

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Anak Pasien Covid-19

Savitri Wulandari¹ Wahyuningsih^{2*}

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email: akper424@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Menurut Kemenkes (2020) Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis virus *coronavirus* baru yaitu Sars-CoV-2, yang dilaporkan pertama kali di Wuham Tiongkok pada tanggal 3 Desember 2019, Virus ini dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam tinggi, batuk disertai sesak nafas. Berdasarkan Kemenkes (2021) data anak yang menderita covid-19 dan mengalami isolasi mandiri dari 13 Juli 2021 menunjukkan 328 ribu anak berusia 0-18 tahun terkonfirmasi Covid-19.

Tujuan : Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada anak pasien Covid-19.

Metode : Jenis studi kasus ini merupakan studi kasus menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada anak yang mengalami kecemasan kerana terpapar virus Covid-19. Penelitian deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan hasil penelitian. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi suatu fenomena yang diteliti dan terapi non farmalogi (Muri yusuf, 2014). Data akan dianalisa dengan menggunakan pengkajian dan terapi untuk mengukur kecemasan menggunakan HARS, dan untuk relaksasi nafas dalam menggunakan SOP. Responden dalam penelitian ini sebanyak 4 anak yang melakukan isolasi mandiri dan mengalami kecemasan. Responden di dalam penelitian ini diberi intervensi relaksasi nafas dalam 3 kali sehari.

Hasil : Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif untuk menurunkan kecemasan pada anak pasien Covid-19.

Kesimpulan : Ada Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada anak pasien Covid-19.

Kata Kunci : Relaksasi Nafas Dalam, Kecemasan, Covid-19

Abstract

Background: According to the Ministry of Health (2020) Covid-19 is a disease caused by a new type of coronavirus, namely Sars-CoV-2, which was first reported in Wuham China on December 3, 2019, this virus can cause symptoms of acute respiratory disorders such as fever. high fever, cough with shortness of breath. Based on the Ministry of Health (2021), data on children suffering from COVID-19 and experiencing self-isolation from July 13, 2021 shows that 328 thousand children aged 0-18 years have confirmed Covid-19.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of giving deep breath relaxation therapy on reducing anxiety in children with Covid-19 patients.

Methods: This type of case study is a case study using a descriptive method with a case approach to children who experience anxiety due to exposure to the Covid-19 virus. Descriptive research is a method used to describe research results. The purpose of descriptive research is to provide a description, explanation, and validation of a phenomenon under study and non-pharmacological therapy (Muri Yusuf, 2014). The data will be analyzed using assessment and therapy to measure anxiety using HARS, and for deep breathing relaxation using SOP. Respondents in this study were 4 children who were self-isolating and experiencing anxiety. Respondents in this study were given a deep breath relaxation intervention 3 times a day.

Results: Based on the results of the intervention carried out, it was stated that deep breathing relaxation was very effective in reducing anxiety in children with Covid-19 patients.

Conclusion: There is an effect of deep breathing relaxation on the level of anxiety in children with Covid-19 patients.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Anxiety, Covid-19

PENDAHULUAN

Masuknya Virus corona di Indonesia membawa dampak besar terhadap kehidupan masyarakat, mulai dari kehidupan kesehatan, ekonomi, sosial, keagamaan dan sector lainya (Anhusadar, 2020). Corona virus dapat menginfeksi manusia melalui transmisi lintas spesies, yang menjadi ancaman penting bagi manusia (Qiu dalam jurnal Anhusadar (2020)).

Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis coronavirus baru yaitu Sars-Cov-2, gejala dari Covid-19 dapat menimbulkan gejala gangguan pernafasan akut seperti demam tinggi, batuk dan sesak nafas, selain itu juga bisa menyebabkan lemas, nyeri otot dan diare (Kemenkes , 2020). Pandemi ini tidak hanya menyerang fisik tetapi juga psikologi, Respon yang dialami responden secara langsung adalah tidak berdaya , merasa bosan,

meninggal dan depresi yang berlebih, terutama pada anak-anak, depresi yang berlebih, dapat menimbulkan kecemasan yang berlebih, kecemasan ini dapat membuat anak-anak menjadi tidak nyaman, perasaan tegang, dan dapat menyebabkan anak panik.

Anak yang sakit dan mengharuskan anak isolasi mandiri berpengaruh kepada fisik dan psikologi anak. Selain itu anak mengalami keterbatasan koping untuk mengatasi masalah atau kejadian-kejadian yang sifatnya menekan sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan yang berlebih. Kecemasan ini sangat berpengaruh dengan pengobatan. Sehingga perlu untuk mengurangi kecemasan anak untuk mempercepat pengobatan pada anak (Aji, 2019)

Kecemasan adalah suatu respon psikologi maupun fisiologi individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, atau reaksi atas situasi yang dianggap mengancam (Rahayu (2020)). Kecemasan ini dapat ditangani dengan cara non farmalogi salah satunya adalah relaksasi nafas dalam. relaksasi ini mampu mengendorkan otot-otot yang tegang, otot yang kendur dapat membuat tubuh menjadi rileks dan dapat memberikan efek menenangkan di seluruh badan.

Relaksasi nafas dalam adalah salah satu metode implementasi keperawatan dimana perawat mengajarkan pasien untuk nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan tingkat kecemasan, relaksasi nafas dalam juga mampu meningkatkan ventilasi paru dan dapat meningkatkan oksigenasi darah serta kecemasan pada pasien (Nurman, 2017).

Penelitian yang membuktikan bahwa penerapan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan adalah Rahayu (2020) menunjukkan implementasi yang dari beberapa responden menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam mampu menurunkan kecemasan.

Berdasarkan Kemenkes (2021) data anak yang menderita covid-19 dan mengalami isolasi mandiri dari 13 Juli 2021 menunjukkan 328 ribu anak berusia 0-18 tahun terkonfirmasi Covid-19.

Berdasarkan hasil wawancara melalui video call dengan An. S (10 tahun) , An. R (11 Tahun) , An. N (10 Tahun) dan An. M (11 Tahun) menyatakan bahwa pasien mengalami kecemasan karena isolasi mandiri yang terjadi, dan responden tidak dapat bermain, belajar dan sosialisasi dengan teman sebaya. Kondisi pasien yang mengalami isolasi mandiri membuat anak akan bosan dan merasa tertekan dengan berita *hoax*, kejadian ini membuat anak cemas yang berlebih, jika kecemasan ini tidak segera obati maka akan membuat cemas menjadi penyakit yang serius, salah satu tindakan non farmalogi yang dapat menurunkan kecemasan adalah relaksasi nafas dalam (Rahayu, 2020). Harapan peneliti setelah dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam maka cemas anak akan berkurang. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan anak yang mengalami insomnia akibat Covid-19.

TINJAUAN PUSTAKA

Coronavirus 2019 (COVID-19) merupakan suatu penyakit sistemik yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut parah yang disebabkan oleh coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Virus ini berasal dari

kelelawar dan ditransmisikan ke manusia melalui hewan perantara yang belum diketahui di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina (X. Li et al., 2020). Penyakit ini dapat ditularkan melalui inhalasi atau kontak dengan tetesan yang terinfeksi dan masa inkubasinya berkisar 2 sampai 14 hari (Singhal, 2020). SARS-CoV-2 merupakan salah satu jenis virus corona dalam kelompok β -coronavirus yang menyebabkan jenis penyakit virus corona zoonosis ketiga setelah SARS dan MERS (Liu, K.,, 2020).

Kecemasan / *anxiety* adalah gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistis (*reality testing ability*), masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan pribadi), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas – batas normal (Manurung, 2016). Relaksasi merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stres sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Sulistyo, 2013). Latihan napas dalam yaitu bentuk latihan napas yang terdiri dari pernapasan abdominal (diafragma) dan *pursed lip breathing* (Lusianah, Indaryani, & Suratun, 2012).

Melakukan relaksasi napas dalam untuk mengendalikan nyeri, di dalam tubuh seseorang tersebut secara stimulan dapat meningkatkan saraf parasimpatik maka hormon kortisol dan adrenalin yang dapat menyebabkan stres akan menurun sehingga konsentrasi meningkat serta merasa tenang untuk mengatur napas sampai pernapasan kurang dari 60-70 kali per menit. Kemudian kadar PCO_2 akan meningkat dan menurunkan pH sehingga akan meningkatkan kadar oksigen dalam. Teori relaksasi napas dalam ini menjelaskan bahwa pada *spinal cord*, sel-sel reseptor yang menerima

stimulasi nyeri *periferal* dihambat oleh stimulasi dari serabut-serabut saraf yang lain. Stimulasi yang menyenangkan dari luar juga dapat merangsang sekresi *endorfin*, maka nyeri yang dirasakan menjadi berkurang. Periode relaksasi napas dalam yang teratur dapat membantu untuk melawan ketegangan otot dan kelelahan yang terjadi akibat meningkatkan nyeri. karena terpapar virus Covid-19. Penelitian deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan hasil penelitian. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi suatu fenomena yang diteliti dan terapi non farmalogi (Muri yusuf, 2014). Data akan dianalisa dengan menggunakan pengkajian dan terapi untuk mengukur kecemasan menggunakan HARS, dan untuk relaksasi nafas

METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Studi Kasus

Jenis studi kasus ini merupakan studi kasus menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada anak yang mengalami kecemasan karena terpapar virus Covid-19. Penelitian deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan hasil penelitian. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi suatu fenomena yang diteliti dan terapi non farmalogi (Muri yusuf, 2014). Data akan dianalisa dengan menggunakan pengkajian dan terapi untuk mengukur kecemasan menggunakan HARS, dan untuk relaksasi nafas dalam menggunakan SOP. Responden dalam penelitian ini sebanyak 4 anak yang melakukan isolasi mandiri dan mengalami kecemasan. Responden di dalam penelitian ini diberi intervensi relaksasi nafas dalam 3 kali sehari.

B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1. anak dengan positif covid-19 usia sekolah.
2. pasien dengan kecemasan yang berlebihan skor kecemasan lebih dari 13.
3. Pasien yang bersedia menjadi responden.
4. anak yang melakukan isolasi mandiri.

Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Pasien yang tidak memiliki kecemasan berlebih.
2. Pasien yang sudah dinyatakan sembuh Covid-19.

3. Pasien yang tidak bersedia dijadikan responden.

C. Instrumen Penelitian

1. Yang pertama melakukan pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner HARS, untuk mengetahui kecemasan responden dalam skala sedang atau berat.
2. yang kedua melakukan terapi relaksasi nafas dalam itu dengan menggunakan panduan SOP relaksasi nafas dalam, dilakukan selama beberapa menit dan diulangi lagi untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
3. yang berikutnya mengukur kembali kecemasan responden, dengan menggunakan SOP HARS, untuk mengetahui apakah kecemasan mengalami penurunan atau masih tetap.

D. Lokasi dan Tanggal Pelaksanaan

Lokasi untuk studi kasus peneliti mengambil di Palembang dilakukan pada 15-18 Agustus 2021.

E. Analisa Univariat

F. Analisis data peneliti dapat dengan melakukan wawancara dengan 4 responden. Klien An. N mengatakan sering mengalami sesak dan kelelahan dan mengalami kecemasan karena tidak dapat main diluar rumah. Sedangkan An. S mengatakan mengalami kecemasan dan suntuk dirumah terus-menerus, dan An. R mengatakan pasien mengatakan mengalami capek dan cemas karena kondisi yang dialami, dan pasien An.M mengataan pasien mengalami gampang lelah dan cemas karena tidak dapat bermain dengan teman sebayanya.

Hasil Penelitian

Tabel 4.1

Hasil Pemeriksaan pemeriksaan Pre dan Post Intervensi di Kelurahan Batu Lama Palembang

19 Agustus 2021 (n=4)

| No.Responden | Pemeriksaan Kecemasan (Pre) | Pemeriksaan Kecemasan (Post) |
|--------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 (An.N) | 30 | 14 |
| 2 (An. S) | 30 | 12 |
| 3 (An. M) | 25 | 9 |
| 4 (An. R) | 35 | 13 |

HASIL TARIK NAFAS DALAM

| No.Responden | Hasil Relaksasi Nafas dalam |
|--------------|-----------------------------|
| 1 (An.N) | Responden Kooperatif |
| 2 (An. S) | Responden Kooperatif |
| 3 (An. M) | Responden Kooperatif |
| 4 (An. R) | Responden Kooperatif |

Pembahasan

Intervensi yang peneliti lakukan di kelurahan Bukit Lama Palembang, terapi relaksasi nafas dalam memiliki keefektifan dalam menurunkan Kecemasam, rata – rata klien yang diberikan terapi relaksasi nafas dlaam memiliki penurunan kecemasan sampai 10 tingkat, karena relaksasi nafas dalam meningkatkan aktivitas baroreseptor dan dapat mengurangi aktivitas keluarnya saraf simpatis dan terjadinya penurunan kontraktilitas, kekuatan pada setiap denyutan berkurang, sehingga volume sekuncup berkurang, terjadi

penurunan curah jantung dan hasil akhirnya yaitu menurunkan tekanan darah sehingga mengurangi kecemasan (Khayati et all, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu, 2020) dalam judul Efektivitas teknik relaksasi nafas dalam guna mengurangi kecemasan pda usia dewasa awal masa pandemi Covid-19 didapatkan hasil pemberian relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan kecemasan, dan tidak ada efek samping, walaupun penelitian ini kepada dewasa awal, ternyata setelah saya lakukan intervensi sama anak juga mampu mengurangi kecemasan pada anak yang sangat signifikan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Damanik (2020) yang diikuti 1.120 peserta dari 34 provensi menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam membantu mengurangi keparahan dan frekuensi ketegangan otot yang mampu mengurangi tingkat kecemasan, selain itu relaksasi nafas dalam mampu mengurangi ketegangan kepala yang membuat stes, ataupun nyeri.

Kesimpulan

1. Anak yang mengalami insomnia memiliki kecemasan tingkat sedang dan bisa juga berat, semua ini dikarenakan beberapa faktor salah satunya adalah karena anak yang tidak bisa keluar untuk bermain, bosan dirumah.

2. Anak yang mengalami kecemasan mengalami penurunan tungkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam, karena relaksasi naas dalam mampu membuat seseorang rieks dan tenang.

3. manfaat relaksasi nafas dalam Pasien mendapatkan perasaan yang tenang

dan nyaman, Mengurangi rasa nyeri, Pasien tidak mengalami stress, Melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan dan kejenuhan yang biasanya menyertai nyeri, Mengurangi kecemasan yang memperburuk persepsi nyeri, Relaksasi nafas dalam mempunyai efek distraksi atau penglihatan perhatian

Saran

1. Bagi Klien

pasien diharapkan lebih aktif untuk melakukan terapi relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan dengan memanfaatkan terapi tersebut, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan penelitian lain dapat melakukan penelitian yang mengkaji tentang faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan meningkat.

3. Bagi Pembaca

Pembaca diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi nafas dalam untuk pasien yang mengalami kecemasan akibat terpapar virus Covid-19.

4. Bagi Institusi Universitas Widya Husada Semarang

Dapat menerapkan terapi non farmakologi terapi relaksasi nafas dalam dengan masalah kecemasan pada anak yang sedang menjalani isoman akibat terpapar virus Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmito, Wiku. “Analisis Kebijakan Nasional MUI dan BPOM”. Jakarta : Gramedia Pustaka. 2020.

Aji, D. S. K., Kusumawati, E., & Rahardjo, S. (2016). Analisis Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Pola Asuh Ibu Balita Di Kabupaten Banyumas (Studi Di Puskesmas Banyumas Dan Puskesmas li Kembaran). Kesmas Indonesia: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 8(1), 1-15.

Anhusdar, Ode La & Islamiyah. *Penerapn perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini di tengah pandemic Covid-19*

DeSai C, Agarwal A. Anatomy, Back, Vertebral Column. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL): Dec 13, 2020.

Dharma, Surya. 2013. Manajemen Kinerja : Falsafah Teori dan Penerapannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus*. Jakarta : Salemba Medika.

IDAI. Covid 19. Jakarta: IDAI; 2021.

Liu, K., Chen, Y., Lin, R., & Han, K. (2020). Clinical features of COVID-19 in elderly patients: A comparison with young and middle-aged patients. *Journal of Infection*, 80(6), e14–e18. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.005>

Rahayu , Kenyo Aprilia Stevani & Wiryosutomo, Warsito Hadi. (2020). *Studi kepustakaan efektifitas teknik relaksasi guna mengurangi*

- kecemasan pada usia dewasa awal masa pandemic Covid-1*. Diakses pada tanggal 4 Agustus 2021 melalui google scooler
- Nurman, Muhamad. 2017. *Efektivitas anatara relaksasi otot progresif dan tekanan relaksasu nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa pulau birandang wilayah kerja puskesmas Kampar timur tahun 2017*. diakses pada tanggal 4 agustus 2021 melalui google scooler
- Singhal. (2020). EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MENGGUNAKAN MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA UNTUK PENCEGAHAN COVID-19 PADA ANAK. diakses tanggal 4 Agustus 2021
- Manurung, Nixson. (2016). *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Muri yusuf, A. (2014). Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan. In *Jakarta : Kencana* (pp. 52–60).
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4. Jakarta : Salemba Medika.
- Nuraini, B. (2015) 'Risk Factors of Hypertension', *J Majority*, 4(5), pp. 10–19.
- Smeltzer & Bare. (2012). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2). Jakarta : EGC.
- Sulistyo, Andarmoyo. 2013. *konsep dan proses keperawatan nyeri Yogyakarta : Ar- Ruzz Media*.
- Tantar, A, Husna, Dkk. (2013). *Penatalaksanaan Nyeri*. Departemen Anestesi, Terapi Intensif & Manajemen Nyeri Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, Makasar.
- Potter, & Perry. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1. Jakarta: EGC.

Application of Deep Breathing Relaxation Against Anxiety Reduction in Children with Covid-19 Patients

Savitri Wulandari ¹ Wahyuningsih ²

¹ Widya Husada University Nurse Profession Student, Semarang

² Professor Of Nursing Profession At Widya Husada University, Semarang
Email: savitriwulandari1996@gmail.com

Abstract

Background : According to the Ministry of Health (2020) Covid-19 is a disease caused by a new type of coronavirus, namely Sars-CoV-2, which was first reported in Wuham China on December 3, 2019, this virus can cause symptoms of acute respiratory disorders such as high fever, cough accompanied by shortness of breath. Based on the Ministry of Health (2021), data on children suffering from COVID-19 and experiencing self-isolation from July 13, 2021 shows that 328 thousand children aged 0-18 years have confirmed Covid-19.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of giving deep breath relaxation therapy on reducing anxiety in children with Covid-19 patients.

Method: This type of case study is a case study using a descriptive method with a case approach to children who experience anxiety due to exposure to the Covid-19 virus. Descriptive research is a method used to describe research results. The purpose of descriptive research is to provide a description, explanation, and validation of a phenomenon under study and non-pharmacological therapy (Muri Yusuf, 2014). The data will be analyzed using assessment and therapy to measure anxiety using HARS, and for deep breathing relaxation using SOP. Respondents in this study were 4 children who were self-isolating and experiencing anxiety. Respondents in this study were given a deep breath relaxation intervention 3 times a day.

Results: Based on the results of the intervention carried out, it was stated that deep breathing relaxation was very effective in reducing anxiety in children with Covid-19 patients.

Conclusion: There is an effect of deep breathing relaxation on the level of anxiety in children with Covid-19 patients.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Anxiety, Covid-19

Abstract

Background: According to the Ministry of Health (2020) Covid-19 is a disease caused by a new type of coronavirus, namely Sars-CoV-2, which was first reported in Wuham China on December 3, 2019, this virus can

cause symptoms of acute respiratory disorders such as fever, high fever, cough with shortness of breath. Based on the Ministry of Health (2021), data on children suffering from COVID-19 and experiencing self-isolation from July 13, 2021 shows that 328 thousand children aged 0-18 years have confirmed Covid-19.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of giving deep breath relaxation therapy on reducing anxiety in children with Covid-19 patients.

Methods: This type of case study is a case study using a descriptive method with a case approach to children who experience anxiety due to exposure to the Covid-19 virus. Descriptive research is a method used to describe research results. The purpose of descriptive research is to provide a description, explanation, and validation of a phenomenon under study and non-pharmacological therapy (Muri Yusuf, 2014). The data will be analyzed using assessment and therapy to measure anxiety using HARS, and for deep breathing relaxation using SOP. Respondents in this study were 4 children who were self-isolating and experiencing anxiety. Respondents in this study were given a deep breath relaxation intervention 3 times a day.

Results: Based on the results of the intervention carried out, it was stated that deep breathing relaxation was very effective in reducing anxiety in children with Covid-19 patients.

Conclusion: There is an effect of deep breathing relaxation on the level of anxiety in children with Covid-19 patients.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Anxiety, Covid-19

PRELIMINARY

The entry of the corona virus in Indonesia has had a major impact on people's lives, ranging from health, economic, social, religious and other sectors (Anhusadar, 2020). Corona viruses can infect humans through cross-species transmission, which poses an important threat to humans (Qiu in the journal Anhusadar (2020)).

Covid-19 is a disease caused by a new type of coronavirus, namely Sars-Cov-2, the symptoms of Covid-19 can cause symptoms of acute respiratory

disorders such as high fever, stones and shortness of breath, besides that it can also cause weakness, muscle aches and diarrhea. Ministry of Health, 2020). This pandemic does not only attack physically but also psychologically. Responses experienced by respondents directly are helplessness, feeling bored, dying and excessive depression, especially in children, excessive depression, can cause excessive anxiety, this anxiety can make children The child becomes uncomfortable, feels tense, and can cause the child to panic.

Children who are sick and require children to self-isolate have an impact on the child's physical and psychological state. In addition, children experience limited coping to overcome problems or events that are pressing so that it can cause excessive levels of anxiety. This anxiety is very influential with treatment. So it is necessary to reduce children's anxiety to speed up treatment in children (Aji, 2019).

Anxiety is an individual's psychological and physiological response to an unpleasant situation, or a reaction to a situation that is considered threatening (Rahayu (2020)). This anxiety can be handled by non-pharmacological methods, one of which is deep breathing relaxation. This relaxation is able to relax tense muscles, loose muscles can make the body relax and can provide a calming effect throughout the body.

Deep breathing relaxation is one of the methods of nursing implementation where nurses teach patients to breathe slowly (hold inspiration maximally) and how to exhale slowly, besides being able to reduce anxiety levels, deep breathing

relaxation is also able to increase pulmonary ventilation and can increase blood oxygenation and anxiety. in patients (Nurman, 2017).

Research that proves that the application of deep breathing relaxation can reduce anxiety is Rahayu (2020) showing the implementation of several respondents showing that deep breathing relaxation can reduce anxiety.

Based on the Ministry of Health (2021), data on children suffering from COVID-19 and experiencing self-isolation from July 13, 2021 shows that 328 thousand children aged 0-18 years have confirmed Covid-19.

Based on the results of interviews via video calls with An. S (10 years old), An. R (11 years old), an. N (10 years) and An. M (11 Years Old) stated that the patient experiences anxiety because of the independent isolation that occurs, and the respondent cannot play, learn and socialize with peers. The condition of the patient who experiences self-isolation makes the child bored and feels pressured by hoax news, this incident makes the child excessively anxious, if this anxiety is not immediately treated it will make anxiety a serious disease, one of the non-pharmacological measures that can reduce anxiety is deep breath relaxation (Rahayu, 2020). The researcher hopes that after taking deep breath relaxation actions, the child's anxiety will decrease. The purpose of this study was to determine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy in reducing anxiety in children who experience insomnia due to Covid-19.

LITERATURE REVIEW

Coronavirus 2019 (COVID-19) is a systemic disease caused by severe acute respiratory

syndrome caused by coronavirus 2 (SARS-CoV-2). This virus originated in bats and was transmitted to humans via an unknown intermediate animal in Wuhan, Hubei Province, China (X. Li et al., 2020). The disease can be transmitted by inhalation or contact with infected droplets and the incubation period ranges from 2 to 14 days (Singhal, 2020). SARS-CoV-2 is a type of corona virus in the - coronavirus group that causes the third type of zoonotic corona virus disease after SARS and MERS. (Liu, K.,, 2020).

Anxiety is a natural disorder of feelings of fear or worry that is deep and ongoing, does not experience interference in assessing realistic (reality testing ability), is still good, personality is still intact (no personal cracks), behavior can be disrupted but still within limits. normal (Manurung, 2016). Relaxation is an action to free mentally and physically from tension and stress so that it can increase tolerance to pain (Sulistyo, 2013). Deep breathing exercises are a form of breathing exercise consisting of abdominal (diaphragmatic) breathing and pursed lip breathing (Lusianah, Indaryani, & Suratun, 2012).

Relaxing deep breaths to control pain, in a person's body stimulants can increase the parasympathetic nerves, the hormones cortisol and adrenaline which can cause stress will decrease so that concentration increases and feels calm to regulate breathing until breathing is less than 60-70 times per minute. Then the PCO₂ level will increase and lower the pH so that it will increase the oxygen level in the body. This deep breathing relaxation theory explains that in the spinal cord, receptor cells that receive peripheral pain stimulation are blocked by stimulation from other nerve fibers. Pleasant stimulation from the outside can also stimulate the

secretion of endorphins, so the pain you feel is reduced. due to exposure to the Covid-19 virus. Descriptive research is a method used to describe research results. The purpose of descriptive research is to provide a description, explanation, and validation of a phenomenon under study and non-pharmacological therapy (Muri Yusuf, 2014). The data will be analyzed using assessment and therapy to measure anxiety using HARS, and for breath relaxation

RESEARCH METHODOLOGY

A. Types and Design of Case Studies

This type of case study is a case study using a descriptive method with a case approach to children who experience anxiety due to exposure to the Covid-19 virus. Descriptive research is a method used to describe research results. The purpose of descriptive research is to provide a description, explanation, and validation of a phenomenon under study and non-pharmacological therapy (Muri Yusuf, 2014). The data will be analyzed using assessment and therapy to measure anxiety using HARS, and for deep breathing relaxation using SOP. Respondents in this study were 4 children who were self-isolating and experiencing anxiety. Respondents in this study were given a deep breath relaxation intervention 3 times a day.

B. Inclusion and Exclusion Criteria

1. children with positive COVID-19 school age.
2. patients with excessive anxiety anxiety score more than 13.
3. Patients who are willing to be respondents.
4. children doing isolationi independent.

The exclusion criteria in this study are:

1. Patients who do not have excessive anxiety.
2. Patients who have been declared cured of Covid-19.
3. Patients who are not willing to be respondents.

C. Research Instruments

1. The first to measure anxiety using the HARS questionnaire, to determine the respondent's anxiety on a moderate or severe scale.
2. the second is doing deep breathing relaxation therapy using the SOP guide for deep breathing relaxation, carried out for a few minutes and repeated again to get maximum results.
3. the next one re-measures the respondent's anxiety, using the HARS SOP, to find out whether the anxiety has decreased or is still constant.

D. Location and Date of Implementation

The location for the case study the researcher took in Palembang was carried out on August 15-18, 2021.

E. Univariate Analysis

- F. The researcher's data analysis can be done by conducting interviews with 4 respondents. Client An. N said he often experienced shortness of breath and fatigue and experienced anxiety because he could not play outside the house. While An. S said he experienced anxiety and was stuck at home constantly, and An. R said the patient said he was tired and anxious because of his condition, and patient An.M said the patient was easily tired and anxious because he could not play with his peers.

Research result

Table 4.1

**Results of Pre and Post Intervention
Examinations in Batu Lama Village,
Palembang**

19 August 2021 (n=4)

| Respondent No | Anxiety Check (Pre) | Anxiety Check (Post) |
|---------------|------------------------|-------------------------|
| 1 (An.N) | 30 | 14 |
| 2 (An. S) | 30 | 12 |
| 3 (An. M) | 25 | 9 |
| 4 (An. R) | 35 | 13 |

RESULTS OF INSPIRATION

| Respondent No | Deep Breath Relaxation Results |
|---------------|-----------------------------------|
| 1 (An.N) | Cooperative Responder |
| 2 (An. S) | Cooperative Responder |
| 3 (An. M) | Cooperative Responder |
| 4 (An. R) | Cooperative Responder |

Discussion

The intervention that the researchers did in the Bukit Lama village of Palembang, deep breath relaxation therapy has effectiveness in reducing anxiety, the average client who is given deep breath relaxation therapy has a decrease in anxiety up to 10 levels, because deep breathing relaxation increase baroreceptor activity and can reduce sympathetic nerve activity and decrease contractility, decrease strength at each beat, so stroke volume decreases, cardiac output decreases and the end result is lower blood pressure thereby reducing anxiety (Khayati et al, 2016).

This study is in line with research (Rahayu, 2020) in the title The effectiveness of deep breathing relaxation techniques to reduce anxiety in early adulthood during the Covid-19 pandemic, it

was found that giving deep breath relaxation was very effective in reducing anxiety, and there were no side effects, walaupFrom this research to early adults, it turns out that after I intervened with children, it was also able to reduce anxiety in children which was very significant.

This study is also in line with Damanik's research (2020) which was attended by 1,120 participants from 34 provinces showing that deep breath relaxation helps reduce the severity and frequency of muscle tension which can reduce anxiety levels, besides deep breathing relaxation can reduce head tension that makes stress, or pain.

Conclusion

1. Children who experience insomnia have moderate and severe levels of anxiety, all of this is due to several factors, one of which is because children who cannot go out to play are bored at home.

2. Children who experience anxiety experience a decrease in anxiety levels after deep breathing relaxation, because deep-luck relaxation can make a person relaxed and calm.

3. the benefits of deep breathing relaxation Patients get a calm and comfortable feeling, Reduce pain, Patients do not experience stress, Relaxes muscles to reduce tension and boredom that usually accompanies pain, Reduces anxiety that worsens pain perception, Relaxation of deep breaths has the effect of distraction or eyesight attention

Suggestion

1. For Clients

patients are expected to be more active in deep breathing relaxation therapy to reduce anxiety by utilizing this therapy, so as to reduce anxiety levels.

2. For Further Researchers

Researchers hope that other studies can conduct research that examines the factors that influence increased anxiety.

3. For Readers

Readers are expected to be able to apply deep breathing relaxation therapy for patients who experience anxiety due to exposure to the Covid-19 virus.

4. For Widya Husada Semarang University Institutions

Can apply non-pharmacological therapy deep breath relaxation therapy with anxiety problems in children who are undergoing isoman due to exposure to the Covid-19 virus.

REFERENCES

Adisasmito, Wiku. "National Policy Analysis of MUI and BPOM". Jakarta: Gramedia Pustaka. 2020.

Aji, DSK, Kusumawati, E., & Rahardjo, S. (2016). Analysis of Factors Influencing Mother Toddler Parenting Patterns in Banyumas Regency (Study at Banyumas Health Center and li Kembaran Health Center). Indonesian Public Health: Scientific Journal of Public Health, 8(1), 1-15.

Anhusdar, Ode La & Islamiyah. Implementation of clean and healthy living behavior for early childhood in the midst of the Covid-19 pandemic

DeSai C, Agarwal A. Anatomy, Back, Vertebral Column. StatPearls Publishing; Treasure Island (FL): Dec 13, 2020.

Dharma, Surya. 2013. Performance Management: Theory Philosophy and Its Application. Yogyakarta: Student Library.

Hidayat, AAA (2014). Midwifery Research Methods and Data Analysis Techniques: Examples of Case Study Applications. Jakarta: Salemba Medika.

IDAI. Covid 19. Jakarta: IDAI; 2021.

Liu, K., Chen, Y., Lin, R., & Han, K. (2020). Clinical features of COVID-19 in elderly patients: A comparison with young and middle-aged patients. *Journal of Infection*, 80(6), e14–e18. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.005>

Rahayu, Kenyo Aprilia Stevani & Wiryosutomo, Warsito Hadi. (2020). Literature study of the effectiveness of relaxation techniques to reduce anxiety in early adulthood during the Covid-1 pandemic. Accessed on August 4, 2021 via google scooler

Nurman, Muhammad. 2017. The effectiveness between progressive muscle relaxation and the pressure of deep breathing relaxation on reducing blood pressure in hypertension sufferers in the Pulau Birandang village, the working area of the East Kampar Health Center

in 2017. Accessed on August 4, 2021 via Google Scooler

Singhal. (2020). EDUCATION OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR (PHBS) USING THE MEDIA OF THE SNAKES AND STAIRS PLAY FOR COVID-19 PREVENTION IN CHILDREN. accessed on August 4, 2021

Manurung, Nixson. (2016). Reminiscence Therapy Approach Solution As Nursing Action Effort In Reducing Anxiety, Stress and Depression. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Muri Yusuf, A. (2014). Research methods: Quantitative, Qualitative, and Combined Research. In Jakarta: *date* (pp. 52–60).

Nursalam. 2016. Nursing Research Methodology Practical Approach Edition.4. Jakarta: Salemba Medika.

Nuraini, B. (2015) 'Risk Factors of Hypertension', J Majority, 4(5), pp. 10–19.

Smeltzer & Bare. (2012). Brunner and Suddarth's Textbook of Medical Surgical Nursing (Ed.8, Vol. 1,2). Jakarta : EGC.

Sulistyo, Andarmoyo. 2013. Yogyakarta pain nursing concepts and processes: Ar-Ruzz Media.

Tantar, A, Husna, Etc. (2013). Pain Management. Department of Anesthesia, Intensive Therapy & Pain Management, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Makassar.

Potter, & Perry. (2015). Nursing Fundamental Textbook of Concepts, Processes, and Practices. Edition 4 volume 1. Jakarta: EGC.

