

PENERAPAN TEHNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN ANXIETAS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN MENGHADAPI UJIAN KOMPETENSI (UKOM)

Erna Masdiana¹, Usti Julita², Lasmina Lumban Gaol³, Avinta Ira Maulia⁴

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

Email : ernamasdiana@akimal.ac.id, ustijulita95@gmail.com,
lasminagaol@gmail.com, avinta010405@gmail.com

Abstrak

Anxietas sering terjadi pada remaja, sehingga diperlukan support sistem yang baik dari berbagai faktor, anxietas atau kecemasan merupakan perasaan was was yang dirasakan mengancam seseorang, anxietas sangat berpengaruh ke kualitas hidup sehari hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan tehnik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan anxietas pada Mahasiswa yang mengikuti Uji kompetensi. Desain dalam penelitian ini analitik ekperimental dengan menggunakan rancangan *cross-sectional* untuk melihat efektif penerapan tehnik relaksasi. Populasi dalam penelitian ini seluruh Mahasiswa Akper Kesdam IM Lhokseumawe. Teknik pengambilan sampel menggunakan tehnik *total Sampling* yaitu seluruh Mahasiswa akper Kesdam IM Lhokseumawe Tingkat III instrumen yang di gunakan adalah Skala HARS. Analisa data dalam penelitian ini yaitu variabel *univariat* dan *bivariat*. Hasil penelitian terdapat ada Adanya pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam dengan kejadian penurunan tingkat kecemasan pada Mahasiswa yang akan menghadapi uji kompetensi yang dibuktikan dengan nilai p value yaitu $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau pedoman untuk penelitian selanjutnya tentang Ke efektifan tehnik relaksasi nafas dalam dengan penurunan tingkat *anxiety*.

Kata Kunci : Tehnik relaksasi, nafas dalam, anxietas

Abstract

Anxiety often occurs in teenagers, so a good support system from various factors is needed. Anxiety or worry is a feeling of unease that is perceived as threatening to someone. Anxiety greatly affects the quality of daily life. The purpose of this research is to determine the application of deep breathing relaxation techniques to reduce anxiety in students taking the competency test. The design in this study is an experimental analytic using a cross-sectional design to observe the effectiveness of the application of relaxation techniques. The population is consists of all students of Akper Kesdam IM Lhokseumawe. The sampling technique used is total sampling, which includes all third-level students of Akper Kesdam IM Lhokseumawe. The instrument used is the HARS Scale. The data analysis in this study includes univariate and bivariate variables. The research results indicate that there is an influence of deep breathing relaxation techniques on the occurrence of reduced anxiety levels in students who are about to face competency tests, as evidenced by a p-value of $0.000 < \alpha 0.05$, thus H_a is accepted and H_o is rejected. It is hoped that the results of this study

can serve as a reference or guideline for future research on the effectiveness of deep breathing relaxation techniques in reducing anxiety levels.

Keywords: Relaxation techniques, deep breathing, anxiety

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa seringkali mendapatkan tuntutan dalam berbagai situasi. Mahasiswa menilai tuntutan tersebut secara subjektif, sebagian dari mereka menilai tuntutan sebagai tantangan dan sebagian yang lainnya menilai tuntutan sebagai ancaman yang dapat menimbulkan konflik. Perubahan situasi yang seseorang rasakan dan dapat menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut, dan rasa ketidaknyamanan, was was dan merasa terancam. Terdapat empat tingkatan yang dapat mengidentifikasi kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan berat sekali (panik)(Stuart & Laraia, 2018).

Kecemasan adalah status emosional individu yang muncul terhadap keadaan lingkungan, baik dari dalam diri maupun lingkungan luar terhadap ancaman bahaya yang dirasakan sehingga timbul perasaan tidak enak, kurang nyaman, takut, gelisah dan merasa bersalah dan mengantisipasi kemungkinan ancaman yang akan terjadi (Lungguh Perceka, 2018).

Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah psikosomatik. Gejala psikosomatik yang dapat dialami yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala somatik/fisik (otot), gejala somatik/fisik (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal (pencernaan), gejala urogenital, gejala autonom, dan gejala tingkah laku (sikap), saat mengalami kecemasan sistem tubuh akan meningkatkan sistem kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh, Temuan penelitian ini didukung penelitian sebelumnya menunjukkan tidak terkendalinya respons kognitif tersebut disebabkan karena pemikiran mahasiswa yang terlalu tegang berada dalam menghadapi ujian (Anggraeini, 2018).

Penelitian Malfasari, dkk (2018) mengatakan takut jika terjadi kesalahan yang disebabkan oleh komputer, merasa durasi waktu untuk mengerjakan ujian kurang, soal yang terlampau sulit, dan nilai yang didapatkan kurang memuaskan. Kecemasan yang dialami menimbulkan gejala seperti sulit tidur, sulit berkonsentrasi saat belajar, sakit perut, rasa ingin berkemih terus menerus serta tidak nafsu makan sehingga dirasakan cukup mengganggu, Kecemasan yang sering terjadi pada mahasiswa ialah pada saat mereka menghadapi sesuatu hal seperti ujian, faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan pada mahasiswa pada saat menghadapi uji kompetensi diantaranya pengawas tes, tempat tes, keterampilan, dan perasaan takut, gugup dan khawatir tidak lulus tes atau rasa tidak percaya akan kemampuan diri sendiri akan berhasil dalam tes kompetensi.

Untuk mengukur tingkat kecemasan pada penelitian ini menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) Menurut (Saputro & Fazris, 2017) "Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda

adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa." Skala HARS penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi:

- a. Perasaan Cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan: merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak bisa istirahat tenang, dan mudah terkejut.
- c. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas, dan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur: sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan: daya ingat buruk, susah berkonsentrasi.
- f. Perasaan depresi: hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatik: sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
- g. Gejala sensorik: tinitus, penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemas, dan perasaan ditusuk-tusuk.
- h. Gejala kardiovaskuler: berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu lemas seperti mau pingsan, dan detak jantung hilang sekejap.
- i. Gejala pernapasan: rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas, napas pendek/ sesak.
- j. Gejala gastrointestinal: sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, kembung, mual, muntah, buang air besar lembek, berat badan turun, susah buang air besar.
- k. Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan air seni, amenorrhoe, menorrhagia, frigid, ejakulasi praecoeks, ereksi lemah, dan impotensi.
- l. Gejala otonom: mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, dan bulu roma berdiri.
- m. Perilaku sewaktu wawancara: gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek cepat, dan muka merah.

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori:

0= tidak ada gejala sama sekali

1= satu gejala yang ada

2= sedang/separuh gejala yang ada

3= berat/ lebih dari separuh gejala yang ada

4= sangat berat

semua gejala ada Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlahkan skor 1-14 dengan hasil:

Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28-41 = kecemasan berat

Skor 42-52 = kecemasan berat sekali

2. METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* (Nursalam, 2018). Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2024 saat mahasiswa akan menghadapi ujian Kompetensi sebanyak 78 mahasiswa. Analisa data dalam penelitian ini yaitu variabel univariat dan bivariat dengan menggunakan SPSS dan Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling (non random sampling) sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi.intrumen yang digunakan yaitu skala instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

3. HASIL

Hasil penelitian menunjukkan 79,5% mahasiswa mengalami kecemasan, 20,5% tidak mengalami kecemasan (Tabel 1). Hasil Analisis menyatakan bahwa mahasiwa Perempuan lebih banyak dari laki laki, dan responden perempuan lebih banyak mengalami anxiety.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi karakteristik Responden (n=78)

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	65	83,0
	b. Laki Laki	13	17,0
	Total	78	100
2	Hasil Pemeriksaan HARS		
	a. Tidak Cemas	16	20,5
	b. Cemas :Cemas ringan, Cemas sedang, Cemas Berat, Panik	62	79,5
	Total	40	100

Setelah dilakukan tehnik pernafasan dalam Responden yang tidak mengalami anxiety yaitu 74 orang (99,%), dan sebagian sebagian responden yang mengalami anxiety yaitu 4 orang (1%).

Tabel 2
Penerapan tehnik relaksasi dalam menghadapi uji kopetensi

No	Teknik Relaksasi nafas dalam	Hasil				P value	
		Pre	Post				
		n	%	n	%		
1	Cemas	16	20,5	4	1%	0,05	0,000
2	Tidak cemas	62	79,5	74	99%		
Jumlah		78		78			

4. PEMBAHASAN

Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa dalam penelitian ini diukur dengan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 item pernyataan. Mayoritas mengalami kecemasan (ringan, sedang, berat, berat sekali yaitu sebanyak 62 (79,5%) responden, dari total responden studi setelah di laksanakan terapi tehnik relaksasi mahasiswa yang tidak mengalami cemas menjadi 74 (99%) responden dari total responden. Salah satu penyebab kecemasan ialah stresor psikososial. Psikososial artinya perubahan dalam kehidupan individu, baik yang bersifat psikologik maupun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik.

Penelitian ini sesuai dengan Anissa (2018) Menyatakan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian berbasis CBT pada umumnya mengalami kecemasan sedang. Tingkat anxietas seseorang merupakan ujian seseorang dalam menjalani kehidupan, Dalam hal ini dapat membuat seseorang berhati hati dalam bertindak dengan tingkat dan cara pandang berbeda beda setiap orang (Akbar, 2013), Anxietas yang sering dihadapi oleh mahasiswa dspst menimbulkan beberapa pilaku dan perubahan sikap seperti keringat dingin, detak jantung meningkat, sakit kepala emosi tidak stabi, dan mual (Handayani, 2016).

Penelitian ini sesuai dengan Meliasany (2021) menyatakan bahwa sebagian mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Karsa Husada Garut mengalami tingkat kecemasan ringan. Penelitian ini sesuai dengan beberapa jurnal tentang relaksasi untuk kecemasan dan stress pada remaja, meliputi Pengaruh teknik relaksasi deep breathing dan terapi suportif (Atika,Y.R.,2023).

Rasa cemas timbul dengan adanya perubahan tanda vital. Kecemasan menyebabkan terjadinya perubahan pada tubuh yang berupa peningkatan tekanan darah, denyut nadi yang cepat , dan pernapasan cepat (Arini et al., 2017). Cemas ringan ditandai dengan perasaan tegang, mudah marah, takut pada sesuatu yang akan terjadi, perhatian mulai teralih, sesekali mengalami napas pendek, naiknya tekanan darah dan nadi, muka berkerut dan bibir bergetar, mulut kering, gelisah, konstipasi, sulit tidur, dan merasa tidak aman dan nyaman (Sari et al., 2021).

Tuntutan belajar dan beban akademik yang dihadapi mahasiswa merupakan faktor penunjang kecemasan. Prevalensi gangguan emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun

ke atas sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia (Maulana et al, 2019). Sementara itu, pada individu dewasa di Indonesia terdapat peningkatan gangguan emosi, pada tahun 2013 sebesar 6% dan di tahun 2018 sebesar 9.8% dengan simtom yang paling banyak muncul adalah sakit kepala, masalah tidur, menurunnya selera makan, dan mudah lelah (Prajogo et al, 2021)., Kekhawatiran mahasiswa akan menimbulkan beberapa perubahan tingkah laku seperti mengeluarkan keringat, detak jantung meningkat saat memikirkan masalah, sakit kepala dan enek (Handayani, 2016). kategori kecemasan ringan memungkinkan karena adanya pengalaman yang negatif pada masa lalu terhadap penolakan (Anissa, dkk, 2018).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas maka kesimpulan penelitian ini terdapat ada hubungan antara penerapan tehnik relaksasi dengan penurunan tingkat anxietas dengan nilai p value yaitu $0,000 < \alpha 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Ada hubungan antara Teknik relaksasi dengan penurunan anxietas dengan P value 0,000.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. (2013). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test. *MEDISAINS*, 16(2), 67. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>.
- Anggraeini, N. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan* <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>. Keperawatan Indonesia, 1(2), 131.
- Atika, Y., & Purnamasari, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. *R.JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(11), 8772-8777. doi: <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2675>.
- Arini, F. N., Adriatmoko, W., & Novita, M. (2017). Perubahan Tanda Vital sebagai Gejala Rasa Cemas sebelum Melakukan Tindakan Pencabutan Gigi pada Mahasiswa Profesi Klinik Bedah Mulut RSGM Universitas Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(2).
- Fitria, R., Serudji, J., & Evareny, L. (2021). Persiapan Uji Kompetensi Bidan Sebagai Exit Exam. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(1), 195. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i1.590>.
- Furqan, A. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasarakatan. *Psikoborneo*, 4(2), 168-174. doi: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.3996>.

- Handayani, S. D. (2016). Pengaruh Konsep Diri Dan Kecemasan Siswa Terhadap Pemahaman Konsep Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(1). <https://doi.org/10.30998/formatif.v6i1.749>.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Lungguh Perceka, A. (2018). Hubungan Perencanaan Dan Pengarahan Kepala Ruangan Dengan Motivasi Kerja Perawat Di RS Pameungpeuk Garut Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Administrasi Melliasany*. 4(1), 59–65. Publik, <https://doi.org/10.21776/ub.jiap.2019.004.01.9>.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., Fi. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 124–131.
- Maulana I, S S, Aat S, Titin S, Efri W, Rafiah I, et al. Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehat [Internet]*. 2019 Aug 30 [cited 2024 Feb 17];2(2). Available from: <https://jurnal.unpad.ac.id/mkk/article/view/22175>
- McDowell & Hamilton (2016). *Teori Brand*. Bandung: CV Pustaka
- Novie Melliasany, Andhika Lungguh (2021), Tingkat Kecemasan dan Motivasi Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran Menghadapi Uji Kompetensi Exit Exam, Volume 5 Nomor 2, pp 255-262 E-ISSN: 2615-6091; P-ISSN: 1858-4543 DOI: <http://dx.doi.org/10.23887/jipp.v5i2>
- Nurnaningsih. (2020). Teknik Relaksasi Teknik Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Syifa Al-Qulub*, 4(2), 21-26. doi: <http://dx.doi.org/10.15575/saq.v4i2.7576>
- Livia Prajogo S, Yudiarso A. Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika J Pemikir dan Penelit Psikol*. 2021;26(1):85–100.
- Sari, R. P., Sherly, E., & Ruminem. (2021). Artikel Penelitian The Anxiety of School Children of 6- 12 Years Old With Leukemia Through Chemotherapy In The Melati Room Abdul Wahab Sjahranie Hospital Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 4(1), 11–20.
- Stuart & Laraia. 2018. *Buku Saku Keperawatan Jiwa (terjemahan)*. Jakarta: EGC
- Sumarmi, S., & Rostini, D. (2019). *Manajemen Pembelajaran, Kompetensi Lulusan Implementasi Manajemen Pembelajaran Untuk Mempersiapkan Uji Kompetensi*. Nusantara Education Review