

## Efektifitas penerapan terapi relaksasi nafas dalam dan distraksi dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien Covid 19 = The Effectiveness of deep breath relaxation therapy and distraction in reducing the anxiety level of patients Covid 19

I Made Ngurah Aris Winata, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507295&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit infeksi saluran pernafasan dengan persebaran sangat cepat dan luas di berbagai belahan dunia. Infeksi COVID-19 tidak hanya menyebabkan gangguan secara fisik tetapi juga secara psikologis bagi pasien. Pasien yang terkonfirmasi positif COVID-19 dihadapkan pada ketakutan akan kematian, pengangguran, dan isolasi diri yang berakibat pada trauma psikologis, kebosanan, ketakutan, dan bahkan kecemasan yang mengancam fisik dan kesejahteraan psikologis. Pembuatan Karya ilmiah akhir ners (KIAN) diharapkan dapat menggambarkan analisis asuhan keperawatan yang dilakukan pada pasien COVID-19 dengan masalah ansietas melalui penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan distraksi di ruang Isolasi COVID-19 di salah satu rumah sakit di Depok. Pengukuran efektifitas yang intervensi yang diberikan dilakukan menggunakan *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)*. Kesimpulan yang diperoleh adalah penerapan intervensi relaksasi nafas dan distraksi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pasien, hal ini ditunjukkan pada adanya penurunan skor HADS pada saat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) is a respiratory infection disease with a very fast and wide spread in various parts of the world. COVID-19 infection not only causes disruption physically but also psychologically for the patient. Patients who are confirmed positive for COVID-19 are faced with a fear of death, unemployment and self-isolation which results in psychological trauma, boredom, fear, and even anxiety that threatens physical and psychological well-being. It is hoped that the final scientific work of nurses (KIAN) can describe the analysis of nursing care carried out on COVID-19 patients with anxiety problems through the absorption of deep breath relaxation techniques and distraction in the COVID-19 isolation room in one of the hospitals in Depok. Measuring the effectiveness of the intervention given was done using the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). The conclusion obtained was that the application of breath relaxation and distraction interventions proved to be effective in reducing the patient's anxiety level, this was indicated by a decrease in the HADS score before and after the intervention.*