

Analisis asuhan keperawatan pada pasien ansietas dengan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi = Analysis of nursing care for anxiety patients with the application of deep breathing relaxation technique and aromatherapy

Nindy Atika Rahayu, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507564&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Ansietas atau kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang samar-samar yang disertai dengan respons otonom terhadap ancaman atau bahaya. Ansietas merupakan respons normal terhadap stresor. Namun, apabila ansietas sudah mengganggu kehidupan sosial, pekerjaan, atau area fungsi penting lainnya, maka dapat dikatakan ansietas tersebut abnormal atau patologis. Ansietas yang tidak ditangani dapat menyebabkan depresi, dan bahkan dalam sebagian kasus berakhir pada bunuh diri. Teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi merupakan intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi ansietas. Teknik relaksasi napas dalam merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan menahan inspirasi secara maksimal dan menghembuskan napas secara perlahan. Aromaterapi merupakan terapi relaksasi yang berupa pemberian *essential oil* melalui inhalasi, pemijatan, salep topikal atau lotion, douches, atau kompres dengan tujuan meningkatkan relaksasi dan kenyamanan. Penulisan ini bertujuan untuk menguraikan dan menganalisis asuhan keperawatan psikososial pada klien ansietas melalui pendekatan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi. Berdasarkan hasil analisis penulis, teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi terbukti efektif dalam menurunkan ansietas. Karya akhir ilmiah ini diharapkan dapat memberikan masukan dan arahan pada perawat dalam menangani klien dengan ansietas, khususnya pada penerapan teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi.

ABSTRACT

Anxiety is a vague feeling of discomfort or fear accompanied by an autonomous response to threats or dangers. Anxiety is a normal response to stressors. However, if the anxiety has disrupted social life, work, or other important function areas, then it can be said that the anxiety is abnormal or pathological. Untreated anxiety can cause depression, and even in some cases end in suicide. Deep breathing relaxation technique and aromatherapy are two of the many interventions that can be used to treat anxiety. Deep breath relaxation technique is a relaxation technique that is done by holding inspiration to the maximum and exhaling slowly. Aromatherapy is a relaxation therapy in the form of giving essential oils through inhalation, massage, topical ointments or lotions, douches, or through compresses with the aim of increasing relaxation and comfort. This writing aims to describe the psychosocial nursing care for anxiety client through the deep breathing relaxation technique and aromatherapy approaches. Based on the author's analysis, deep breathing relaxation technique and aromatherapy have proven to be effective in reducing anxiety. This final scientific work is expected to provide advice and direction to nurses in dealing with clients with anxiety, especially in the application of deep breathing relaxation technique and aromatherapy.