

# **PENGARUH TEKNIK DISTRAKSI DENGAN MEMBACA MAJALAH HUMOR TERHADAP TINGKATKECEMASAN PADA PASIEN *PRE* OPERASI DI RSUD AMBARAWA**

Ryan Ari Hidayat\*), Titik Suerni \*\*), Sawab \*\*\*)

\*) Alumni Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

\*\*) Perawat RSJD AMINOGONDOHUTOMO Semarang

\*\*\*)Dosen jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

## **ABSTRAK**

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Rikesdas Jawa Tengah orang yang mengalami gangguan mental emosional 4,7%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tehnik distraksi dengan membaca majalah humor terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Ambarawa. Desain penelitian ini adalah quasy eksperimen one group pre post test without control dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden diperoleh dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden terbanyak mengalami cemas pada usia 36 tahun berjumlah 21 responden (32.8%), jenis kelamin responden terbanyak mengalami cemas ringan berjenis kelamin laki-laki berjumlah 53 responden (82.8%), tingkat kecemasan pre intervensi terbanyak pada cemas ringan sejumlah 59 responden (92.2%) dan post intervensi terbanyak sejumlah 37 responden (57.8%). Ada pengaruh yang signifikan teknik distraksi dengan membaca terhadap tingkat penurunan kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Ambarawa dengan p value 0,000. Rekomendasi dari hasil penelitian ini bahwa tehnik distraksi dengan membaca majalah humor sebagai tindakan mandiri non farmakologi untuk penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Kata kunci : kecemasan, operasi, distraksi, dan membaca majalah humor

## **ABSTRACT**

Anxiety is uncertain and dispersed worry, related to uncertain feeling and helpless. This emotion state does not have any specific object. Anxiety is experienced subjectively and is interpersonally communicated. Based on Rikerdas of Central Java, there are 4.7% people experience emotional mental disorder. The aim of this research is to understand the influence of distraction technique by reading humor magazines to the anxiety level of pre operation patients in RSUD Ambarawa. The research design is quasi experiment one group pre post test without control with the number of samples 64 respondents obtained by purposive sampling technique. The research shows most respondents' characteristic which experience anxiety on 36 years old are 21 respondents (32.8%), most respondents who have mild anxiety are male with 53 respondents (82.8%), pre intervention axiety level most on mild axiety with 59 respondents (92.2%), and post intervention most are 37 respondents (57.8%). There is a significant influence of of distraction technique by reading humor magazines to the anxiety level of pre operation patients in RSUD Ambarawa with  $\rho$ -value 0.000. The result of this research recommends distraction technique by reading humor magazines as non pharmacology independent treatment to reduce the anxiety level of pre operation patients.

Key words : anxiety, operation, distraction, and reading humor magazines

## PENDAHULUAN

Gangguan jiwa adalah sindrom atau perilaku yang secara klinis bermakna yang berhubungan dengan penderitaan yang menimbulkan daya pada satu atau lebih fungsi kehidupan manusia (Keliat, Wiyono, & Susanti 2011, hlm.3).

Data dari hasil Rikesdas Jawa Tengah orang yang mengalami gangguan mental emosional 4,7%. Gangguan mental emosional adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan serta mengatur keadaan jiwa. Dengan mental emosional tersebut seseorang menempatkan emosi secara tepat, memilih kepuasan dan mengatur kepuasan hati. Emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerangkan daya dan kepekaan emosi dan sumber energy dan pengaruh yang manusiawi. Pasien yang akan mengalami operasi gangguan mentalnya sering terjadi salah satunya yaitu seperti kecemasan (Tridhonanto, 2009, hlm.5).

Menurut American Nurse Associations (ANA), keperawatan jiwa adalah area khusus praktek yang menggunakan ilmu tingkah laku manusia sebagai dasar dan menggunakan diri sendiri secara terapeutik dalam meningkatkan, mempertahankan, memulihkan kesehatan mental klien dan mental masyarakat dimana klien berada. menurut ANA lebih memfokuskan pada spesifikasi ilmu keperawatan jiwa. Ilmu-ilmu keperawatan jiwa lebih banyak dilandasi ilmu-ilmu perilaku seperti psikologi, sosiologi, dan komunikasi (Yosep, 2007, hlm.2). Kemampuan mereka untuk berperan dalam menyelesaikan masalah juga bervariasi.

Keperawatan jiwa adalah membantu pasien untuk dapat menyelesaikan masalah sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Pasien mungkin menghindar atau menolak berperan serta dan perawat mungkin cenderung membiarkan, khususnya terhadap pasien yang tidak menimbulkan keributan dan tidak membahayakan. Hal itu harus dihindari yaitu dengan belajar menyelesaikan masalah, pemulihan kemampuan pasien dalam mengendalikan kehidupannya, belajar bertanggung jawab terhadap perilakunya, dan kecemasan itu adalah bentuk dari gangguan mental emosional (Fitria, Sriati, & Hernawati 2013, hlm. 13)

Kecemasan adalah respon adaptif yang normal terhadap stress karena operasi. Rasa cemas biasanya timbul pada tahap praoperatif ketika pasien mengantisipasi operasi dan pada tahap pasca operatif karena rasa tidak nyaman, gangguan pada citra tubuh dan fungsi tubuh, menggantungkan diri pada orang lain, kehilangan kendali, perubahan pada pola hidup, Dan masalah finansial. Rasa cemas akan berkurang apabila pasien bisa melihat bahwa operasinya akan membawa penyembuhan, bisa mengurangi gejala yang menyulitkan, atau bisa memberi perbaikan pada penampilan seseorang rasa cemas bisa diperbuat apabila pasien melihat bahwa operasi tidak membawa penyembuhan karena ada keganasan atau nyawanya terancam (Baradero, Dayrit, & Siswandi, 2008, hlm.118). Gangguan kecemasan 2-5% populasi umum dengan angka kejadian pada perempuan sedikit lebih tinggi, tetapi diperkirakan mencapai hampir 30% berkonsultasi psikiatrik di praktek umum. Omset gangguan ini biasanya pada awal masa dewasa dan perjalanannya mungkin kronik, dengan prognosis yang lebih buruk jika

terjadi pada perempuan beberapa predisposisi genetik telah ditemukan, trauma pada masa kanak-kanak seperti perpindahan dapat menimbulkan kerentangan, dan dapat dipererat dengan kejadian hidup yang lebih berat. (Davies & Craig 2009.67).

Sebelum dilakukan operasi terdapat masalah kecemasan yang merupakan reaksi emosional pasien yang sering muncul. Hal ini sebagai respon antisipasi pasien terhadap suatu pengalaman yang dianggap sebagai suatu ancaman terhadap peran dalam kehidupan pasien, integritas tubuh dan bahkan kehidupannya. Tindakan operasi merupakan pengalaman yang bisa menimbulkan kecemasan, oleh karena itu berbagai kemungkinan buruk bisa terjadi yang akan membahayakan pasien. Kecemasan biasanya berhubungan dengan segala macam prosedur asing yang harus dijalani pasien dan juga ancaman terhadap keselamatan (Potter & Parry, 2005, hlm.417).

Operasi adalah suatu pengalaman yang unik untuk setiap pasien, bergantung pada faktor psikososial dan fisiologis yang ada. Sekalipun operasi tersebut dianggap minor oleh tenaga kesehatan profesional, perlu diingat bahwa operasi apapun selalu dianggap sebagai sesuatu yang besar oleh pasien dan keluarga. operasi adalah suatu stressor yang bisa menimbulkan stress fisiologis. Operasi jika menimbulkan stress sosial yang mengharuskan keluarga beradaptasi terhadap perubahan peran. Perubahan peran ini bisa sementara atau permanen (Baradero, Dayrit, Siswandi, 2008, hlm. 114).

Berdasarkan dari RSUD Ambarawa, pasien yang menjalani operasi pada bulan November 2015 sebanyak 184. Operasi merupakan suatu

ancaman aktual maupun potensial pada integritas seseorang dan selanjutnya bisa menyebabkan reaksi stress fisiologis maupun psikologis (Maryunani, 2014, hlm.21). Setelah seseorang menerima ancaman secara potensial biasanya sering kepikiran tentang pembedahan yang akan dialami, kemudian dari rasa ancaman itu yang akan membuat seseorang menjadi cemas. Sebelum pasien dilakukan operasi biasanya pasien mengalami kecemasan dan langkah yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan antara lain menggunakan tehnik distraksi, relaksasi napas dalam, masas punggung, dan sebagainya.

Teknik distraksi adalah sistem aktivasi yang kompleks menghambat stimulus sensori apabila seseorang menerima input sensori yang cukup atau berlebih. Dengan stimulus sensori yang cukup, seseorang dapat mengabaikan atau menyadari akan adanya kecemasan. Seseorang yang bosan akan banyak memikirkan tentang kecemasannya, sehingga merasakan sensasi cemas lebih besar lagi. Distraksi mengarahkan klien kepada suatu hal yang lain dari kecemasan, dengan demikian mengurangi kesadaran akan adanya kecemasan. (Potter & Perry, 2010)

Dunia dan perspektif yang menyenangkan dan komikal alih-alih serius atau sedih. Humor adalah cara yang menarik untuk perhatian kita terhadap ambiguitas, ketidakcocokkan, dan absurditas yang mewarnai eksistensi manusia (Gordon, 2012, hlm.62).

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperimen one group pre post test without control. Penelitian dengan rancangan sekelompok subjek diberi intervensi tanpa ada pembanding. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai pre test dan post test (Dharma, 2011, hlm.76).

Penelitian ini akan dilakukan untuk mengetahui pengaruh teknik distraksi dengan membaca terhadap tingkat

Populasi dalam penelitian ini yaitu pasien pre operasi di RSUD Ambarawa rata-rata pasien setiap bulannya sebanyak 184.

Dalam menentukan sampel terdapat dua kriteria, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1). Pasien pre operasi yang mengalami kecemasan ringan dan sedang
- 2) Pasien pre operasi yang hoby membaca majalah humor
- 3) Lulusan minimal SMP
- 4) Usia remaja (18-21) dan dewasa (21-50)
- 5) Pasien pre operasi yang mengalami operasi mayor
- 6) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi

Pasien pre operasi yang menjadi responden tidak mengikuti pemberian perlakuan sampai selesai

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, purposive sampling adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2008, hlm.112). Penelitian ini dilakukan pada pasien pre operasi di RSUD Ambarawa. Waktu Penelitian dilaksanakan mulai dari 1 April 2016 sampai 30 April 2016.

### **PROSEDUR PENGUMPULAN DATA**

Peneliti datang ke pasien dengan menjelaskan tujuan kepada responden dan tidak ada unsur pemaksaan, diberikan bina hubungan saling

percaya dan memberi informed consent untuk diisi dan di tanda tangan. Pada hari pertama peneliti menyebar kuesioner pada pasien pre operasi dan memberikan teknik distraksi dengan membaca majalah humor 1 hari sebelum tindakan operasi. Hari berikutnya peneliti mengukur tingkat kecemasan 2 jam sebelum operasi dengan meberikan teknik distraksi dengan membaca majalah humor dan mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS.

### **PengolahanData**

a. Analisis Univariate

Bentuk analisis univariate tergantung dari jenis datanya. Apabila data dalam bentuk skala numeric maka disajikan dalam bentuk mean atau rata-rata, median dan standar devisi dan jika data berupa kategorik disajikan dalm bentuk distribusi frekuensi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan distrubusi frekuensi yaitu jenis kelamin, tingkat kecemasan.

b. Analisis Bivariate

Analisis bivariate yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis bivariate yaitu analisis yang dilakukan untuk melihat hubungan dua variabel yang meliputi variabel bebas (tekhnik distraksi dengan membaca majalah humor) dan variabel terikat (pasien pre operasi). Pada penelitian ini data sebelum dan sesudah di berikan tekhnik distraksi dengan membaca majalah humor pada pasien pre operasi terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data sebelum dilakukan uji statistik. Pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro wilk, data berdistribusi tidak normal karena nilai probabilitasnya ( $\leq$  dari taraf signifikan 5% atau 0,05).

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

#### Usia

Tabel 5.1

Karakteristik responden berdasarkan pada usia pasien pre operasi di RSUD Ambarawa tahun 2016 (n=64)

Variabel	Mean	Standar deviasi	Min	Max
Usia	36.80	8.725	19	53

Tabel 5.1 dapat diketahui bahwa pasien yang akan menjalani operasi di RSUD Ambarawa rata-rata 36 tahun, umur terendah 19 tahun dan umur tertinggi 53 dengan standar deviasi 8.725.

#### Jenis Kelamin

Tabel 5.2

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pasien yang akan menjalani operasi di RSUD Ambarawa tahun 2016 (n=64)

	Frequency	Percent(%)
Laki-laki	53	82.8
Perempuan	11	17.2
Total	64	100.0

Tabel 5.2 dapat diketahui bahwa jenis kelamin pasien yang akan menjalani operasi di RSUD Ambarawa sebagian besar laki-laki sebanyak 53 responden (82.8) sedangkan perempuan 11 responden (17.2).

Skor cemas sebelum dilakukan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor

Tabel 5.3

Karakteristik responden berdasarkan skor cemas pada pasien pre operasi sebelum dilakukan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor di RSUD Ambarawa (n=64)

Variabel	Mean	Standar deviasi	Min	Max
Skor cemas sebelum dilakukan	19.14	3.131	11	25

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa skor cemas pada pasien pre operasi sebelum dilakukan tehnik distraksi rata-rata 19.14, skor kecemasan tertinggi 25, skor terendah 11, dan standar deviasi 3.131

Tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor

Tabel 5.4

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pasien sebelum dilakukan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor di RSUD Ambarawa (n=64)

	Frequency	Percent(%)
Ringan	5	7.8
Sedang	59	92.2
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa pada kategori cemas sebelum diberikan

intervensi untuk kategori ringan berjumlah 5 responden (7.8%), sedangkan untuk kategori cemas sedang berjumlah 59 responden (92.2%).

Skor cemas setelah dilakukan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor

Tabel 5.5

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pasien setelah dilakukan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor di RSUD Ambarawa (n=64)

Variabel	Mean	Standar deviasi	Min	Max
Skor cemas setelah dilakukan	14.38	3.180	7	25

Tabel 5.5 menunjukan bahwa skor ansietas siswa yang mengalami kecemasan rata-rata 14.38, skor kecemasan terendah 7, skor kecemasan tertinggi 25 dan standart deviasi 3.180.

Tingkat kecemasan pasien setelah dilakukan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor

Distribusi frekuensi kategori cemas sebelum dapat dilihat pada tabel 5.6

Tabel 5.6

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pasien pre operasi di RSUD Ambarawa (n=64)

	Frequency	Percent(%)
Ringan	37	57.8

Sedang	27	42.2
Total	64	100.0

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi mengalami perubahan pada kategori cemas untuk kategori ringan berjumlah 37 responden (57.8%) lebih banyak dibanding dengan kategorik cemas sedang dengan jumlah 27 responden (42.2%).

### A. Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dapat dilihat pada tabel 5.7

Tabel 5.7

Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* (n=64)

	Kelompok	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
skor_cemas	Sebelum	.192	64	.000
	Sesudah	.156	64	.001

Pada tabel 5.5 hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan skor cemas sebelum 0.000 ( $p \text{ value} < 0,05$ ) sedangkan pada skor cemas sesudah 0.001 ( $p \text{ value} < 0.05$ ), jadi data berdistribusi tidak normal yang kemudian dilakukan uji alternatif *wilcoxon*.

Uji Alternatif *Wilcoxon*

Uji alternatif menggunakan uji *wilcoxon* dapat dilihat pada tabel 5.8

Tabel 5.8  
Uji Alternatif *Wilcoxon*  
(n=64)

variabel	N	Std.			P value
		Mean	Deviation	Min Max	
Skor cemas sebelum	64	19.14	3.131	11 25	0.000
Skor cemas sesudah	64	14.38	3.180	7 25	

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa rata-rata skor cemas sebelum dilakukan intervensi sebesar 19.14 dan cemas setelah dilakukan intervensi sebesar 14.38 dengan *p value* sebesar 0.000 (<0.05) maka  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh yang signifikan teknik distraksi dengan membaca terhadap tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di RSUD Ambarawa yang mengalami kecemasan sedang pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 53 responden (82.8%) dan perempuan terdapat 11 responden (17.2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh maria (2011), menunjukkan hasil bahwa pada jenis kelamin laki-laki sebanyak (53.3%).

Menurut Potter dan Perry (2005), Mengatakan pasien laki-laki cenderung mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena kondisi hospitalisasi pertama kali dialami dan kecenderungan untuk memikirkan kondisi sebagai penanggung jawab keluarga yang ditinggalkan saat sakit.

#### b. Usia

Pada penelitian ini yang mengalami kecemasan rata-rata pada usia dewasa 36 tahun sejumlah 21 responden (32.8%), Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2014) yang menunjukkan jumlah responden yang mengalami kecemasan terbanyak yaitu usia 36 tahun pada kategori usia dewasa.

Kecemasan bisa terjadi pada semua usia tetapi lebih banyak terjadi pada usia 36 tahun (dewasa). Masa dewasa sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Ketegangan emosional sering kali ditampakkan dalam kekhawatiran. Kekhawatiran yang timbul pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada saat tertentu. Ketidakmampuan dalam mengatasi masalah akan menyebabkan gangguan emosional (Puspita dalam Pieter & Lubis, 2010). Menurut Potter & Perry (2006), reaksi pasien terhadap operasi didasarkan pada banyak faktor, meliputi ketidaknyamanan dan perubahan-perubahan yang diantisipasi baik fisik, finansial, psikologis, spiritual, sosial, atau hasil akhir operasi yang diharapkan.

#### c. Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sebelum diberikan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum diberikan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor bahwa skor cemas pada responden rata-rata 19.14%, skor kecemasan tertinggi 25, dan skor terendah 11, dengan standar deviasi 3.131.

#### d. Tingkat kecemasan pada pasien pre operasi setelah dilakukan tehnik distraksi dengan membaca majalah humor

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan setelah diberikan teknik distraksi dengan membaca majalah humor bahwa skor cemas pada responden rata-rata 14.38%, skor kecemasan tertinggi 25, dan skor kecemasan terendah 7, dengan stand

e. Pengaruh teknik distraksi membaca majalah humor terhadap tingkat kecemasan

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor cemas sebelum dilakukan intervensi sejumlah 19.14% dan setelah dilakukan intervensi sejumlah 14.38% dengan p value sebesar 0,000 ( $<0.05$ ). Menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh signifikan dalam pemberian teknik distraksi dengan membaca majalah humor terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. ar deviasi 3.180.

Menurut Fitriani dan Hidayah (2012, hlm.80), membaca humor bertujuan untuk meringankan dalam menjalaninya hidupnya. Tentunya setiap orang berbeda dalam hal cara pengungkapan humornya sesuai dengan seseorang masing masing-masing.

### **Simpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil penelitian pasien pre operasi di RSUD Ambarawa yang mengalami kecemasan sebagian besar laki-laki yaitu sejumlah 53 responden (82.8%).
2. Hasil penelitian pasien pre operasi di RSUD Ambarawa yang mengalami kecemasan sebagian besar terjadi pada usia dewasa 36 tahun yaitu sebanyak 21 responden (32.8%) dan paling sedikit terjadi pada usia masa remaja 17-25 tahun 5 responden (7.8%)
3. Kecemasan sebelum dilakukan teknik distraksi dengan membaca majalah humor adalah kecemasan sedang sebanyak 59 responden (92.2%) dan cemas ringan terdapat 5 responden (7.8%).

Kecemasan setelah dilakukan teknik distraksi dengan membaca majalah humor adalah kecemasan sedang sebanyak 27 responden (42.2%) dan cemas ringan terdapat 37 responden (57.8%).

4. Terdapat pengaruh yang bermakna dalam pemberian teknik distraksi dengan membaca majalah humor terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di RSUD Ambarawa dengan p value sebesar 0,000.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh ada beberapa saran yang perlu ditambahkan anatara lain:

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh ada beberapa saran yaitu:

##### **1. Bagi Pasien**

Mengingat masih ada beberapa responden yang tidak bersedia menjadi responden dan tingkat kecemasannya tidak ada perubahan, maka hendaknya responden lebih mampu untuk menerima sesuai kondisinya, dan akan lebih maksimal, jika responden selalu berusaha untuk apa yang menjadi tujuannya.

##### **2. Bagi institusi pendidikan**

Perlunya pemberian pembelajaran dalam bimbingan untuk memfasilitasi adanya tindakan intervensi sebagai salah satu cara untuk mengatasi tingkat kecemasan pasien pre operasi.

##### **3. Bagi profesi keperawatan**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi terutama mengenai pengaruh teknik distraksi dengan membaca majalah humor dan diharapkan adanya peningkatan mutu pelayanan keperawatan untuk menurunkan kecemasan.

##### **4. Bagi peneliti selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan untuk penelitian selanjutnya dengan menggunakan variabel

yang berbeda, dengan membandingkan intervensi lain agar kecemasan pasien dapat terkontrol, serta mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan seperti Ancaman terhadap sistem diri seseorang dapat membahayakan identitas harga diri dan fungsi sosial yang terintegrasi dari seseorang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi, (2008). Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta : Salemba Medika.
- Arisandi, A.D, Sukesi, N, & Sholechan, A. (2014). Pengaruh Pemberian Informed Consent Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di RSUD Tugurejo Semarang. <http://pmb.stikes.telogorejo.ac.id/index.php/ilmu/keperawatan/article/view/vile/257/300>: Diperoleh pada tanggal 10 mei 2016
- Baradero, M, Dayrit, M.W, Siswandi, Y, (2008). Keperawatan Perioperatif: Prinsip Dan Praktik. Jakarta: EGC.
- Craig & Dafis, T, (2009). ABC Kesehatan Mental. Jakarta; EGC.
- Creasoft, (2008). Konsep Penyembuhan Luka. Jakarta: EGC.
- Dalami & Ermawati, (2009). Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Dharma, K.K, (2011). Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian). Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Erawan, W., Opod, H., & Pali, C, (2009). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pasien Laki-laki Dan Perempuan pada Operasi laparatomi Di RSUD. Prof. Dr. R.D Kandao Manado. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/vile/4612/4140>. Diperoleh pada tanggal 10 februari 2016
- Fitria, N. Sriati, A, & Hernawaty, T. (2013). Laporan Pendahuluan Tentang Masaah Psikososial. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitri, Ayu, Hidayah, Nurul. Kepekaan Humor Dengan Persepsi Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Jurnal Humanitas, Vol. IX No.1 Januari 20. 78-86
- Gordon, M. (2012). “What Makes Humor Aesthetic?” Dalam Jurnal international Journal Of Humanities And Social Science, Vol. 2 No. 1; Januari 2012.
- Hidayat, A.A.A. (2009). Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data. Jakarta : EGC.
- Hurlock, E.B. (2005). Perkembangan Anak. Jakarta: Erlangga.
- Hughes, L.W. (2008). A Correlational Study Of The Relationship Between Sense Of Humor And Positif Psychological Capacities. Economics And Business Journal : Inquiries And Perspectives. Vol. 1, No, 1: 46-55.
- Isaacs, A. (2005). Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatri. Edisi 3. Jakarta : EGC.

- Jones, K. Chritine. & Henderson. (2005). Buku Ajar Konsep Kebidanan. Jakarta : EGC.
- Jones, R.L. (2006). The Effects of Principals' Humor Orientation And Principals' Communication Competence On Principals' Leadership Effectiveness As Perceived By Theacher. Disertasi: The Graduetew Faculty of The University Of Akron.
- Keliat, B.A, Wiyono, A.P, & Susanti, H. (2011). Managemen Kasus Gangguan Jiwa: CMHN (Intermediate Course). Jakarta : EGC.
- Keliat, B.A, Panjaitan, U.R, & Helena, N. (2006). Proses Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Kozier. Barbara, dkk. (2009). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, Edisi 1, Volume 1. Jakarta: EGC.
- Kuiper, Nicholas A. (2012). Humor and resiliency: Toward a process model of coping and growth. *Europe's Journal of Psychology*, 8, 475-491.
- Maryunani, A. (2014). Asuhan Keperawatan Perioperatif-Preoperasi : Menjelang Pembedahan. Jakarta : TIM.
- Muttaqin, Arif & Sari, Kurmala. 2011. Gangguan Gastrointestinal : Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal bedah. Jakarta : Salemba medika.
- Notoatmodjo, S. (2005). Meodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan, Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakaerta : Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3/Nursalam. Jakarta: Salemba Medika .
- Nurhadi. (2008). Membaca Cepat Dan Efektif. Bandung: Sinar Baru Algasindo.
- Novandi, Nikko.(2009). Hubungan antara Rasa Humor dengan Perilaku Seksual pada Remaja. Skripsi, Fakultas Psikologi Univeritas Gunadarma Kalimantan
- Pratiwi, et al (2010) Penggunaan Konseling Rasional Emotif Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter, P.A, & Perry A.G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan, Praktek. Jakarta : EGC.
- \_\_\_\_\_. (2006). Buku Ajar Fundamental : konsep, proses, dan praktik. Jakarta : EGC
- \_\_\_\_\_.(2010). Fundamental Keperawaratan, Edisi 7 Buku 3. Jakarta: EGC.
- \_\_\_\_\_. (2011). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan, Praktek. Jakarta : EGC.
- Puspita, N.d, Armiyati, Y, & Arief, S, (2014). Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Abdomen Di RSUD Tugurejo Semarang.  
[http://download.portalgaruda.org/article.php?article=393157&val=6378&itle=EFEKTIFITAS 20 WAKTU 20](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=393157&val=6378&itle=EFEKTIFITAS%20WAKTU%20)

PENERAPAN 20 TEKNIK 20  
 RELAKSASI 20 NAFAS 20  
 DALAM 20 TERHADAP 20  
 PENURUNAN 20 KECEMASA 20  
 PADA 20 PASIEN 20 PRE 20  
 OPERASI 20 20 BEDAH 20  
 MAYOR 20 ABDOMEN 20 DI 20  
 RSUD 20 TUGUREJO 20  
 SEMARANG. Diperoeh 10 Mei  
 2016.

Suliswati, (2005). Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC.

Setyoadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik. Penerbit: Salemba Medika. Jakarta.

Sjamsuhidayat, R., & Jong, D. W. (2010). Buku Ajar Ilmu Bedah. Jakarta : EGC.

Smeltzer, S. C., & Bare B. G. (2009). Buku Ajar Keperawan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (Edisi 8 Volume 1). Jakarta : EGC

Somadoyo, S., (2011). Strategi Dan Teknik Pembeajaran Membaca. Yogyakarta : Graha Ilmu

Stuart, & Gail W. ( 2006 ). Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5. Jakarta: EGC.

\_\_\_\_\_ . (2007) .Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5. Jakarta: EGC.

Taringan, H.G. (2008). Menulis Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa. Bandung: Angkasa Bansung.

Tridhonanto, A. (2009). Melejitkan Kecerdasan Emosi (EQ) Buah Hati. Jakarta: Beranda Agency.

Uskenat, M.D, Kristiayawati, S.P, & Sholechan, A, (2011). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre

Operasi Dan General Anastesi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Di RS Panti Wiitamalasa Citarum Semarang.[http://download.portalgaruda.org/article.php?article=183410&val=6378&title= PERBEDAAN%20TINGKAT%20 KECEMASAN%20 PADA%20 PASIEN%20 PRE%20 OPERASI%20 DENGAN%20 GENERAL%20 ANESTESI%20 SEBELUM%20 DAN%20 SESUDAH%20 DIBERIKAN%20 RELAKSASI%20 OTOT%20 PROGRESIF%20 DI%20 RS%20 PANTI%20 WILASA%20 CITARUM%20 SEMARANG](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=183410&val=6378&title=PERBEDAAN%20TINGKAT%20KECEMASAN%20PADA%20PASIEN%20PRE%20OPERASI%20DENGAN%20GENERAL%20ANESTESI%20SEBELUM%20DAN%20SESUDAH%20DIBERIKAN%20RELAKSASI%20OTOT%20PROGRESIF%20DI%20RS%20PANTI%20WILASA%20CITARUM%20SEMARANG) : Diperoeh Pada Tanggal 10 Mei.

Yosep, I. (2007). Keperawatan Jiwa: PT. Revika Aditam