

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini

Kessy Verawaty^{a,1,*}, Sri Hunun Widiastuti^{b,2*}

^a Mahasiswa Akademi Perawatan RS PGI Cikini, Jakarta Pusat, 10330, Indonesia

^b Dosen Pembimbing Akademi Perawatan RS PGI Cikini, Jakarta Pusat, 10330, Indonesia

¹ kessyverawaty22@gmail.com; ² srihununw@akperscikini.ac.id;

* Penulis Korespondensi

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel

Diterima : 17 Januari 2020

Direvisi : 22 Januari 2020

Disetujui terbit : 23 Januari 2020

Kata Kunci

Kecemasan, Teknik Relaksasi Napas Dalam

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu respons individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup. Ujian akhir semester (UAS) adalah alat evaluatif dalam kegiatan belajar mengajar. Situasi tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester II dalam menghadapi ujian akhir semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Jumlah responden sejumlah 43 orang mahasiswa dalam satu kelompok yang memenuhi kriteria inklusi dan dilakukan pengisian kuesioner Skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) penelitian ini dilakukan pada 02 Juli 2018 di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Metode yang digunakan secara kuantitatif Pra experiment yaitu rancangan penelitian yang mencakup satu kelompok perlakuan pada tahap pre test yang kemudian dilanjutkan dengan tindakan dan post test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam responden yang tidak mengalami kecemasan (25,6%) dalam menghadapi ujian akhir semester, setelah diberikan tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam mengalami peningkatan jumlah mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan (58,1%). Sementara bersamaan dengan itu terjadi penurunan tingkat kecemasan sedang (20,9%) dan (100%) penurunan tingkat kecemasan berat. Hasil analisis Independent Samples Test diperoleh tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti secara statistik Teknik Relaksasi Napas Dalam berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

1. Pendahuluan

Kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda dalam situasi yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, intensitasnya meningkat, maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan (ADAA, 2010).

Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang umum. Dilaporkan bahwa perkiraan gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan panik (NIMH Dalam Donner & Lowry, 2013). Di Indonesia terkait gangguan

kecemasan menunjukkan bahwa 6% untuk usia diatas 15 tahun atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan (Depkes, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nurus Syarifah (2013) yaitu gambaran tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian skill lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta didapatkan bahwa sebanyak 21 responden (45.7%) tidak cemas, 22 responden (50.3%) cemas ringan, 3 responden (4%) cemas sedang dan 0 responden (0%) cemas berat. Datangnya kecemasan tidak terduga dari stresor yang mempengaruhi, kecemasan sering terjadi dengan mahasiswa, ketika akan menghadapi situasi yang sulit atau keadaan yang mengganggu perasaannya. Beberapa keadaan yang membuat mahasiswa mengalami kecemasan adalah banyaknya tugas, ujian akhir semester. Tingkat kecemasan dapat diturunkan dengan teknik relaksasi seperti teknik relaksasi napas dalam.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan, dimana perawat akan mengajarkan atau melatih klien agar mampu dan dapat melakukan napas dalam secara efektif sehingga kapasitas vital dan ventilasi paru meningkat (Rosyidi, 2013).

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester II di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Pada awal semester tahun pertama, mahasiswa cenderung masih merasakan cemas saat akan menghadapi ujian akhir semester. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat mengurangi lapangan persepsi, dan akan berdampak dalam konsentrasi dan kejernihan daya pikir untuk menjawab soal-soal. Tarik Napas Dalam digunakan untuk menurunkan kecemasan karena sifatnya yang mudah dilakukan dan tidak membutuhkan alat lain. Berdasarkan uraian dan pengalaman peneliti diatas, maka untuk itu perlu diteliti apakah ada atau tidak ada Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Tingkat

Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre dan post one group. Prosedur penarikan sampel pada penelitian ini secara consecutive sampling yaitu semua subjek yang ada dan memenuhi kriteria pemilihan inklusi dan eksklusi, kemudian dimintakan untuk mengisi informed consent. Setelah responden yang berjumlah 43 orang menyetujui dilakukan pengambilan data mahasiswa meliputi usia, jenis kelamin. Responden diminta untuk mengisi lembar kuesioner skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), skala ini terdiri dari 14 item yang dirancang untuk menilai tingkat keparahan kecemasan pasien. Masing-masing dari 14 item berisi sejumlah gejala, dan setiap kelompok gejala dinilai pada skala nol hingga empat, dengan empat gejala paling parah. Semua skor ini digunakan untuk menghitung skor menyeluruh yang menunjukkan keparahan/tingkat kecemasan seseorang.

Sebagai pre intervensi responden diminta untuk mengisi 14 item pertanyaan, kemudian dilakukan tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam. Setelah dilakukan tindakan dilakukan kembali pengukuran tingkat kecemasan dengan kuesioner yang sama sebagai kegiatan post intervensi. Data yang telah dikumpulkan dianalisis untuk melihat pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa semester II dalam menghadapi ujian akhir semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 total responden sebanyak 43 orang menunjukkan data usia responden terendah yaitu 18 tahun, usia responden tertinggi yaitu 22 tahun, dan rata-rata usia responden yaitu 19 tahun.

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata
Usia (tahun)	43	18 Tahun	22 Tahun	19 Tahun

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 mahasiswa (11.6%), sedangkan responden perempuan sebanyak 38 mahasiswa (88.4%).

Tabel 2. Jenis Kelamin Responden Penelitian

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	5	11.6 %
2.	Perempuan	38	88.4 %

Tabel 3. Tingkat kecemasan sebelum teknik Relaksasi nafas dalam

Kategori Tingkat Kecemasan	N	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	11	25,6%
Kecemasan Ringan	16	37,2%
Kecemasan Sedang	13	30,2%
Kecemasan Berat	3	7,0%
Kecemasan Berat Sekali	0	0%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebelum teknik relaksasi napas dalam, 11 mahasiswa (25.6%) tidak memiliki tingkat kecemasan, 16 mahasiswa (37.2%) memiliki tingkat kecemasan ringan, 13 mahasiswa (30.2%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 3 mahasiswa (7.0%) memiliki tingkat kecemasan berat, dan tidak ada mahasiswa mengalami kecemasan berat sekali atau panik. Didapatkan dari data kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam, angka persentase tertinggi menunjukkan kecemasan ringan sebanyak 16 orang (37,2%).

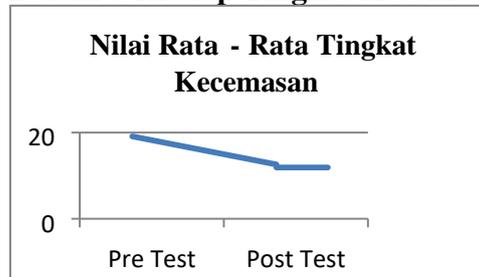
Tabel 1. Usia Responden Penelitian

Kategori Tingkat Kecemasan	N	Persentase
Tidak Ada Kecemasan	25	58,1%
Kecemasan Ringan	14	32,6%
Kecemasan Sedang	4	9,3%
Kecemasan Berat	0	0%
Kecemasan Berat Sekali	0	0%
Jumlah	43	100%

Tabel 4. Tingkat kecemasan sebelum teknik Relaksasi nafas dalam

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa setelah diberikan tindakan teknik relaksasi napas dalam, 25 mahasiswa (58.1%) tidak memiliki tingkat kecemasan 14 mahasiswa (32.6%) memiliki tingkat kecemasan ringan 4 mahasiswa (9.3%) memiliki tingkat kecemasan sedang, tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat dan tidak ada mahasiswa (0%) memiliki tingkat kecemasan berat sekali atau panik. Didapatkan dari data tingkat kecemasan setelah dilakukan latihan tarik napas dalam, angka persentase tertinggi menunjukkan tidak mengalami kecemasan sebanyak 25 orang (58,1%) dari total responden sebanyak 43 orang.

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan



Gambar 1 Analisis Bivariat

Berdasarkan gambar diatas diperoleh data nilai rata-rata atau mean tingkat kecemasan sebelum teknik relaksasi napas dalam adalah 18,49 yang menunjukkan kecemasan ringan, menjadi menurun setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam dengan nilai rata-rata (mean) menjadi 12,00 yang menunjukkan menjadi tidak adanya kecemasan. Terdapat penurunan 6,49 nilai rata-rata tingkat kecemasan.

Tabel 5. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan

	Mean	SD	P
Pre Intervensi	18.49	7.149	0.000
Post Intervensi	12.00	6.997	

Penurunan tingkat kecemasan dengan nilai rata-rata (mean) diperkuat dengan hasil uji independent samples test diperoleh nilai $p=0,000$ ($<0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Pembahasan

1. Usia

Pada penelitian diperoleh data bahwa usia responden tertua adalah usia 22 tahun, sedangkan usia termuda adalah 18 tahun. Rata-rata usia responden adalah 19 tahun. Kecemasan dapat terjadi pada semua usia. Berdasarkan penelitian sebelumnya (Sodiq Kamal, 2013) mengatakan paling banyak yang mengalami kecemasan pada usia 19 tahun. Usia 18 tahun sampai 40 tahun merupakan rentang usia dewasa awal (Hurlock, 1996). Masa dewasa awal sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Ketegangan emosional seringkali 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 (Pieter & Lubis, 2010).

2. Jenis Kelamin

Pada penelitian ini diperoleh data jenis kelamin responden yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 38 orang (88,4%). Kesimpulannya menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan 38 orang (88,4%). Hasil penelitian sebelumnya (Sodiq Kamal, 2013) mengatakan bahwa mahasiswa semester II yang menjadi responden paling banyak adalah perempuan sebanyak 68 orang (71,6%). Dalam penelitian ini jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki, dikarenakan di Akademi Perawatan RS PGI Cikini mayoritas atau lebih banyak mahasiswanya yang berjenis kelamin perempuan.

3. Tingkat kecemasan Sebelum Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Berdasarkan tabel di atas dari total responden 43 orang menunjukkan data tingkat kecemasan sebelum diberikan tindakan teknik relaksasi napas dalam, 11 mahasiswa (25,6%) tidak mengalami kecemasan, 16 mahasiswa (37,2%) memiliki tingkat kecemasan ringan, 13 mahasiswa (30,2%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 3 mahasiswa (7,0%) memiliki tingkat kecemasan berat dan 0 mahasiswa (0%) memiliki tingkat kecemasan berat sekali atau panik.. Didapatkan dari data tingkat kecemasan sebelum dilakukan latihan teknik relaksasi napas dalam mayoritas diantaranya menunjukkan kecemasan ringan sebanyak 16 orang (37,2%).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan angka kejadian pada saat menghadapi ujian skill lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah diperoleh 21 orang (45,7%) tidak mengalami kecemasan, 22 orang (50,3%) cemas ringan, 3 orang (4%) cemas sedang (Siti, 2013).

Dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan dalam kategori

kecemasan ringan pada responden saat menghadapi ujian. Terdapat persamaan hasil penelitian terdahulu dengan hasil penelitian sekarang, bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam didominasi pada tingkat kecemasan ringan.

Tingkat kecemasan ringan yang dialami oleh responden berhubungan dengan ketegangan peristiwa kehidupan sehari-hari. Lapangan persepsi melebar dan orang akan bersikap hati-hati dan waspada. Orang yang mengalami kecemasan ringan akan termotivasi untuk menghasilkan kreativitas. Pada tingkat kecemasan sedang, tingkat lapangan persepsi pada lingkungan menurun, individu memusatkan diri pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Pada tingkat kecemasan berat, lapangan persepsi individu menjadi menyempit, individu cenderung memikirkan hal-hal yang kecil aja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali (Jaya, 2015).

4. Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Tindakan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Berdasarkan penelitian sebelumnya menurut Kharisma Data di Universitas Muhammadiyah Magelang tahun 2014 persentase tertinggi post tindakan relaksasi napas dalam adalah 25 responden tidak mengalami kecemasan (58,1%). Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya, dimana setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam mayoritas responden tidak mengalami kecemasan.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk tindakan asuhan keperawatan, dimana perawat mengajarkan atau melatih klien agar mampu dan dapat melakukan napas dalam secara efektif sehingga kapasitas vital dan paru meningkat (Rosyidi, 2013).

Terdapat perubahan akibat teknik relaksasi napas dalam yaitu, menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi kerja

jantung, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan mencari solusi untuk memperbaiki kemampuan untuk menghadapi stress, selanjutnya tidak terfokus pada stesor dan menjadi rileks (Perry & Potter, 2005).

5. Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan

Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penelitian ini dapat dilihat dari nilai rata-rata atau mean kecemasan. Nilai mean pada pre intervensi sebesar 18,49 dan post intervensi 12,00, dari nilai ini dilihat bahwa terjadinya penurunan nilai. Penelitian ini pun diperkuat dengan dilakukannya uji bivariat dengan menggunakan uji independent samples test diperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan post tindakan dibandingkan dengan kecemasan pre tindakan. Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa latihan teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sodik Kamal (2014) bahwa dengan deep breathing relaxation atau teknik relaksasi napas dalam, kecemasan dapat menurun dengan nilai p value = 0,001.

Dengan demikian secara statistik teknik relaksasi napas dalam berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester II dalam menghadapi ujian akhir semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan Teknik Relaksasi Tarik Napas Dalam menjadi kegiatan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa untuk mengatasi berbagai tekanan yang dirasakannya dalam proses mengikuti perkuliahan. berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa semester II dalam menghadapi ujian akhir semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan Teknik Relaksasi

Tarik Napas Dalam menjadi kegiatan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa untuk mengatasi berbagai tekanan yang dirasakannya dalam proses mengikuti perkuliahan.

4. Kesimpulan

Jumlah responden 43 orang. Perempuan sebanyak 38 orang (88,4%) dan laki-laki 5 orang (11,6%). Nilai mean atau rata-rata dari tingkat kecemasan pre dan post menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan. Nilai mean pre intervensi 18,49 dan nilai mean post intervensi 12,00, terjadi penurunan nilai sejumlah 6,49. Nilai mean diperkuat dengan hasil uji independent test diperoleh $p = 0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan.

Hasil penelitian teknik relaksasi napas dalam mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi UAS. Hal ini dibuktikan terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kategori cemas ringan ke tidak mengalami kecemasan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih diucapkan kepada Akademi Perawatan RS PGI Cikini yang telah bersedia untuk menyediakan bantuan berupa waktu dan tempat sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

Daftar Pustaka

- [ADAA] Anxiety and Depression Association of America. (2010). *Generalized Anxiety Disorder* at www.Adaa.org.
- Data, K., Pinilih, S.S., & Kamal, S. (2014). *Efektivitas Deep Breathing Relaxation Terhadap Ansietas Mahasiswa Dalam Pra Pembelajaran Klinik Prodi DIII Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Magelang*. DIII Keperawatan: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- [Departemen Kesehatan] Depkes RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Donner, N.C., Lowry, C.A. (2013). *Sex Differences in Anxiety and Emotional Behavior*.
- Hurlock, Elizabeth, (1996), *Psikologi Perkembangan Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima, Penerbit Erlangga, Jakarta
- Pieter, H.Z. & Lubis, N.L. (2010). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 1. EGC. Jakarta
- Rosyidi, K. (2013). *Muskuloskeletal*. Jakarta: Trans Info Media
- Syarifah, Siti. N. (2013). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa saat menghadapi Ujian Skill Lab di Program Studi Keperawatan Universitas Islam Negeri*