

## Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja

**Cikal Bulan Tisna**

Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Wulan Noviani**

Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Eko Susanto**

Instalasi Bedah Sentral RSUD Tidar Kota Magelang

Alamat: Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Korespondensi penulis: [cikalbulan11@gmail.com](mailto:cikalbulan11@gmail.com)

**Abstrak.** Appendicitis is an inflammation of the appendix that often requires a surgical removal called an appendectomy. Anxiety is commonly experienced by adolescents facing appendicitis surgery, which can affect their recovery process. Dhikr therapy and deep breathing relaxation techniques are non-pharmacological methods aimed at reducing anxiety levels and providing a sense of calm to patients. This study used a case study approach with one intervention patient and one control patient. Nursing care was provided to adolescent patients with appendicitis who experienced anxiety before undergoing an appendectomy. The intervention consisted of dhikr therapy and deep breathing relaxation techniques administered for 45 minutes. Patient assessment was conducted using the HARS questionnaire and evaluating the patient's vital signs. The study showed a significant reduction in anxiety levels in the adolescent intervention respondent compared to the control respondent. Anxiety scores in the intervention respondents decreased significantly after receiving dhikr therapy and deep breathing relaxation techniques. This indicates that the combination of these two therapies is effective in reducing anxiety in adolescents with appendicitis undergoing an appendectomy. This study concludes that dhikr therapy and deep breathing relaxation techniques can be effective methods for managing anxiety in adolescents facing appendicitis surgery. Implementing these methods in clinical care can help improve the quality of life and recovery process for patients. Further research is recommended to explore the long-term effects of these therapies and their application to a broader population.

**Keywords:** Appendectomy, Appendicitis, Adolescents, Dhikr Therapy, Deep Breathing Relaxation Techniques.

**Abstrak.** Apendisitis adalah peradangan pada apendiks yang sering kali memerlukan operasi pengangkatan yang disebut apendektomi. Kecemasan sering kali dialami oleh remaja yang menghadapi operasi apendisitis, yang dapat mempengaruhi proses pemulihan mereka. Terapi dzikir dan teknik relaksasi nafas dalam merupakan metode non-farmakologis yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan memberikan rasa tenang pada pasien. Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan 1 pasien intervensi dan 1 pasien kontrol. Asuhan keperawatan diberikan kepada pasien remaja dengan appendicitis yang mengalami kecemasan sebelum melakukan operasi appendiktomi. Intervensi berupa terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam diberikan selama 45 menit. Penilaian pasien menggunakan kuesioner HARS dan melihat dari TTV pasien. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan remaja pada responden intervensi dibandingkan dengan responden kontrol. Skor kecemasan pada responden intervensi menurun secara signifikan setelah diberikan terapi dzikir dan teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi dari kedua terapi tersebut efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja dengan apendisitis yang menjalani apendektomi. dari penelitian ini diketahui bahwa terapi dzikir dan teknik relaksasi nafas dalam dapat menjadi metode yang efektif untuk mengelola kecemasan pada remaja yang menghadapi operasi apendisitis. Implementasi dari metode ini dalam perawatan klinis dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan proses pemulihan pasien. Penelitian lebih lanjut dianjurkan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dari terapi ini dan aplikasinya pada populasi yang lebih luas.

**Kata Kunci :** Appendiktomi, Apendisitis, Remaja, Terapi Dzikir, Teknik relaksasi nafas dalam.

## **LATAR BELAKANG**

Appendicitis adalah suatu peradangan pada appendix vermiformis atau usus buntu yang dapat disebabkan oleh infeksi. Hal tersebut merupakan salah satu penyebab utama nyeri pada perut bagian kanan bawah atau kuadran 7. Kata usus buntu yang sering dikenal oleh masyarakat sebenarnya adalah umbai usus pada ujung sekum. (Purnamasari et al., 2023). Apendisitis adalah peradangan pada appendix, yang merupakan salah satu kondisi bedah paling umum yang terjadi pada remaja.

Menurut Kejadian apendisitis di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI sebesar 596.132 orang dengan persentase 3.36% dan pada tahun 2020 menjadi 621.435 orang dengan persentase 3.35% yang berarti adanya peningkatan yang menyatakan apendisitis merupakan penyakit tidak menular tertinggi kedua di Indonesia (Haryanti et al., 2023). Dari insiden kasus ini apendiksitis di Indonesia merupakan kasus tertinggi di antara kasus pembedahan abdomen lainnya di Indonesia.

Appendicitis memerlukan tindakan pembedahan segera untuk mengantisipasi terjadinya komplikasi. Tindakan pembedahan appendicitis dinamakan apendektomi (Di Saverio et al., 2020). Tindakan apendektomi menimbulkan berbagai ancaman potensial atau actual salah satunya kondisi psikologisnya yang dapat menimbulkan respon berupa anxietas atau kecemasan, apalagi untuk pasiennya berusia kategori remaja. (Hendrawati & Fitri Amalia, 2022). Meskipun prosedur ini relatif umum dan aman, diagnosis dan pengobatan apendisitis dapat menjadi sumber kecemasan yang signifikan bagi remaja.

Kecemasan pada remaja dengan apendisitis dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan proses pemulihan mereka (Fitria & Ifdil, 2020). Kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan persepsi nyeri, memperlambat proses penyembuhan, dan mempengaruhi hasil klinis secara keseluruhan. Selain itu, kecemasan dapat mengganggu tidur, nafsu makan, dan kesejahteraan emosional, yang semuanya penting untuk pemulihan yang optimal (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Terapi dzikir dapat membantu mengatasi kecemasan pada remaja dengan apendisitis melalui beberapa mekanisme psikologis, fisiologis, dan spiritual (Langgeng Adi Santoso & Sri Rahayu, 2024). Penggabungan terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam mengatasi efek fisiologis, psikologis, dan emosional, teknik relaksasi nafas dalam dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu remaja mengatasi kecemasan yang terkait dengan apendisitis (Dea Rosaline et al., 2022). Teknik ini memberikan cara yang mudah diakses dan aman untuk menenangkan diri, yang sangat bermanfaat dalam situasi medis yang menegangkan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja Dengan Spinal Anastes Di Rsud Tidar Kota Magelang.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **a. Tindakan appendiktomy**

Tindakan appendiktomy merupakan tindakan yang dibutuhkan oleh pasien dengan appendicitis. Tindakan tersebut dilakukan untuk tujuan mengantisipasi terjadinya komplikasi seperti perforasi, peritonitis, dan abses (Di Saverio et al., 2020). Tindakan appendiktomi menimbulkan berbagai ancaman potensial atau actual terhadap integritas seseorang yaitu kondisi bio-psiko-sosialnya yang dapat menimbulkan respon berupa anxiety atau kecemasan, apalagi untuk pasiennya berusia kategori remaja (Hendrawati & Fitri Amalia, 2022).

### **b. Terapi dzikir**

Dzikir (atau Zikr) adalah praktik spiritual Islam yang melibatkan pengulangan frasa atau doa tertentu, sering kali berfokus pada nama Tuhan. Praktek ini dapat disamakan dengan bentuk meditasi dan pengulangan mantra yang ditemukan dalam tradisi spiritual lainnya (Widiyanti, 2024). Terapi dzikir adalah suatu bentuk terapi spiritual yang melibatkan pengulangan lafaz-lafaz tertentu dari kalimat-kalimat dalam ajaran Islam, seperti "Subhanallah" (Maha Suci Allah), "Alhamdulillah" (Segala Puji bagi Allah), "Allahu Akbar" (Allah Maha Besar), dan lain sebagainya. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, meningkatkan ketenangan batin, dan mencapai kedamaian jiwa.(Mei Dwi Yanti et al., 2023)

### **c. Teknik relaksasi nafas dalam adalah**

Teknik relaksasi nafas dalam adalah metode pengelolaan stres dan kecemasan yang melibatkan pernapasan lambat dan dalam(Alza et al., 2023). Teknik ini bertujuan untuk menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan aliran oksigen ke otak(Bahtiar et al., 2020), yang dapat membantu menenangkan pikiran dan tubuh. Teknik relaksasi nafas dalam adalah metode pengelolaan stres dan kecemasan yang melibatkan kontrol pernapasan melalui pengambilan nafas yang dalam dan lambat(Huda et al., 2022). Teknik ini bertujuan untuk merangsang respons parasimpatik, yang berfungsi menenangkan sistem saraf dan mengurangi respon stres.

## **METODE PENELITIAN**

Karya Tulis Ilmiah ini menggambarkan studi kasus dengan pasien intervensi dan satu pasien kontrol. Jenis studi kasus ini menggunakan asuhan keperawatan pendekatan pada pasien appendiktomy usia remaja dengan spinal anastesi dengan memberikan terapi dzikir dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner HARS dan alat yang digunakan adalah tensimeter. Intervensi terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan selama 45 menit.

## **HASIL**

Skoring penurunan tingkat kecemasan pada Nn. M dan Nn. A sebelum dan sesudah dilakukan terapi dzikir dan Teknik relaksasi Tarik nafas dalam selama proses operasi pada tahapan pre, intra dan post.

| Responden           | Waktu Implementasi                                 |           |                                                    |           |
|---------------------|----------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|-----------|
|                     | Sebelum                                            |           | Sesudah                                            |           |
|                     | TTV                                                | Skor HARS | TTV                                                | Skor Hars |
| Nn. M ( Intervensi) | Tekanan darah:<br>139/98 mmHg<br>Nadi: 102 x/menit | 26        | Tekanan darah:<br>111/88 mmHg<br>Nadi: 82 x/menit  | 17        |
| Nn. A (Kontrol)     | Tekanan darah:<br>140/99 mmHg<br>Nadi: 110 x/menit | 27        | Tekanan darah:<br>142/98 mmHg<br>Nadi: 104 x/menit | 25        |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada tanda-tanda vital dan skor HARS sebelum dan sesudah dilakukannya terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam. Terdapat perbedaan hasil tanda-tanda vital dan skor HARS antara responden intervensi dan juga responden kontrol.

Didapatkan pada Nn. M sebagai responden intervensi hasil TTV adalah Tekanan darah: 139/98 mmHg dan Nadi: 102 x/menit, dan untuk skor HARS adalah 26 dengan intrepretasi kecemasan sedang. Terdapat perubahan setelah diberikan intervensi menjadi hasil TTV adalah Tekanan darah: 111/88 mmHg dan Nadi: 82 x/menit, dan untuk skor HARS adalah 17 dengan intrepretasi kecemasan ringan.

Sedangkan Nn. A sebagai responden kontrol hasil TTV yaitu Tekanan darah: 140/99 mmHg dan Nadi: 110 x/menit, dan untuk skor HARS adalah 27 dengan intrepretasi kecemasan sedang. Dan untuk hasil akhir hasil TTV adalah Tekanan darah: 142/98 mmHg dan Nadi: 104 x/menit, dan untuk skor HARS adalah 25 dengan intrepretasi kecemasan sedang.

## PEMBAHASAN

Pada bab ini akan membahas masalah keperawatan pada Nn. M dan Nn. A dengan diagnose keperawatan ansietas. Ansietas terbagi menjadi 4 tingkatan yaitu ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik (Giatika Chrisnawati<sup>1</sup>, 2022). Tujuan dari terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk mengurangi ataupun menghilangkan ansietas atau kecemasan pada pasien (Langgeng Adi Santoso & Sri Rahayu, 2024). Pemberian terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tingkat ansietas atau kecemasan sampai pasien mencapai keadaan rileks dan tenang (Mei Dwi Yanti et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan juga menyatakan bahwa Teknik dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan ataupun menghilangkan ansietas atau kecemasan pada pasien appendicitis. Beberapa penelitian lain juga mendukung bahwa pemberian terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam menunjukan pengaruh yang signifikan terhadap tanda-tanda vital dan skor HARS (Ayu et al., 2018). Terapi tersebut merupakan metode yang efektif dan mudah diterapkan untuk mengurangi kecemasan pada remaja dengan appendicitis (Siti Nur Hasina, Siti Yumnah, 2022). Selain itu metode tersebut merupakan pilihan yang tepat dikarenakan langkah penerapan yang mudah dan dapat diterapkan secara mandiri dan berkelanjutan apabila kecemasan muncul kembali. Penerapan terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam dapat memberikan perasaan nyaman dan tenang (Arinata, 2023). Oleh karena itu, penerapan metode tersebut tepat diberikan pada pasien appendicitis usia remaja.

Kecemasan adalah keadaan normal ketika emosi negative muncul akibat ketakutan dan kekhawatiran akan suatu hal yang belum terjadi ataupun yang tidak terduga di masa mendatang (Sayuti et al., 2022). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan terbagi menjadi 2 faktor yaitu faktor internal (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan dan pengalaman dirawat) dan faktor eksternal (kondisi medis/diagnosis penyakit, akses informasi, komunikasi terapeutik, fasilitas kesehatan, lingkungan, dan dukungan sosial) (Nelsi et al., 2019). Remaja sangat mudah terkena kecemasan karena remaja cenderung memiliki sifat dan pemikiran yang labil (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Oleh karena itu remaja memerlukan pencegahan terkait kecemasan yang terjadi.

Pemberian terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam merupakan metode yang efektif untuk mengurangi ketegangan otot, rasa takut dan kecemasan. Penelitian ini diberikan pada 2 responden yaitu Nn. M sebagai responden intervensi dan Nn. A sebagai responden kontrol. Metode ini diterapkan pada Nn. M dengan kecemasan sedang sebagai responden intervensi. Nn. M diminta untuk rileks selama proses operasi dan mengatur pernafasannya selama 45 menit. Proses tersebut dilakukan dengan cara menarik nafas dalam lalu tahan selama

2-3 detik lalu hembuskan melalui mulut dengan mulut membentuk seperti meniup balon. Selagi menghembuskan nafas pasien diminta untuk melafadzkan kalimat dzikir.

Pada Nn. M mengalami perubahan kecemasan terhadap metode terapi dzikir dan Teknik relaksasi nafas dalam. Berbeda dengan Nn. A sebagai responden kontrol yang tidak diberi intervensi. Faktor yang mempengaruhi kecemasan remaja antara lain kualitas tidur, gaya pengasuhan, harmoni keluarga, pengalaman negative, keturunan, pengaruh obat atau zat, penyakit dan juga pandemic covid. Teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu mengatasi kecemasan pada remaja dengan apendisitis melalui beberapa mekanisme fisiologis, psikologis, dan emosional(Huda et al., 2022).

Terapi Dzikir melibatkan pengulangan kata-kata atau frasa yang menenangkan, yang dapat membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik. Ini adalah bagian dari sistem saraf yang bertanggung jawab untuk menenangkan tubuh setelah respon "fight or flight"(Langgeng Adi Santoso & Sri Rahayu, 2024). Aktivasi sistem saraf parasimpatik dapat menurunkan detak jantung, mengurangi tekanan darah, dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol (Malikul Mulki & Sunarjo, 2020). Selanjutnya untuk Teknik relaksasi nafas dalam dengan pernapasan yang teratur dan dalam dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran oksigen ke otak, yang dapat menenangkan pikiran dan tubuh (Suherman, 2023).

Mengkombinasikan terapi dzikir dengan teknik relaksasi nafas dalam adalah pendekatan yang holistik dalam mengatasi kecemasan, terutama pada remaja dengan apendisitis. Dalam praktiknya, dzikir membantu dalam menenangkan pikiran serta memberikan dukungan spiritual yang penting bagi individu yang mengalami kecemasan. Di sisi lain, teknik relaksasi nafas dalam membantu mengurangi gejala fisik kecemasan dengan merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab atas respon tubuh terhadap rileksasi dan ketenangan. Gabungan kedua teknik ini tidak hanya menargetkan aspek psikologis dan emosional dari kecemasan, tetapi juga memberikan dukungan fisiologis yang kuat, yang secara efektif membantu remaja menghadapi kecemasan yang terkait dengan kondisi medis seperti apendisitis.

Pendekatan ini memiliki potensi besar untuk menjadi solusi yang efektif bagi remaja yang mengalami kecemasan terkait apendisitis. Dengan mengintegrasikan aspek spiritual dan fisik, remaja dapat merasa didukung secara menyeluruh dalam perjuangan mereka melawan kecemasan. Lebih dari sekadar memberikan pengobatan simptomatik, pendekatan holistik ini mengajarkan remaja keterampilan-keterampilan penting dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental mereka. Dengan demikian, dengan bimbingan dan dukungan yang tepat,

remaja dapat menghadapi kondisi medis mereka dengan lebih tenang dan percaya diri, membawa mereka menuju pemulihan yang lebih baik.

## KESIMPULAN

Dalam bab ini, dibahas masalah keperawatan pada Nn. M dan Nn. A yang mengalami ansietas, dengan ansietas dibagi menjadi empat tingkat berdasarkan penelitian oleh Giatika Chrisnawati<sup>1</sup> (2022). Tujuan dari penggunaan terapi dzikir dan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan pada pasien, seperti disampaikan oleh Langgeng Adi Santoso dan Sri Rahayu (2024). Penelitian oleh Mei Dwi Yanti et al. (2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan kedua teknik ini dapat menurunkan tingkat kecemasan hingga pasien mencapai keadaan rileks dan tenang. Berbagai penelitian mendukung bahwa terapi dzikir dan teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam mengatasi kecemasan pada pasien appendisitis, serta menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tanda-tanda vital dan skor HARS.

Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan termasuk faktor internal seperti jenis kelamin, umur, dan pengalaman dirawat, serta faktor eksternal seperti kondisi medis, akses informasi, dan dukungan sosial, seperti yang diungkapkan oleh Sayuti, Maulina, dan Damanik (2022) serta Nelsi, Vitayani, dan Abbas (2019). Remaja memiliki kecenderungan untuk mudah mengalami kecemasan karena sifat dan pemikiran yang labil, sehingga pencegahan diperlukan. 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. Dengan penerapan teknik ini, remaja dapat menghadapi kondisi medis mereka dengan lebih tenang dan percaya diri, membawa mereka menuju pemulihan yang lebih baik.

## SARAN

### 1. Untuk Pasien

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan dalam studi kasus ini, diharapkan pasien dapat secara rutin menerapkan teknik non-farmakologis yang telah diajarkan. Keluarga juga diharapkan dapat memberikan motivasi dan dukungan kepada pasien untuk menggunakan teknik ini baik di rumah sakit maupun di rumah.

### 2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Disarankan pada penelitian selanjutnya untuk mengkombinasikan intervensi ini dengan teknik lain yang juga terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja

dengan apendisitis yang akan menjalani apendektomi. Pendekatan yang lebih komprehensif dapat memberikan hasil yang lebih signifikan.

### 3. Untuk Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bahwa fasilitas pelayanan kesehatan di rumah sakit dapat mengintegrasikan intervensi teknik non-farmakologis ini ke dalam protokol perawatan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja yang akan menjalani apendektomi. Implementasi teknik ini dapat membantu meningkatkan kualitas perawatan dan pemulihan pasien.

## DAFTAR REFERENSI

- Alza, S. H., Inayati, A., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Op Appendiktomi Diruang Bedah Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 561–567.
- Arinata, R. C. (2023). Pengaruh Kombinasi Terapi Dzikir dan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Universitas Islam Sultan Agung*, 83–91.
- Ayu, L. R., Yulita, H., & Yustiari. (2018). Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo. *Repository Poltekkes Kendari*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/id/eprint/685>
- Bahtiar, B., Sahar, J.
- Dea Rosaline, M., Tika Anggraeni, D., Kamilia Fitri, N., Ladesvita, F., Zhafarina, Z., Putri Fakultas Ilmu Kesehatan, T., Veteran Jakarta, U., & Raya Limo No, J. (2022). Deep Breathing Exercise For Decreasing Anxiety Level on People Undergo Covid 19 Vaccination. *Ilkeskh.Org*, 3(4), 2746–5233. <http://ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/242>
- Di Saverio, S., Podda, M., De Simone, B., Ceresoli, M., Augustin, G., Gori, A., Boormeester, M., Sartelli, M., Coccolini, F., Tarasconi, A., De' Angelis, N., Weber, D. G., Tolonen, M., Birindelli, A., Biffl, W., Moore, E. E., Kelly, M., Soreide, K., Kashuk, J., ... Catena, F. (2020). Diagnosis and treatment of acute appendicitis: 2020 update of the WSES Jerusalem guidelines. *World Journal of Emergency Surgery*, 15(1), 1–42. <https://doi.org/10.1186/s13017-020-00306-3>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Giatika Chrisnawati<sup>1</sup>, T. A. (2024). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Haryanti, M., Elliya, R., & Setiawati, S. (2023). Program Teknik Relaksasi untuk Nyeri Akut dengan Masalah Post Apendiktomi di Desa Talang Jawa Lampung Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(2), 742–756. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.7295>

- Hendrawati, H., & Fitri Amalia, R. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Anak Dengan Post Op Laparotomi Apendisitis Akut. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(2), 73–80. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.339>
- Langgeng Adi Santoso, & Sri Rahayu. (2024). Application of Dzikir relaxation therapy to acute pain in abdominal pain patients in the emergency department. *Open Access Research Journal of Science and Technology*, 10(2), 055–059. <https://doi.org/10.53022/oarjst.2024.10.2.0041>
- Malikul Mulki, M., & Sunarjo, L. (2020). Effectiveness of Deep Breath Relaxation Techniques and Music Therapy on Reducing Anxiety Level among Pre-operative Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(1), 59–65. <http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/homehttp://doi.org.10.35654/ijnhs.v4i1.389>
- Mei Dwi Yanti, Winda Agustina Anggraini, Siti Saluna Nurhalizah, Kartika Cantamala, & Sunarsih. (2023). the Effect of Respiratory Relaxation With Dhikr Towards Reducing Anxiety in Students. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 1(1), 26–32. <https://doi.org/10.61994/jpss.v1i1.44>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nelsi, Y., Vitayani, S., & Abbas, H. H. (2019). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil terhadap Hubungan Seksual di RSIA Siti Khadijah I Makassar. *Window of Health*, 2(2), 128–136.
- Sayuti, M., Maulina, N., & Damanik, R. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Pre Apendektomi Menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HAR-S) di Rumah Sakit Swasta Kota Lhokseumawe. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(2), 178–182. <https://doi.org/10.52643/jbik.v12i2.2156>
- Suherman, M. D. R. G. (2023). Terapi Murottal Ar-Rahman Dan Tarik Nafas Dalam. 05(02), 19–24.
- Widiyanti. (2024). Penerapan terapi genggam jari dan dzikir untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre-operasi di rumah sakit islam sultan agung semarang.