

PENGARUH SLOW DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN  
NYERI DAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN POST OP  
APENDEKTOMI DI RSUD SLEMAN YOGYAKARTA

Ike Nurjana Tamrin, Elsy Maria Rosa, Dianita Subagyo  
Program Studi Magister Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
Email : ikhetamrin26@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** *Slow Deep Breathing* (SDB) merupakan suatu tehnik bernapas dengan frekuensi napas dalam pada fase ekshalasi yang panjang. *Slow Deep Breathing* dapat meningkatkan dan menurunkan suplai oksigen ke otak sehingga metabolisme oksigen di otak meningkat.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan nyeri dan tingkat kecemasan di RSUD Sleman Yogyakarta.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *quasy- experiment* dengan tipe *pre –post test without control group design*. Sampel penelitian 31 responden. Pengukuran sampel dilakukan dengan cara *Acidental Sampling*. Uji wilcoxon digunakan untuk mengetahui nyeri dan uji paried t test untuk mengetahui mengukur tingkat kecemasan

**Hasil:** Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan nyeri dan kecemasan dengan nilai p-value sebesar 0,001.

**Kesimpulan:** *Slow Deep Breathing* (SDB) dapat diterapkan dalam penanganan pasien nyeri dan kecemasan di RSUD Sleman Yogyakarta terutama pada pasien post op *Apendektomi*

**Kata kunci:** *Slow Deep Breathing*, Apendektomi, Nyeri, dan Kecemasan

EFFECT OF SLOW DEEP BREATHING TO DECREASE OF  
PAIN AND LEVEL OF ANXIETY ON POST OP  
APPENDECTOMY IN RSUD SLEMAN YOGYAKARTA

Ike Nurjana Tamrin, Elsy Maria Rosa, Dianita Subagyo  
Program Studi Magister Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
Email : [ikhetamrin26@gmail.com](mailto:ikhetamrin26@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Slow Deep Breathing (SDB) is a breathing technique with deep breathing frequency in a long phase of exhalation. Slow Deep Breathing can increase and decrease the supply of oxygen to the brain so that oxygen metabolism in the brain increases.

**Objective:** To determine the effect of Slow Deep Breathing on decreasing pain and anxiety levels in Sleman Yogyakarta Hospital.

**Methods:** This study uses a quasi-experimental design with the type of pre-post test without control group design. Research sample of 31 respondents. Sample measurement is done by accidental sampling. Wilcoxon test was used to determine pain and paired t test to determine the level of anxiety

**Results:** There was a significant effect of Slow Deep Breathing administration on decreasing pain and anxiety with a p-value of 0.001.

**Conclusion:** Slow Deep Breathing (SDB) can be applied in the handling of patients with pain and anxiety in RSUD Sleman Yogyakarta especially in patients post op appendectomy

**Keywords:** Slow Deep Breathing, Appendectomy, Pain, and Anxiety