



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya
 DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1396>
 ISSN: 2809-6762
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Klien Dengan Kehilangan: Literatur review

Merry Pongdatu¹, Ana S Bantara², Nur Cahaya³, Trianasari⁴, Suci Aulia⁵, Ariel Prisetiawan⁶, Ilvan⁷, Sahbila Zahra Rahmadani⁸, Tika Aprillia⁹, Hasry¹⁰, Indar Selsiawati¹¹, Nosita¹²

¹Dosen Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya
^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Kehilangan merupakan peristiwa kehidupan yang dapat memicu kecemasan signifikan, baik kehilangan orang terdekat, fungsi tubuh, peran sosial, maupun kondisi kesehatan. Kecemasan akibat kehilangan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu kualitas hidup, memperlambat proses pemulihan, dan meningkatkan risiko gangguan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan. **Tujuan:** Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis dan menyintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi relaksasi napas dalam dalam menurunkan tingkat kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan penelusuran artikel melalui database PubMed dan Google Scholar. Artikel yang diseleksi merupakan publikasi lima tahun terakhir (2020–2025), berstatus akses terbuka, dan ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan meliputi kecemasan, kehilangan, dan relaksasi napas dalam. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara naratif. **Hasil:** Hasil tinjauan menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam secara konsisten menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai populasi yang mengalami kondisi terkait kehilangan, seperti kehilangan kesehatan, fungsi tubuh, dan rasa aman menjelang tindakan medis. Intervensi ini bekerja melalui mekanisme fisiologis dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis serta mekanisme psikologis melalui peningkatan kontrol diri dan ketenangan emosional. Kombinasi relaksasi napas dalam dengan pendekatan psikospiritual atau teknik relaksasi lain menunjukkan hasil yang lebih optimal. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi napas dalam terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan dan direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berkelanjutan dalam manajemen kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan; Kehilangan; Terapi; Relaksasi Napas Dalam

The Effect Of Deep Breathing Relaxation Therapy On Reducing Anxiety In Clients With Loss: Literature review

ABSTRACT

Loss is a life event that can trigger significant anxiety, including the loss of loved ones, bodily functions, social roles, or health conditions. Unmanaged anxiety related to loss may impair quality of life, delay recovery, and increase psychological vulnerability. Therefore, safe and easily applicable non-pharmacological interventions are needed in nursing care. **Objective:** This literature review aims to analyze and synthesize scientific evidence on the effectiveness of deep breathing relaxation therapy in reducing anxiety among clients experiencing loss. **Methods:** This study employed a literature review method by searching articles through PubMed and Google Scholar databases. Selected articles were published between 2020 and 2025, available as open access, and written in Indonesian or English. Keywords included anxiety, loss, and deep breathing relaxation. Eligible studies were analyzed narratively. **Results:** The findings indicate that deep breathing relaxation therapy consistently reduces anxiety levels across various populations experiencing loss-related conditions, such as loss of health, bodily function, and psychological security prior to medical procedures. This intervention works through physiological mechanisms by activating the parasympathetic nervous system and psychological mechanisms by enhancing emotional regulation and self-control. Combining deep breathing relaxation with psychospiritual or other relaxation techniques yields more optimal outcomes. **Conclusion:** Deep breathing relaxation therapy is effective in reducing anxiety among clients experiencing loss and is recommended as a primary non-pharmacological nursing intervention for anxiety management.

Keywords: Anxiety; Loss; Therapy ; Deep Breathing Relaxation

Penulis Korespondensi :

Merry Pongdatu

Mandala Waluya University, Kendari, Indonesia

University E-mail : merrypongdatu85@gmail.com

No. Hp : 085299479260

No. Hp : 082220204090

PENDAHULUAN

Kehilangan adalah pengalaman hidup yang dapat berdampak psikologis mendalam pada individu. Kehilangan tidak terbatas pada kematian orang yang dicintai, tetapi juga mencakup kehilangan kesehatan, fungsi tubuh, peran sosial, kemandirian, dan rasa aman. Kondisi ini sering memicu kecemasan yang signifikan sebagai respons emosional terhadap perubahan dan ketidakpastian yang dihadapi individu. Kecemasan yang disebabkan oleh kehilangan, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu kualitas hidup, memperlambat proses pemulihan, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik dan psikologis.

Dalam praktik klinis, kecemasan sering diobati melalui pendekatan farmakologis. Namun, penggunaan obat anti-kecemasan memiliki keterbatasan, seperti potensi efek samping, risiko ketergantungan, dan tidak selalu cocok untuk penggunaan jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berkelanjutan diperlukan untuk membantu klien mengelola kecemasan, khususnya dalam konteks kehilangan.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang banyak digunakan adalah terapi relaksasi pernapasan dalam. Teknik ini bekerja dengan mengatur pola pernapasan agar lebih lambat dan terkontrol, sehingga mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan respons parasimpatik. Secara fisiologis, kondisi ini menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan respons stres tubuh, sehingga mengurangi kecemasan (Fitrianti et al., 2024).

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dalam mengurangi kecemasan pada berbagai populasi. Penelitian pada lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa kecemasan berkaitan dengan hilangnya fungsi fisik dan kemandirian, dan relaksasi pernapasan dalam telah terbukti secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan Arianti et al. (2025). Studi pada pasien pra-operasi patah tulang juga menggambarkan kecemasan yang muncul dari hilangnya rasa aman dan kendali atas kondisi fisik seseorang, di mana latihan pernapasan dalam secara efektif membantu mengurangi kecemasan sebelum prosedur medis (Banjarnahor & Sulidah, 2024). Demikian pula, penelitian pada mahasiswa dengan fobia sosial dan remaja yang menghadapi prosedur medis menunjukkan bahwa kecemasan berkaitan dengan hilangnya kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis.

Selain digunakan sendiri, terapi relaksasi pernapasan dalam sering dikombinasikan dengan pendekatan lain, seperti dzikir atau hipnosis lima jari. Kombinasi ini telah terbukti memberikan efek yang lebih optimal dalam mengurangi kecemasan karena tidak hanya menargetkan aspek fisiologis tetapi juga memperkuat aspek psikologis dan spiritual klien. Namun, terapi relaksasi pernapasan dalam juga memiliki keterbatasan, seperti efektivitasnya yang sangat bergantung pada kepatuhan klien, kemampuan untuk mengikuti instruksi dengan benar, dan variabilitas respons individu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun intervensi ini menjanjikan, penelitian yang lebih terfokus masih diperlukan (Cikal Bulan Tisna et al., 2024).

Meskipun banyak penelitian telah menunjukkan efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dalam mengurangi kecemasan dalam berbagai kondisi, sebagian besar penelitian ini berfokus pada kecemasan yang timbul dari penyakit fisik, prosedur medis, atau kondisi psikologis tertentu. Studi yang secara khusus mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dalam konteks kecemasan yang terkait dengan kehilangan sebagai pemicu utama masih terbatas. Padahal, kehilangan adalah pengalaman universal yang seringkali mendasari kecemasan dalam berbagai situasi klinis.

Berdasarkan kesenjangan ini, diperlukan tinjauan literatur yang secara khusus membahas dan meringkas efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dalam mengurangi kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan. Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk menganalisis dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dalam mengurangi tingkat kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka untuk menganalisis dan mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dalam mengurangi kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan. Proses pencarian artikel dilakukan melalui dua basis data utama: PubMed dan Google Scholar.

Pencarian pustaka menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Inggris dan Indonesia, yaitu "Anxiety" AND "Loss" AND "Deep Breathing," serta istilah yang setara seperti "anxiety," "loss," dan "deep breathing relaxation." Operator Boolean AND digunakan untuk memastikan bahwa artikel yang ditemukan membahas hubungan antara kecemasan, pengalaman kehilangan, dan intervensi relaksasi pernapasan dalam.

Kriteria inklusi untuk tinjauan pustaka ini mencakup beberapa aspek. Pertama, artikel yang disertakan adalah penelitian primer dengan desain kuasi-eksperimental, pra-eksperimental, studi kasus, atau

eksperimental sederhana yang melaporkan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi relaksasi pernapasan dalam. Kedua, artikel tersebut diterbitkan dalam lima tahun terakhir, yaitu antara tahun 2020 dan 2025. Ketiga, artikel tersebut bersifat akses terbuka dan ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris.

Selanjutnya, kriteria inklusi populasi secara khusus ditetapkan. Populasi artikel yang disertakan adalah klien yang mengalami kecemasan sebagai akibat langsung dari kehilangan atau kecemasan yang terkait dengan kondisi yang memicu pengalaman kehilangan, seperti kehilangan kesehatan, fungsi tubuh, rasa aman, atau pengendalian diri. Populasi ini mencakup, tetapi tidak terbatas pada, pasien pra-operasi, pasien dengan penyakit kronis, lansia, dan individu yang menghadapi perubahan hidup yang signifikan. Oleh karena itu, meskipun tidak semua studi secara eksplisit menggunakan istilah "kehilangan," konteks kecemasan yang dialami masih terkait dengan pengalaman kehilangan.

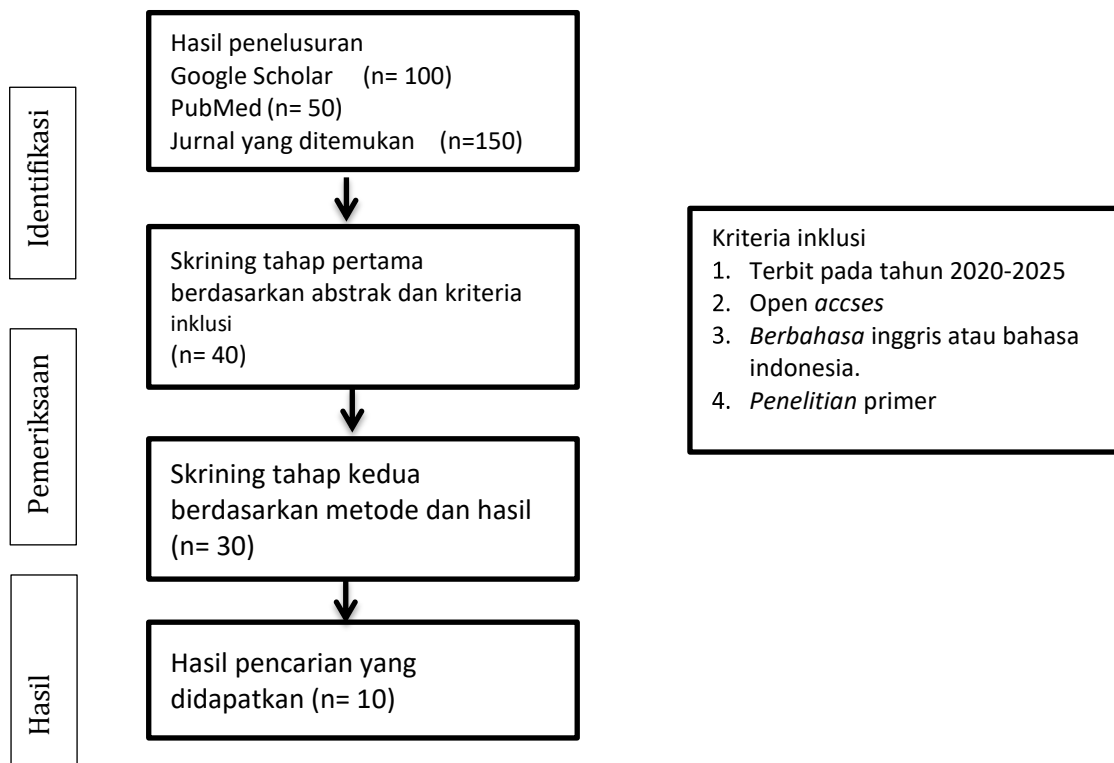
Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak melaporkan pengukuran kuantitatif kecemasan, artikel yang membahas intervensi farmakologis tanpa kombinasi relaksasi pernapasan dalam, artikel dalam bentuk opini, editorial, atau laporan non-ilmiah, dan artikel yang tidak sepenuhnya dapat diakses.

Proses seleksi artikel melibatkan beberapa tahap: identifikasi, penyaringan, dan penilaian kelayakan. Selama tahap identifikasi, semua artikel yang diperoleh dari kedua basis data dikumpulkan dan duplikat dihapus. Tahap penyaringan dilakukan dengan meninjau judul dan abstrak berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang lolos tahap penyaringan kemudian dianalisis secara menyeluruh selama tahap penilaian kelayakan untuk menentukan kesesuaiannya dengan tujuan tinjauan literatur.

Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dianalisis secara naratif, membandingkan karakteristik studi, desain penelitian, populasi, jenis intervensi, dan hasil pengukuran kecemasan. Hasil analisis disajikan dalam tabel dan diskusi deskriptif untuk memberikan gambaran komprehensif tentang efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam mengurangi kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan.

Hasil pencarian dalam 5 tahun terakhir diperoleh 10 artikel, berikut tahapan penelusuran artikel: Penelusuran melalui google scholar dan pubmed.

Gambar 1. Diagram PRISMA Pencarian Artikel.



HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan proses seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi, 10 studi dipilih untuk ditinjau dalam tinjauan literatur ini. Semua studi meneliti efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam, baik sebagai intervensi tunggal atau dikombinasikan dengan pendekatan lain, dalam mengurangi tingkat kecemasan pada berbagai populasi yang mengalami kondisi terkait kehilangan.

Dari sepuluh studi yang disertakan, enam menggunakan desain pra-eksperimental, satu kelompok pra-uji-pasca-uji, satu menggunakan desain kuasi-eksperimental, dan tiga menggunakan desain studi kasus. Semua studi melaporkan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi relaksasi pernapasan dalam. Delapan studi melaporkan penurunan kecemasan yang signifikan secara statistik dengan nilai $p < 0,05$, sementara dua studi kasus menunjukkan penurunan skor kecemasan berdasarkan instrumen pengukuran yang digunakan tanpa pengujian statistik inferensial.

Populasi yang ditinjau meliputi lansia, pasien pra-operasi, remaja, wanita hamil pada trimester ketiga, mahasiswa, dan pasien dengan penyakit kronis. Meskipun karakteristik populasi bervariasi, semua kondisi ini memiliki konteks kehilangan yang sama, seperti kehilangan kesehatan, fungsi tubuh, rasa aman, pengendalian diri, atau kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam secara konsisten efektif dalam mengurangi kecemasan pada klien dengan berbagai pengalaman kehilangan.

Berdasarkan penilaian kualitas menggunakan pendekatan naratif Penilaian Kritis JBI, semua studi yang disertakan dianggap memiliki kualitas metodologis yang cukup baik hingga baik, dengan risiko bias rendah hingga sedang. Keterbatasan utama yang diidentifikasi termasuk ukuran sampel yang kecil dan kurangnya kelompok kontrol di sebagian besar studi. Meskipun demikian, konsistensi hasil di seluruh studi memperkuat validitas temuan mengenai efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam.

Secara keseluruhan, tinjauan literatur menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam efektif dalam mengurangi kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan. Efektivitas ini terlihat dalam berbagai instrumen pengukuran kecemasan, seperti Beck Anxiety Inventory dan Hamilton Anxiety Rating Scale, serta dalam perubahan tingkat kecemasan dari sedang atau berat menjadi ringan atau tanpa kecemasan.

Studi dengan desain pra-eksperimental dan kuasi-eksperimental secara konsisten menunjukkan penurunan skor kecemasan setelah intervensi. Sementara itu, studi kasus memberikan bukti klinis yang mendukung manfaat terapi relaksasi pernapasan dalam dalam situasi kehidupan nyata, khususnya untuk klien yang menghadapi kehilangan mendadak atau stres emosional yang intens.

Meskipun hasilnya secara konsisten menunjukkan penurunan kecemasan, sebagian besar studi masih didominasi oleh desain pra-eksperimental dan studi kasus, sehingga menghasilkan tingkat bukti yang moderat. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian dengan desain eksperimental yang lebih kuat di masa mendatang. Namun, arah hasil yang konsisten di seluruh studi yang ditinjau memperkuat kesimpulan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam adalah intervensi non-farmakologis yang efektif dan layak untuk diimplementasikan dalam praktik keperawatan, khususnya untuk klien yang mengalami kehilangan.

NAMA PENULIS	JUDUL	MASALAH	TUJUAN	MODEL/HIPOTESIS	METODE	POPULASI	HASIL/BUKTI
(Noorrahman & Pratikto, 2022)	Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia	Lansia sering mengalami kecemasan karena proses penuaan	Mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan lansia	Relaksasi napas dalam menurunkan kecemasan	Pre-eksperimen, one group pretest-posttest	5 lansia	Terjadi penurunan kecemasan berdasarkan BAI, uji Wilcoxon signifikan

(Yelsa Dianaureli a, 2024)	Case Study: Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Ansietas Ibu Hamil Trimester III	Ibu hamil trimester III sering mengalami kecemasan menjelang persalinan	Mengidentifikasi perubahan kecemasan setelah intervensi napas dalam	Relaksasi napas dalam efektif menurunkan kecemasan ibu hamil	Studi kasus	1 ibu hamil trimester III	Skor HARS menurun setelah intervensi, kecemasan berkurang
(Safitri et al., 2025)	Implementasi Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi	Pasien pre operasi mengalami kecemasan tinggi	Mengetahui efektivitas kombinasi napas dalam dan dzikir	Kombinasi napas dalam & dzikir menurunkan kecemasan	Studi kasus	2 pasien pre operasi	Kecemasan menurun setelah intervensi kombinasi
(Maria Helena et al., 2025)	Effectiveness of Deep Breathing Relaxation to Reduce Anxiety Symptoms in the Elderly	Lansia rentan mengalami kecemasan	Menguji efektivitas napas dalam menurunkan kecemasan	Relaksasi napas dalam menurunkan kecemasan lansia	Pre-eksperimen, one group pretest-posttest	5 lansia panti jompo	Kecemasan menurun signifikan ($p=0,038$), dari sedang ke ringan
(Banjarnahor & Sulidah, 2024)	Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Fraktur	Pasien fraktur mengalami kecemasan sebelum operasi	Menganalisis pengaruh napas dalam pada kecemasan pre operasi	Relaksasi napas dalam menurunkan kecemasan	Pre-eksperimen, one group pretest-posttest	45 pasien pre operasi fraktur	Kecemasan menurun signifikan, hasil uji Pearson positif
(Fitrianti et al., 2024)	Efektivitas Terapi Dzikir dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan Pasien	Remaja dengan apendisitis sering mengalami kecemasan sebelum operasi	Mengetahui efektivitas kombinasi dzikir dan napas dalam	Kombinasi dzikir & napas dalam menurunkan kecemasan	Studi kasus (1 intervensi, 1 kontrol)	Remaja dengan apendisitis	Kecemasan pasien intervensi menurun signifikan dibanding kontrol

	Appendictomy Usia Remaja						
(Arianti et al., 2025)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Gejala Fobia Sosial pada Mahasiswa Keperawatan	Mahasiswa mengalami fobia sosial yang mempengaruhi uhi akademik	Mengetahui pengaruh napas dalam pada gejala fobia sosial	Relaksasi napas dalam menurunkan gejala fobia sosial	Pre-eksperimen, one group pretest-posttest	20 mahasiswa keperawatan	Hasil uji t berpasangan signifikan ($p=0,000$), gejala fobia sosial berkurang
(Sulistyaningrum, Asry, Endah Sulistyani, Dewa Agung Gina Adriani, 2024)	Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Asam Urat	Penderita asam urat mengalami kecemasan terkait penyakit	Mengetahui efektivitas kombinasi napas dalam & hipnosis lima jari	Kombinasi efektif menurunkan kecemasan	Studi kasus	Pasien asam urat	Kecemasan menurun dari sedang ke tidak cemas, kadar asam urat juga menurun
(Penulis 9)	Edukasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengatasi Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi	Lansia hipertensi sering mengalami kecemasan	Mengetahui efektivitas edukasi napas dalam terhadap kecemasan	Edukasi napas dalam menurunkan kecemasan	Quasi-eksperimen, pretest-posttest	16 lansia hipertensi	Skor kecemasan menurun dari 57,93 menjadi 50,43 setelah intervensi
(Fitrianti et al., 2024)	Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Skala Cemas pada Pasien Pre Operasi	Pasien pre operasi mengalami kecemasan sedang-berat	Mengidentifikasi efektivitas napas dalam pada pasien pre operasi	Relaksasi napas dalam menurunkan skala cemas	Pre-eksperimen, one group pretest-posttest	40 pasien pre operasi	Sebelum intervensi mayoritas cemas sedang (55%), setelah intervensi mayoritas tidak cemas (85%), $p=0,000$

PEMBAHASAN

Hasil tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam secara konsisten berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan pada klien yang mengalami kondisi terkait kehilangan. Penurunan kecemasan telah ditemukan pada berbagai populasi, termasuk lansia, pasien pra-operasi, remaja, wanita hamil, dan individu dengan penyakit kronis. Kondisi-kondisi ini memiliki konteks psikologis kehilangan yang sama, seperti kehilangan kesehatan, fungsi tubuh, rasa aman, atau kendali atas situasi (Noorrahman & Pratikto, 2022; Banjarnahor & Sulidah, 2024; Fitrianti et al., 2024).

Secara fisiologis, efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dapat dijelaskan oleh aktivasi sistem saraf parasimpatik, yang mengurangi respons stres tubuh. Pernapasan dalam dan terkontrol membantu menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan produksi hormon stres, sehingga menciptakan keadaan yang lebih rileks. Dari perspektif psikologis, fokus pada ritme pernapasan memberikan rasa pengendalian diri dan ketenangan, yang sangat penting bagi klien yang mengalami kehilangan, karena salah satu dampak utama kehilangan adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan kendali atas situasi kehidupan (Magnon dkk., 2021; Noble & Hochman, 2019).

Meskipun sebagian besar studi yang ditinjau melaporkan pengurangan kecemasan yang signifikan, temuan ini harus ditafsirkan dengan hati-hati. Mayoritas studi menggunakan desain eksperimental pra-uji-pasca-uji satu kelompok dan studi kasus dengan ukuran sampel yang relatif kecil. Keterbatasan desain ini meningkatkan potensi bias internal, seperti efek pematangan, efek plasebo, dan kurangnya kelompok kontrol. Misalnya, beberapa studi hanya melibatkan lima orang dewasa lanjut usia atau satu atau dua peserta dalam desain studi kasus, sehingga membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas (Noorrahman & Pratikto, 2022; Maria Helena dkk., 2025; Safitri dkk., 2025).

Selain itu, variasi karakteristik populasi dan konteks intervensi juga memengaruhi kekuatan bukti. Beberapa studi menggabungkan relaksasi pernapasan dalam dengan intervensi lain, seperti dzikir (mengingat Tuhan) atau hipnosis lima jari, sehingga sulit untuk mengisolasi efek murni dari teknik pernapasan itu sendiri. Meskipun kombinasi ini menunjukkan hasil yang lebih optimal, hal ini menimbulkan keterbatasan dalam menilai efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam secara tunggal (Sulistyaningrum dkk., 2024; Cikal Bulan Tisna dkk., 2024).

Mengenai metode tinjauan literatur, beberapa keterbatasan perlu dipertimbangkan. Tinjauan ini hanya mengandalkan artikel akses terbuka dan tidak mencakup semua basis data ilmiah yang relevan, yang berpotensi menimbulkan bias publikasi. Selain itu, penilaian kualitas studi dilakukan secara naratif tanpa penilaian formal untuk setiap artikel, sehingga klasifikasi kualitas metodologis tetap deskriptif. Keterbatasan ini dapat memengaruhi kokohnya sintesis temuan yang dihasilkan (Bentley dkk., 2023).

Meskipun demikian, arah hasil yang konsisten di seluruh studi yang ditinjau menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam memiliki potensi signifikan sebagai intervensi non-farmakologis untuk manajemen kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan. Teknik ini sederhana, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan, baik di fasilitas perawatan kesehatan maupun di masyarakat. Dalam konteks kehilangan, relaksasi pernapasan dalam dapat menjadi bagian dari strategi penanggulangan awal yang membantu klien menstabilkan respons emosional sebelum intervensi psikologis yang lebih mendalam diberikan (Banjarnahor & Sulidah, 2024; Fitrianti dkk., 2024).

Berdasarkan temuan dan keterbatasan yang ada, penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk menggunakan desain metodologis yang lebih kuat. Penelitian dengan desain uji coba terkontrol secara acak dan ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk membandingkan efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dengan intervensi standar atau kelompok kontrol, khususnya pada klien yang mengalami kecemasan akibat kehilangan yang mendalam, seperti duka cita atas kematian orang yang dicintai. Selain itu, penelitian di masa mendatang harus secara eksplisit mendefinisikan dan mengukur pengalaman kehilangan sebagai variabel utama, sehingga hubungan antara kehilangan dan kecemasan dapat dianalisis secara lebih spesifik dan komprehensif (Kisieleska et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan. Efektivitas ini telah secara konsisten ditunjukkan di berbagai populasi, seperti

lansia, pasien pra-operasi, remaja, mahasiswa dengan fobia sosial, wanita hamil, dan klien dengan kondisi kesehatan kronis. Kondisi-kondisi ini memiliki konteks psikologis yang sama, yaitu pengalaman kehilangan, baik itu kehilangan kesehatan, fungsi tubuh, rasa aman, atau rasa kendali atas situasi.

Meskipun hasil menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah terapi relaksasi pernapasan dalam, temuan ini harus diinterpretasikan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang ada. Sebagian besar studi yang ditinjau menggunakan desain pra-eksperimental dan studi kasus dengan ukuran sampel yang relatif kecil dan kelompok kontrol yang terbatas. Lebih lanjut, tinjauan literatur ini hanya mencakup artikel akses terbuka dan tidak melibatkan penilaian kuantitatif kualitas studi menggunakan penilaian formal, sehingga potensi bias metodologis tidak dapat sepenuhnya dihilangkan.

Oleh karena itu, meskipun bukti yang tersedia mendukung efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam, generalisasi langsung ke semua bentuk kehilangan, termasuk duka cita akut atau kehilangan peran dan fungsi jangka panjang, masih memerlukan kehati-hatian. Konteks kehilangan yang berbeda dapat memengaruhi respons individu terhadap intervensi, sehingga penerapan terapi ini perlu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan klien.

Dalam praktik keperawatan dan perawatan kesehatan, terapi relaksasi pernapasan dalam dapat direkomendasikan sebagai intervensi utama yang adaptif, aman, dan mudah diterapkan untuk manajemen kecemasan pada klien yang mengalami kehilangan. Penggunaan teknik ini berpotensi mendukung pendekatan perawatan holistik dan mengurangi ketergantungan pada intervensi farmakologis, terutama untuk klien yang membutuhkan manajemen jangka panjang.

Untuk penelitian di masa mendatang, disarankan untuk melakukan studi dengan desain metodologis yang lebih kuat, seperti uji coba terkontrol secara acak dengan kelompok kontrol, ukuran sampel yang lebih besar, dan definisi operasional kehilangan yang lebih spesifik. Penelitian di masa mendatang juga harus secara langsung membandingkan efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dengan intervensi standar atau pendekatan psikologis lainnya pada klien yang mengalami kecemasan akibat duka cita atau kehilangan peran dan fungsi kronis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT dan kepada semua pihak yang telah menjadi bagian penting dalam proses penyusunan publikasi ini. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan, kesabaran, dan ilmu yang tak ternilai sepanjang proses ini. Tak lupa untuk keluarga yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa, dan cinta tanpa batas. Terima kasih telah menjadi pelabuhan semangat dalam setiap langkah. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan yang senantiasa berbagi tawa, lelah, dan harapan. Terima kasih atas kebersamaan yang menguatkan. Semoga tulisan sederhana ini, dapat menjadi sumbang asih kecil namun berarti dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya maternitas, serta menjadi pengingat bahwa karya yang baik lahir dari kerja keras, ketulusan, dan kasih sayang yang tak putus.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, R., Damayanti, R., Susanto, A., & Ardinata. (2025). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap gejala fobia sosial pada mahasiswa keperawatan di Universitas Aisyah Pringsewu. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(3), 152–158. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i3.545>
- Banjarnahor, P., & Sulidah, S. (2024). Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pasien pre operasi fraktur. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(8), 3514–3524. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.14780>
- Bentley, T. G. K., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain Sciences*, 13(12), 1612. <https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>
- Cikal Bulan Tisna, W., Noviani, W., & Susanto, E. (2024). Efektivitas terapi dzikir dan teknik relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pasien appendectomy usia remaja. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2), 197–205. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1138>
- Fitrianti, L., Rahmawati, A. N., & Maryoto, M. (2024). Edukasi terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi di Puskesmas Sokaraja 1 Kabupaten Banyumas. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(6), 503–514. <https://doi.org/10.59395/altifani.v4i6.608>
- Kisieleska, W., Kościółek, M., Kowalczyk, W., Mitura, B., Mitura, L., Rogula, S., Leszczyński, P. K., Antosik, K., & Mitura,

- K. (2025). Decreasing preoperative anxiety in patients with newly available multimodal approaches: A narrative review. *Journal of Clinical Medicine*, 14(9), 2940. <https://doi.org/10.3390/jcm14092940>
- Magnon, V., Dutheil, F., & Vallet, G. T. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>
- Maria Helena, Siswanto, S., & Rahayu, E. (2025). Effectiveness of deep breathing relaxation to reduce anxiety symptoms in the elderly. *Counsesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 147–155. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v6i1.4990>
- Noble, D. J., & Hochman, S. (2019). Hypothesis: Pulmonary afferent activity patterns during slow, deep breathing contribute to the neural induction of physiological relaxation. *Frontiers in Physiology*, 10, 1176. <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.01176>
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi napas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.
- Safitri, A. D., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2025). Implementation of a combination of deep breathing relaxation and dzikir against anxiety in pre-operative patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(2), 158–164.
- Sulistyaningrum, Asry, Sulistyani, E., & Adriani, D. A. G. (2024). Kombinasi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada penderita asam urat. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 7–14.
- Yelsa Dianaurelia. (2024). Case study: Intervensi teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tingkat ansietas ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 5(2), 304. <https://jurnal.stikespgicikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/187>

Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya (JAKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

