

HUBUNGAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DENGAN ANSIETAS MAHASISWA TINGKAT IV DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI PRODI NERS STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2022

Mestiana Br Karo¹, Mardiaty Barus², Indra Hizkia Perangin-angin³, Risa Br Tarigan⁴
 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Program Studi S1 Keperawatan
 e-mail: felicbaroes@gmail.com

ABSTRAK

Ansietas suatu respon emosional yang terlihat langsung dari tubuh maupun perilaku individu yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar yang diketahui secara khusus faktor penyebab terjadinya ansietas. Faktor penyebab ansietas terdiri dari banyak ciri fisik, kognisi, dan perilaku. Relaksasi nafas dalam suatu tindakan melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, sehingga menstimulasi reseptor regang paru secara perlahan, merangsang saraf parasimpatis dan menghambat saraf simpatis sehingga mampu menurunkan ansietas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan teknik relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasi dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 114 responden, dengan jumlah sampel 103 reponden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian diperoleh bahwa teknik relaksasi nafas dalam saat menyusun skripsi memiliki kategori baik sebanyak 67,0% dan tingkat ansietas responden dalam kategori sedang sebanyak 59,2% dari 103 responden. Hasil uji *spearman rank* dengan *p-value* 0,026 ($p < 0,05$) dinyatakan ada hubungan teknik relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa tingkat iv dalam menyusun skripsi di prodi ners stikes santa elisabeth medan tahun 2022. Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber dan pengembangan ilmu tentang hubungan teknik relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Kata kunci : Ansietas Mahasiswa, Menyusun Skripsi, Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

PENDAHULUAN

Ansietas adalah suatu respon emosional yang terlihat langsung dari tubuh maupun perilaku individu yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar yang diketahui secara khusus faktor penyebab terjadinya ansietas. Faktor penyebab ansietas dapat dilihat dari banyak ciri seperti ciri fisik, kognisi, dan perilaku. Ansietas merupakan respons yang adaptif terhadap ancaman psikologis apabila mahasiswa dapat mendorong untuk melakukan koping dan termotivasi untuk menjalankan bimbingan serta menyelesaikan skripsi atau faktor penyebab ansietas yang dialami. Ansietas dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang terjadi pada

individu karena dapat mengganggu kualitas hidup (Usman et al., 2021).

Rentang respon tingkat ansietas individu dibagi menjadi 4 tingkatan ansietas yaitu sebagai ansietas ringan, sedang, berat dan panik. Ansietas ringan, berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Ansietas sedang, memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

Ansietas berat, sangat mengurangi lahan persepsi seseorang.

Adanya kecenderungan untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Individu tersebut memerlukan banyak pengarahannya untuk dapat memusatkan pada suatu area lain. Tingkat panik, dari ansietas berhubungan dengan ketakutan dan merasa diteror, serta tidak mampu melakukan apapun walaupun dengan pengarahannya. Panik meningkatkan aktivitas motorik, menurunkan kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi menyimpang, serta kehilangan pemikiran rasional pada saat individu mengalami ansietas (Yusuf, et. al 2015).

Berdasarkan data awal yang didapatkan oleh peneliti bahwa ansietas yang dialami mahasiswa tingkat tiga prodi D3 Keperawatan yang berjumlah 22 responden disimpulkan mengalami ansietas bervariasi, didapatkan data yang tidak mengalami ansietas berjumlah 4,5% (1 orang), ansietas ringan 18,2% (4 orang), ansietas sedang 41% (9 orang), ansietas berat berjumlah 27,3% (6 orang) dan ansietas berat sekali 9% (2 orang).

Skripsi adalah suatu karya ilmiah mandiri yang dijadikan sebagai syarat disetiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) untuk mendapatkan status sarjana (S1). Penyusunan skripsi adalah salah satu ansietas yang dialami mahasiswa dan dapat menimbulkan perubahan bagi fisik maupun psikologis dan berusaha untuk beradaptasi dengan keadaan yang dialami (Livana et al., 2018).

Menurut Mustopa (2021), dalam penyusunan skripsi mahasiswa sering kali mengalami kendala seperti menuangkan ide kedalam suatu bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar tata tulis pada sebuah karya ilmiah. Faktor-faktor yang menjadi penghambat bagi mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah buku-buku referensi yang tidak cukup tersedia di perpustakaan, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing, tidak dapat

mengatur waktu, dan aktif dalam kegiatan kampus. Faktor-faktor tersebut pada akhirnya akan berkesinambungan yang dapat menimbulkan gangguan secara psikologis bagi mahasiswa. Bahkan akibat dari kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut dapat berkembang menjadi sikap negatif yang pada akhirnya dapat menimbulkan ansietas pada mahasiswa (Piliyaya & Umari, Yakub. 2019).

Menurut Smeltzer (2010) dalam Wuryaningsih (2018), relaksasi nafas dalam merupakan suatu usaha melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, sehingga menstimulasi reseptor regang paru secara perlahan, merangsang saraf parasimpatis dan menghambat saraf simpatis. Relaksasi ini adalah salah satu tehnik yang berhubungan dengan perilaku manusia efektif untuk mengatasi ansietas, nyeri dan stres. Relaksasi nafas dalam dapat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi kerja jantung, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan mencari solusi untuk memperbaiki kemampuan untuk menghadapi stress, tidak berfokus pada stressor dan menjadi rileks (Verawaty, 2020).

Menurut Smeltzher dalam Tasalim et al., (2021) relaksasi nafas dalam biasanya dilakukan selama 5-10 menit. Langkah-langkah melakukan tindakan relaksasi nafas dalam adalah sebagai berikut: Mengatur posisi senyaman mungkin, Mencari lingkungan sekitar yang tenang, Usahakan tubuh terasa rileks dan tenang, Menarik nafas secara perlahan melalui hidung dalam hitungan 1, 2, 3, dan kemudian ditahan selama 5 detik. Kemudian hembuskan nafas secara perlahan melalui mulut sambil membiarkan tubuh perlahan menjadi rileks, tidak tegang dan lega. Anjurkan bernapas dengan normal 3 kali. Menarik nafas kembali dari hidung dan hembuskan melalui mulut. Ulangi prosedur hingga 15

siklus, dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian adalah jenis non eksperimen dengan penelitian korelasional. Metode yang digunakan melalui pendekatan *cross-sectional* dimana rancangan penelitian ini menekankan waktu pengukuran observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 114 responden, dengan jumlah sampel 103 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Dengan keterbatasan peneliti tidak dapat menemui calon responden diluar lokasi penelitian dan keterbatasan waktu penelitian.

Tempat dilakukannya penelitian ini di STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlangsung pada bulan April sampai bulan Mei. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuisioner tentang teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 20 pertanyaan yang telah dimodifikasi peneliti dengan nilai uji validitas dan reliabilitas didapatkan nilai *Alpha Cronbach's* (0,745) dan kuisioner ansietas menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* sebanyak 14 pernyataan yang telah baku dan tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas lagi oleh peneliti. Setelah mendapatkan ijin penelitian, kedua kuisioner disebar kepada responden, setelah semua dijawab oleh responden kemudian dilakukan analisa data menggunakan *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS* versi 26 dengan uji statistik *Spearman Rank*.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi responden bahwa dari 103

responden diperoleh berdasarkan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 94 mahasiswa (91,3%) dapat dinyatakan mayoritas dan minoritas laki-laki sebanyak 9 mahasiswa (8,7%). Berdasarkan pada rentang usia responden mayoritas berusia 18-25 tahun sebanyak 99 mahasiswa (96,1%), responden minoritas berusia 25-30 tahun sebanyak 4 mahasiswa (3,9%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden, Relaksasi Nafas Dalam Dengan Tingkat Ansietas Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	9	8,7
Perempuan	94	91,3
Usia		
18-25	99	96,1
25-30	4	3,9
Teknik Relaksasi Nafas Dalam		
Cukup	71	68,9
Baik	32	31,1
Tingkat Ansietas		
Sedang	67	65
Berat	36	35

Hasil teknik relaksasi nafas dalam mahasiswa berada dalam kategori mayoritas cukup sebanyak 71 responden (68,9%), dan minoritas kategori baik sebanyak 32 responden (31,1%).

Responden yang memiliki tingkat ansietas berada dalam kategori mayoritas sedang sebanyak 67 responden (65%), dan

minoritas kategori berat sebanyak 36 responden (35%).

Tabel 2. Hasil Distribusi Hubungan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Ansietas Responden Dalam Menyusun Skripsi Di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

		Tingkat Ansietas				Total	
		Sedang		Berat		n	%
		n	%	n	%		
Teknik Relaksasi	Cukup	44		27		71	68,9%
	Baik	23		9		32	31,1%

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan bahwa dari 103 responden yang memiliki tingkat ansietas berada dalam kategori mayoritas sedang sebanyak 67 responden (65%), dan minoritas kategori berat sebanyak 36 responden (35%) dan hasil teknik relaksasi nafas dalam mahasiswa berada dalam kategori mayoritas cukup sebanyak 71 responden (68,9%), dan minoritas kategori baik sebanyak 32 responden (31,1%).

Hasil distribusi hubungan teknik relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa yang telah diperoleh oleh peneliti dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank* diperoleh arah korelasi variabel independen dengan variabel dependen berarah negatif dengan nilai -220 dengan nilai *p-value* 0,026 ($p > 0,05$) dinyatakan taraf signifikan lemah sehingga disimpulkan ada hubungan teknik relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa tingkat iv dalam menyusun skripsi di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa tingkat iv dalam menyusun skripsi diperoleh hasil menggunakan uji statistik *Spearman Rank* diperoleh ada hubungan teknik

relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa tingkat iv dalam menyusun skripsi di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.

Didukung oleh hasil penelitian Ningrum (2022), yang menyatakan tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperatif, menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien praoperatif. Peneliti berasumsi bahwa teknik relaksasi nafas dalam ada hubungan yang bermakna dengan ansietas responden dalam menyusun skripsi, karena responden cukup mampu memahami dan mengaplikasikan teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, dimana saja dan kapanpun ketika mengalami ansietas, stress maupun emosional, tekanan dan kesulitan dalam menyusun skripsi serta menghadapi seminar hasil.

Sejalan dengan asumsi penelitian Laili (2017), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif digunakan untuk mengurangi ansietas, memelihara pertukaran gas, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional. Teknik ini dapat dijadikan alternatif pilihan pertama untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dikarenakan langkah yang mudah diterapkan dan dapat dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan dirumah apabila kecemasan muncul lagi, sehingga dapat memberikan perasaan yang nyaman dan menyenangkan.

Hasil penelitian ini peneliti berpendapat bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif dilakukan untuk penurunan ansietas dimana responden ketika mengalami ansietas dalam menyusun skripsi dapat mengetahui bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat dirasakan bermanfaat menurunkan tingkat ansietas dan stress, dapat merilekskan tubuh, dan memberikan

ketenangan hati dan jiwa dalam menyusun skripsi.

Didukung oleh penelitian Usman (2021), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk mengatasi masalah ansietas yang dialami mahasiswa bimbingan skripsi. Hal ini dikarenakan hal-hal yang membuat responden ansietas sebelumnya kini dapat dikurangi dan mampu menjadi lebih rileks. Hal ini dapat dilihat dari penurunan mean skor ansietas bimbingan skripsi yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menjadi alternatif yang digunakan mahasiswa untuk menurunkan tingkat ansietas selama bimbingan skripsi.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi dikarenakan responden dapat mengaplikasikan 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 ansietas mahasiswa. Didukung oleh hasil penelitian Verawaty (2020), juga menunjukkan bahwa secara statistik teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat ansietas mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan 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 ansietas mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada hubungan teknik relaksasi nafas dalam dengan ansietas mahasiswa

tingkat iv dalam menyusun skripsi di prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi sehingga dapat diketahui penurunan tingkat ansietas yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada STIKes Santa Elisabeth Medan atas kesempatan yang sudah diberikan untuk melakukan penelitian ini dengan baik, kepada Mestiana Br. Karo, S. Kep., Ns., M. Kep., DNSc selaku ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, Lindawati F. Tampubolon, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Ketua Program Studi, Mardiaty Barus, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen pembimbing dan penguji II, Indra Hizkia Perangin-angin, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dosen penguji III yang telah bimbingan, dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan kepada peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Hayat, Abdul. 2017. "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 12(1): 52–63.
- Laili, Fauzia; Wartini Endang. 2017. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil." 3(3): 152–56.
- Livana, Y Susanti, and D Arisanti. 2018. "Tingkat Ansietas Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi." *Community of Publishing in Nursing (Coping)* 6: 115–20.

Mustopa, Alim S. Sulisetyawati, Dwi, and Endang Zulaicha Susilaningsih. 2021. "Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta." : 1–9.

Ningrum, Sakila Witri Dian, Sapti Ayubbana, and Anik Inayati. 2021. "Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021." *Jurnal Cendikia Muda* 2: 529–34.

Pilijaya, Lasmaria, Elni Yakub, Tri Umari, and Counseling Study Program. 2016. "The Effects of Relaxation Technique on Academic Anxiety of Semester Students 8 Study Program Study Construction Through Groups Counseling Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester 8 Program Studi." 6: 1–10.

Usman, N, W Widyastuti, A Ridfah - Pembelajaran: Jurnal Ilmu, and Undefined 2021. "Teknik Deep Breathing Relaxation Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi." *Ojs.Unm.Ac.Id* 5.