

## Edukasi dan Demonstrasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Sainah<sup>1,\*</sup>, Abdul Rahman<sup>2</sup>, Muhammad Sofyan<sup>3</sup>, Erep Gwijangge<sup>4</sup>, Analina Murip<sup>5</sup>, Sri Wahyuni<sup>6</sup>, Olivia<sup>7</sup>

<sup>1,4,5,6,7</sup>D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, 90235

<sup>2,3</sup>Si Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, Kode Pos 90235

iinsainah73@yahoo.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Anak yang akan menjalani sirkumsisi sering mengalami kecemasan dan ketegangan akibat ketakutan terhadap rasa sakit, alat medis, dan suasana tindakan. Kecemasan tersebut dapat memicu peningkatan respon nyeri dan trauma psikologis pascatindakan. Salah satu teknik non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan adalah relaksasi nafas dalam, karena mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi tubuh. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan demonstrasi teknik relaksasi nafas dalam kepada anak pra-sirkumsisi dan orang tua di Klinik Pratama Patria Lestari Kabupaten Gowa. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung relaksasi selama 5 – 10 menit sebelum tindakan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan anak dengan skala *Modified Yale Preoperative Anxiety Scale (mYPAS)*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan rerata skor kecemasan dari 45,2 (sebelum) menjadi 28,1 (sesudah intervensi). Sebagian besar anak tampak lebih tenang, mampu mengikuti instruksi napas dengan baik, dan tidak menolak prosedur. Orang tua juga melaporkan anak lebih kooperatif selama proses sirkumsisi. Kegiatan ini terbukti efektif dan dapat dijadikan model intervensi sederhana bagi tenaga kesehatan Klinik dalam upaya mewujudkan layanan sirkumsisi ramah anak.

**Kata kunci:** relaksasi nafas dalam, kecemasan anak, pra-sirkumsisi, edukasi kesehatan

### ABSTRACT

*Children undergoing circumcision often experience anxiety and tension due to fear of pain, medical equipment, and the procedure environment. This anxiety can trigger an increased pain response and psychological trauma after the procedure. One effective non-pharmacological technique in reducing anxiety is deep breathing relaxation, as it can reduce sympathetic nervous system activity and increase body relaxation. This community service activity aims to provide education and cooling breathing relaxation techniques to pre-circumcision children and their parents at the Patria Lestari Primary Clinic in Gowa Regency. The methods used include counseling, sweetening, and direct practice of relaxation for 5-10 minutes before the procedure. Evaluation was carried out using a questionnaire on children's anxiety levels using the Modified Yale Preoperative Anxiety Scale (mYPAS). The results of the activity showed a decrease in the average anxiety score from 45.2 (before) to 28.1 (after the intervention). Most children appeared calmer, were able to follow breathing instructions well, and did not resist the procedure. Parents also reported that their children were more cooperative during the circumcision process. This activity has proven effective and can be used as a simple intervention model for clinic health workers in an effort to realize child-friendly circumcision services..*

**Keywords:** deep breathing relaxation, child anxiety, pre-circumcision, health education

## 1. PENDAHULUAN

Sirkumsisi atau sunat merupakan tindakan bedah minor yang umum dilakukan pada anak laki-laki di Indonesia. Meskipun bersifat rutin dan sederhana, proses ini seringkali menimbulkan reaksi emosional berupa kecemasan, ketakutan, dan stres pada anak. Kecemasan pra-sirkumsisi dapat berdampak pada peningkatan persepsi nyeri, penolakan terhadap prosedur, serta risiko trauma psikologis pasca tindakan.

Menurut data WHO (2023), sekitar 60–80% anak yang menjalani sirkumsisi mengalami kecemasan sedang hingga berat sebelum tindakan. Di Indonesia, berbagai studi menunjukkan bahwa anak yang cemas cenderung mengalami peningkatan respon nyeri dan lebih sulit ditenangkan selama proses sunat.

Klinik Pratama Patria Lestari merupakan salah satu Klinik aktif di Kabupaten Gowa yang rutin melaksanakan kegiatan sirkumsisi massal. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan petugas kesehatan dan observasi di ruang tindakan, sebagian besar anak yang datang untuk sirkumsisi menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti gelisah, menangis, menolak diperiksa, dan memegang erat orang tua. Kecemasan pra-sirkumsisi ini menyebabkan prosedur menjadi lebih lama dan meningkatkan tekanan psikologis baik pada anak maupun petugas. Belum adanya intervensi psikologis sederhana yang diterapkan secara sistematis di Klinik menjadi faktor yang mempengaruhi kondisi ini.

## 2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

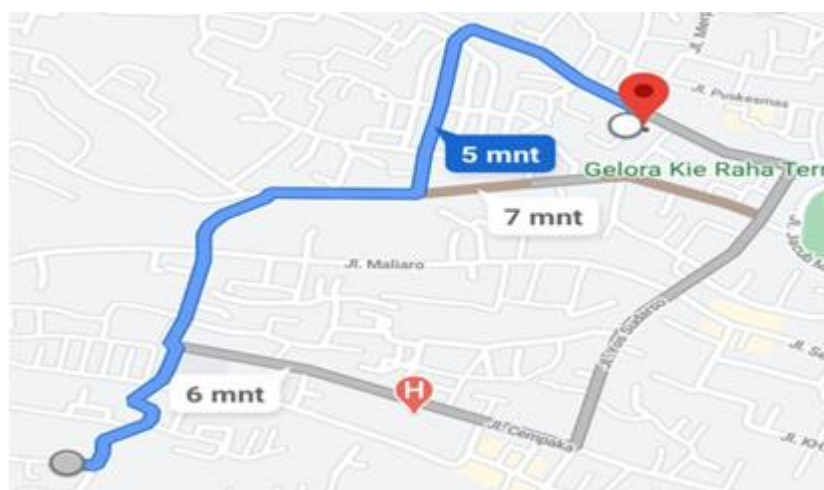
### 1) Luaran Utama

Meningkatnya pengetahuan anak dan orang tua tentang teknik relaksasi.

- Penurunan tingkat kecemasan anak pra-sirkumsisi
- Tenaga kesehatan memahami prosedur relaksasi sederhana.
- Tersusunnya panduan praktis pelaksanaan relaksasi nafas dalam untuk Klinik

### 2) Luaran Tambahan

- Laporan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai bukti pelaksanaan tridharma perguruan tinggi.
- Publikasi artikel pengabdian di jurnal nasional terakreditasi /prosiding/seminar.
- Dokumentasi kegiatan (foto, daftar hadir, materi penyuluhan, evaluasi hasil).



Gambar 2.1 Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

## 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan **edukatif partisipatif** dengan tahapan sebagai berikut:

1. **Tahap Persiapan:**
  - Koordinasi dengan Direktur Klinik.
  - Penyusunan modul edukasi dan leaflet relaksasi.
  - Persiapan alat bantu (poster, audio musik relaksasi, stopwatch).
2. **Tahap Pelaksanaan:**
  - Penyuluhan kelompok kepada anak dan orang tua.
  - Demonstrasi teknik relaksasi nafas dalam (inspirasi 4 detik, tahan 2 detik, ekspirasi detik).
  - Latihan bersama dipandu dosen dan mahasiswa kebidanan.
  - Evaluasi tingkat kecemasan menggunakan mYPAS sebelum dan sesudah latihan.
3. **Tahap Pendampingan:**
  - Pendampingan individu anak selama 3–5 menit sebelum masuk ruang tindakan.
  - Pengawasan langsung oleh tim kesehatan untuk memastikan teknik dilakukan dengan benar.
4. **Tahap Evaluasi:**
  - Analisis perubahan skor kecemasan anak.
  - Umpan balik dari orang tua dan tenaga kesehatan.



Gambar 3.1 Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan setiap bulan selama 2 (dua) hari tanggal 20 - 21 September 2025 jam 08.00 – 17.00 di Klinik Pratama Patria Lestari Kabupaten Gowa. Jumlah peserta sebanyak 25 anak dan orang tua.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini antara lain:

- 1) **Jumlah Peserta:**
  - a) 25 anak laki-laki usia 6–12 tahun.
  - b) 25 orang tua/wali pendamping.
  - c) 10 tenaga kesehatan (Dokter, bidan dan perawat).

## 2) Perubahan Skor Kecemasan:

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala mYPAS, rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah **45,2**, dan setelah diberikan edukasi serta latihan relaksasi menurun menjadi **28,1**. Penurunan sebesar 37,8% menunjukkan efektivitas metode relaksasi dalam membantu anak mengendalikan emosi pra-tindakan.

## 3) Respon Peserta:

- a) 90% anak merasa lebih tenang setelah latihan pernapasan.
- b) 85% orang tua menyatakan puas dengan kegiatan edukasi.
- c) Tenaga kesehatan mulai menerapkan latihan nafas dalam sebelum prosedur sirkumsisi.

## 4) Produk Luaran:

- a) Modul edukasi teknik relaksasi nafas dalam (dicetak & dibagikan).
- b) Poster edukasi anak “Tarik Nafas, Tenangkan Hati Sebelum Sunat”.
- c) Video dokumentasi kegiatan

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Edukasi dan Pelatihan Mengelola Stres Kegiatan edukasi dan demonstrasi teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat kecemasan anak pra-sirkumsisi di Klinik Pratama Patria Lestari Kabupaten Gowa. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan anak, keterampilan tenaga kesehatan, serta kepuasan orang tua

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema ” Edukasi dan Demontrasi Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan pada Anak Pra-Sirkumsisi di Klinik Pratama Patria Lestari Gowa” dapat terlaksana dengan baik.

Pada kesempatan ini, kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Direktur Lembaga Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat (LP2M)** yang telah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan ini sebagai bagian dari Tridharma Perguruan Tinggi.
2. **Dekan Fakultas Kesehatan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat**
3. **Direktur Klinik beserta Tim selaku yang mempuyai tempat** yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan fasilitas sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar.
4. **Para peserta/orang tua** dan anak – anak yang telah bersemangat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, berbagi pengalaman, dan berkomitmen untuk mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh.
5. **Rekan tim pengabdian dan mahasiswa** yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan.

Semoga kerja sama dan dukungan dari berbagai pihak dapat terus terjalin, sehingga kegiatan serupa dapat berkelanjutan dan memberikan manfaat lebih luas bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Wang, X., et al. (2024). *The Effect of Distraction and Relaxation Techniques on Pain, Fear, and Anxiety in Children Undergoing Circumcision: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *American Journal of Men's Health*, 18(1), 15579883241230166
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2023). *Fundamentals of Nursing*. 11th Edition. Elsevier.
- Rizqi, N., et al. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Kecemasan Anak Pra-Sirkumsisi di Puskesmas Sukamaju. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 95–103.
- World Health Organization. (2023). *Pain and Anxiety Management in Pediatric Minor Procedures*. Geneva: WHO Press.
- Alimuddin, H., & Hidayat, R. (2023). Efektivitas Edukasi Pernafasan terhadap Kecemasan Anak Sebelum Tindakan Invasif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak Indonesia*, 4(1), 55–62.

