

# Pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik nature sound terhadap saturasi oksigen dan kecemasan pasien COVID-19 = The effect of deep breathing relaxation techniques and nature sound music therapy on oxygen saturation and anxiety of COVID-19 patients

Senja Paramita, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20522011&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

COVID-19 menimbulkan permasalahan kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis. Masalah fisiologis yang utama adalah gangguan pernapasan, salah satunya penurunan kadar saturasi oksigen yang dapat memberikan risiko mortalitas. Ancaman kematian dan penurunan kondisi kesehatan menyebabkan gangguan psikologis, di antara lain kecemasan. Penggunaan terapi oksigen dan farmakoterapi juga perlu didukung oleh terapi komplementer salah satunya teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik nature sound. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik nature sound pada saturasi oksigen dan kecemasan pasien COVID-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest control group design dengan 66 sampel yang diambil secara non probability. Analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan, ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dan terapi musik nature sound pada peningkatan nilai saturasi oksigen dan penurunan skor kecemasan pasien COVID-19 dengan nilai  $p$  value  $< 0.05$ . Perbedaan nilai saturasi oksigen dan skor kecemasan setelah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol memberikan hasil, nilai saturasi oksigen  $p$  value  $> 0.05$ , sedangkan skor kecemasan  $p$  value  $< 0.05$ . Kedua intervensi tersebut dapat dijadikan standar operasional pelayanan pada pasien COVID-19 dengan permasalahan saturasi dan kecemasan.

.....COVID-19 causes health problems both physiologically and psychologically. The main physiological problem is respiratory disorders, one of which is a decrease in oxygen saturation levels which can pose a risk of mortality. The threat of death and the decline in health conditions cause psychological disorders, including anxiety. The use of oxygen therapy and pharmacotherapy also needs to be supported by complementary therapies, one of which is deep breathing relaxation techniques and nature sound music therapy. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing relaxation techniques and nature sound music therapy on oxygen saturation and anxiety of COVID-19 patients. This study uses a quasi-experimental approach with a pretest-posttest control group design approach with 66 samples taken non-probability. Statistical analysis using Wilcoxon test and Mann Whitney test. The results showed that there was an effect of deep breathing relaxation techniques and nature sound music therapy on increasing oxygen saturation values and decreasing anxiety scores of COVID-19 patients with  $p$  value  $< 0.05$ . The difference in oxygen saturation values and anxiety scores after the intervention between the intervention group and the control group gave results, the oxygen saturation value  $p$  value  $> 0.05$ , while the anxiety score  $p$  value  $< 0.05$ . Both of these interventions can be used as service operational standards for COVID-19 patients with saturation and anxiety problems.