang belum matur. Terbukti pada penelitian didapatkan usia yang matur yaitu usia dewasa lebih prevalensi tingkat kecemasannya lebih sedikit dibandingkan dengan usia remaja. Hal ini membuktikan usia yang matur memiliki kemampuan coping yang cukup dalam mengatasi kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syamsul Bachri, Zainul Cholid, Abdul Rochim dengan menggunakan Uji Kruskal Wallis yang menunjukkan hasil 0,004 ($p < 0,005$) bahwa terdapat perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan pasien sebelum pencabutan gigi antara 4 kelompok usia dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan usia berhubungan dengan pengalaman dan pandangan terhadap sesuatu, semakin bertambah usia seseorang maka semakin matang proses berfikir dan bertindak dalam menghadapi sesuatu.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi responden menurut pendidikan, sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 10 responden (43,5%), dan sebagian kecil berpendidikan SD sebanyak 2 responden (8,7%). Pendidikan adalah proses perubahan tingkah laku dan sikap orang dalam usaha mendewasakan diri melalui usaha latihan dan pengajaran, hal ini berhubungan dengan strategi coping yaitu konsekuensi masing-masing individu untuk menilai suatu keadaan. Tingkat pendidikan dalam pengkajian keperawatan diperlukan karena untuk mengetahui tingkat pengetahuan pasien tentang penanganan kecemasan. Tingkat pendidikan dihubungkan dengan pengetahuan oleh karena itu seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih mudah untuk menyerap informasi sehingga dalam pemberian asuhan keperawatan dapat disesuaikan dengan tingkat pendidikan. Tingkat pendidikan adalah faktor yang menentukan tingkat pemahaman, kemampuan, pasien dalam mengatasi kecemasan yang dialami.

Maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih matur sukar mengalami kecemasan karena individu mempunyai kemampuan adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan

dibandingkan usia yang belum matur. Dari teori tersebut disimpulkan bahwa semakin dewasa usia seseorang maka, mekanisme adaptasi terhadap kecemasan lebih baik. Dampak lebih lanjut jika responden mengalami kecemasan yang lebih tinggi berakibat pada penundaan tindakan, justru hal ini akan memperberat penyakit yang diderita pasien.

Pada penelitian ini, tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan teknik afirmasi adalah lebih banyak dengan kecemasan sedang. Hal ini terjadi karena pasien masih gugup terhadap tindakan yang akan dilakukan. Mereka berfikir bahwa tindakan pembedahan adalah hal yang menakutkan, sendirian di meja operasi, alat-alat yang digunakan terasa menyeramkan. Untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien sebelum operasi ini, maka diberikan terapi teknik afirmasi pada pasien untuk mengurangi kecemasan pasien sebelum pembedahan.

Kecemasan Pasien Pre Operasi Setelah Dilakukan Afirmasi Diri

Tabel 5 menunjukkan distribusi responden menurut kecemasan sesudah pemberian teknik afirmasi diri sebagian besar kategori ringan sebanyak 17 responden (73,9%), dan sebagian kecil dengan kategori cemas sedang sebanyak 1 responden (4,3%). Upaya untuk menurunkan kecemasan dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Dalam penelitian ini, cara non farmakologi yang digunakan adalah afirmasi diri. Afirmasi merupakan sesuatu yang penting dalam mengembangkan konsep diri yang positif. Untuk memulai konsep afirmasi, disarankan agar seseorang mempertimbangkan aspek kehidupan mereka yang mungkin untuk di perbaiki. Kemudian orang tersebut harus memilih hasil yang di inginkan untuk terwujud dalam kehidupan mereka (Iffoura Q, dkk. 2018).

Munculnya kecemasan menjelang operasi adalah hal yang wajar. Tingkat kecemasan setiap responden pun berbeda-beda meskipun menghadapi permasalahan yang sama, tetapi kecemasan tersebut dapat dikelola dengan baik dengan menggunakan teknik afirmasi diri. Afirmasi diri merupakan suatu model keperawatan yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman dan mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Dalam pelaksanaannya, responden yang sebelumnya mengalami kecemasan sedang, karena minimnya pengetahuan. Setelah peneliti memberikan SOP bahwa dengan mengembangkan pemikiran ke aspek positif pada dirinya. Dengan afirmasi diri yang dibantu peneliti, responden dapat meningkatkan keyakinan, kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang belum pernah dialaminya.

Afirmasi diri ini dapat berjalan sesuai harapan peneliti, karena didukung oleh beberapa faktor yang ada pada diri responden, seperti pendidikan. Pendidikan yang dimiliki dapat membantu responden untuk mengikuti semua instruksi yang diberikan dengan tenang dan baik. Pada tabel 5.3 dapat diketahui bahwa pendidikan yang dimiliki responden sebagian besar SMA sebanyak 10 responden. Pendidikan yang dimiliki saat ini dapat digunakan responden untuk lebih cepat memahami dan mengerti anjuran yang diberikan peneliti sehingga pengetahuan dan keterampilan responden dalam mengatasi rasa cemas sebelum pelaksanaan tindakan pre operasi dapat dikelola dengan baik, bahkan tidak sedikit responden yang semula memiliki rasa cemas ringan, sedang bahkan berat, setelah mendapatkan SOP afirmasi diri dari peneliti perasaannya menjadi lebih rileks sehingga kekhawatiran yang buruk dapat dikalahkan dengan ketenangan dan keinginan untuk sembuh dari penyakit yang dirasakan saat ini.

Pada penelitian ini tingkat kecemasan pasien menjadi ringan setelah dilakukan teknik afirmasi. Hal ini terjadi karena pasien merasa relaks dan tenang setelah dilakukan teknik afirmasi. Pasien menjadi lebih yakin bahwa tindakan pembedahan yang dilakukan adalah untuk kesembuhannya dan untuk meningkatkan taraf kehidupan bagi dirinya. Hal inilah

yang bisa mengurangi kecemasan pasien khususnya pasien sebelum operasi. Diharapkan untuk selanjutnya teknik afirmasi dapat diberikan kepada pasien sebelum pembedahan untuk mengurangi angka kecemasan pada pasien.

Pengaruh pemberian teknik afirmasi diri terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo

Berdasarkan tabel 6 didapatkan data dari hasil uji *wilcoxon* di dapatkan nilai $\rho < 0,05$ yaitu $\rho = 0,000$ yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian teknik afirmasi diri terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD dr. Abdoer Rahem Situbondo. Kecemasan adalah reaksi yang normal terhadap stres dan ancaman bahaya terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan, apalagi yang akan menjalani operasi sehingga kecemasan bisa sampai pada tingkat panik (Brunner & Suddarth, 2016). Stress dapat di minimalisir salah satunya dengan menggunakan teknik afirmasi. Afirmasi adalah salah satu terapi psikologis yang sangat kuat pengaruhnya terhadap perubahan positif individu (Yanto, A dan Rejeki, S, 2017). Pada penelitian ini peneliti memberikan kata-kata positif untuk memberikan stimulus agar perawat berpikir positif dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang dapat meningkatkan stress pada perawat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan agar kecemasan tidak menimbulkan dampak yang merugikan pasien yaitu adanya penundaan operasi, maka perlu dilakukan upaya yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan tenang pada diri pasien dengan diberikan teknik afirmasi diri.

Sejalan dengan penelitian (Desi & Ratna, 2017) di dapatkan hasil bahwa ada perbedaan stress dan afek negatif yang signifikan pada saat posttest antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan yang di beri afirmasi dimana terjadi penurunan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian terkait afirmasi juga dilakukan oleh (Reuwpasha. M. 2014) didapatkan bahwa partisipan yang mendapatkan intervensi afirmasi menunjukkan sikap yang lebih positif dan pengontrolan persepsi yang jauh lebih baik dan adanya penurunan tingkat stress dibandingkan kelompok yang tidak diintervensi. Seseorang yang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri memiliki tingkat distress dan efek fisik terhadap stress yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Peningkatan integritas diri juga membantu seseorang untuk menghadapi ancaman dan peristiwa hidup yang menyakitkan dengan lebih adaptif

Banyaknya responden yang mengalami kecemasan sedang dikarenakan belum adanya pengalaman operasi sebelumnya dan tidak adanya pikiran positif akan kesembuhannya serta semangat untuk sehat dalam diri responden. Sebelum diberikan afirmasi diri sebanyak 15 responden mengalami cemas sedang dan 3 responden mengalami cemas berat, namun setelah diberikan SOP mengenai afirmasi diri terjadi perubahan rasa cemas menjadi 5 orang tidak mengalami kecemasan, 17 orang mengalami kecemasan ringan, 3 orang mengalami cemas sedang dan tidak ada satupun responden yang mengalami cemas berat.

Berdasarkan data pada penelitian ini perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik afirmasi terdapat perbedaan atau pengaruh yang bermakna. Teknik afirmasi selain menurunkan tingkat kecemasan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri responden dan keyakinan terhadap kesembuhannya. Teknik ini bisa digunakan untuk mengurangi angka kecemasan pada pasien khususnya pasien yang akan menjalani pembedahan. Teknik afirmasi ini dapat digunakan di RS sebagai bentuk terapi non farmakologis dalam mengurangi perasaan cemas dan takut, sehingga perlu adanya SOP yang legal dari RS yang diketahui oleh Direktur RS dan dapat diterapkan dalam intervensi keperawatan. Dengan demikian, teknik afirmasi ini tidak hanya digunakan untuk pasien pre operasi saja, tetapi dapat digunakan untuk intervensi semua kasus keperawatan yang mengalami kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terhadap dapat diambil kesimpulan terdapat pengaruh yang bermakna teknik afirmasi diri terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi di RSUD dr. Abdoer Rahem Kabupaten Situbondo Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara C. Long. 2015. *Perawatan Medical Bedah Jilid III*. Bandung : Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan
- Budiman, Hayu Faradillah, dkk. 2015. *Pengaruh Kompensasi, Motivasi, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Melalui Semangat Kerja Sebagai Variabel Intervening*. Artikel Ilmiah Mahasiswa Jurusan Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Jember (UNEJ)
- Buku Ajar Ilmu Bedah Sjamsuhidajat-De Jong. 2020. *Sistem Organ dan Tindak Bedahnya (1)*. 4th ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Brunner & Suddarth. 2016. *Keperawatan Medikal-Bedah* Brunner & Suddarth Edisi 12. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Desi dan Ratna. 2017. *Hubungan Jenis Kelamin, Status Pernikahan dan Pekerjaan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Operasi Katarak di Rumah Sakit Yarsi Pontianak*, Vol. 3, no. 1 dalam <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/18114>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017*. Surabaya
- Hawari. 2017. *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid I*. Jakarta: Erlangga
- HIPKABI. 2014. *Buku pelatihan dasar-dasar keterampilan bagi perawat kamar bedah*. Jakarta : HIPKABI Press
- Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kemenkes. RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta. Kemenkes RI
- KEPPKN. 2017. *Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Kemkes RI
- Kusumaningsih Dewi. 2021. *Afirmasi Daring Dan Dukungan Kelompok Untuk Resiliensi Perawat Garda Terdepan Covid-19*. Jawa Tengah : Lakeisha
- Mirianti. 2017. *Teori Model Keperawatan Beserta Aplikasinya Dalam Keperawatan*. Malang. Hak cipta UMM
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka. Cipta

- Nurarif Amin Huda, Dkk, 2016. *Asuhan Keperawatan Praktis*. Jogjakarta: Mediacion
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2017. *Buku Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika ;179
- Reuwpasha, M. 2014. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Kecemasan Menghadapi Menopause Terhadap Ibu Usia 45-50 Tahun di Kemukiman Bebesen di Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2012*, dalam http://www.ejournal.uui.ac.id/jurnal/YANTINA_YUSMIKA_ZASRI-40j_yantyna_yusmika_zasry.pdf
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_20
- Sitohang Tiur R, Dkk. 2020. *Kecemasan Masyarakat Indonesia Selama pandemik covid-19*. Jakarta :Zahir Publishing
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Sugiartha, P. A., dkk. 2021. Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), Pp. 52–63. Doi: 10.18592/Khazanah.V12i1.301
- Sugiyono, 2017, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung Alfa Beta.
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sulistiawati. 2014. *Implementasi Kurikulum Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Citra Aji
- Syamsuddin S, Dkk. 2022. *Buku Ajar Psikiatri : Gangguan Ansietas Fobik Dan Lainnya, Obsesif Kompulsif, Reaksi Terhadap Stress, Disosiatif (Konversi), Dan Somatoform*. Makassar : Nas Media Pustaka
- Viktoria Kurniati Danu, Oliva Suyen Ningsih, Yuliana Suryati. 2021. *Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi Covid-19 di Kabupaten Manggarai*, Vol. 6, no. 1 dalam <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/115>
- Wandira Shella A, Dkk. 2021. *Merubah Stigma Sosial Pada Seseorang Dengan Covid-19 (Sebuah Pedoman Psikoterapi)*. Malang : Literasi Nusantara Abadi



Yanto, A dan Rejeki, S. 2017. *Hubungan Pengetahuan dan Kaakteristik Pasien Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Operasi di RSUD Kota Bekasi*, Vol. 4, no. 2 dalam uia.e-journal.id

WHO. 2018. *Health topics: Infectious diseases*. World Health Organizations. www.who.int/topics/infectious_diseases/en/ . Diakses Juli 2023