

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN ANAK SD KELAS 6 DALAM MENUNGGU
HASIL UJIAN NASIONAL (UAN) DI SDN-4 KUMPAI BATU BAWAH**

Jelly Renaldy¹ Dr M. Zainul Arifin² Christina T. Setiawan³

¹²³STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun

1email : jellyrenaldy@gmail.com, 2email : M.zainularif17@gmail.com, 3email :
csetiawan.366@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Siswa merupakan pelajar yang duduk dimeja belajar yang menuntut ilmu dalam pendidikan. Dalam istilah siswa merupakan peserta didik dan jenjang pendidikan menengah pertama dan menengah keatas. Siswa dapat ditinjau dari berbagai pendekatan misalnya, pendekatan psikologis, pendekatan sosial, dan pendekatan edukatif. Ketenangan dalam menunggu hasil ujian nasional mutlak diperlukan bagi peserta siswa. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan dengan terapi music, dengan liburan ketempat yang menarik, salah satunya dengan cara melakukan terapi relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain bisa mengurangi kecemasan, bisa juga menurunkan intensitas nyeri. Teknik relaksasi nafas dalam dapat juga meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terhadap kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi pada anak SD.

Bahan dan metode penelitian: Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan pendekatan *one group pre test post tests*, variabel independende terapi relaksasi pernapasan dalam dan variable dependen Penurunan kecemasan. Populasi Semua anak SD kelas 6 yang sedang menunggu hasil ujian di SDN-4 kumpai batu bawah yang berjumlah 20 orang dan besar sample seluruh anak SD kelas 6 yang sedang menunggu hasil ujian di SDN-4 kumpai batu bawah yang berjumlah 20 orang. Teknik sample *Total sampling*. Pengumpulan data dengan lembar observasi. Pengolahan data editing, coding, tabulating, scoring dengan Uji Wilcoxon.

Hasil penelilitan: Hasil penelitian Terapi relaksasi pernapasan dalam sebelum diberikan terapi semua cemas sebanyak 20 responden (100%) dan sesudah setelah diberikan terapi relaksasi pernafasan dalam tidak cemas sebanyak 17 responden (85%) dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$ yang artinya H1 di terima. .

Kesimpulan: Dalam penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan kecemasan anak sd kelas 6 dalam menunggu hasil ujian nasional (uan) di sdn-4 kumpai batu bawah.

Kata kunci: Anak SD, kecemasan, Terapi relaksasi pernafasan dalam

**EFFECT OF RELAXATION THERAPY BEHAVIOR IN AGAINST
DECREASE OF ANIMAL CHILDREN CLASS 6 CLASS IN WAITING THE
NATIONAL TEST RESULT (UAN) IN SDN-4 KUMPAI BATU BAWAH**

ABSTRACT

Preliminary : *Students are students who sit at the desk of study that is studying in education. In terms of students are students and junior secondary and upper secondary education. Students can be viewed from various approaches eg, psychological approach, social approach, and educative approach. Quietness in waiting for national exam results is absolutely necessary for student participants. Some efforts can be made to reduce excessive anxiety with music therapy, with a vacation to a place of interest, one of them by way of deep breathing relaxation therapy. Deep breath relaxation is how to breathe slowly, in addition to reducing anxiety, can also decrease the intensity of pain. Deep breath relaxation techniques can also improve lung ventilation and increase blood oxygenation.*

*The purpose of this study was to analyze the effect on anxiety before and after relaxation therapy in elementary school children. **Research methods :** The research design used was pre experiment with one group pre post test tets approach, independend variable of deep breathing relaxation therapy and dependent variable decreased anxiety. Population All sixth graders who are awaiting test results at SDN-4 bottom rock cohesion totaling 20 people and a large sample of all 6th grade elementary students who are awaiting test results in SDN-4 bottom rock cohesion totaling 20 people. Total sample technique Sampling. Data collection with observation sheet. Data processing editing, coding, tabulating, scoring with Wilcoxon **Results and discussion :** Test. The result of the study of respiratory deep relaxation therapy before giving all the anxious treatment as much as 20 respondents (100%) and after after breathing relaxation therapy in not worry as much as 17 respondents (85%) with p-value 0.000 <0,05 which means H1 received . **Conclusion:** The conclusion of this research is the effect of deep breathing relaxation therapy on the decreasing anxiety of children up to grade 6 in waiting for national exam results (uan) in sdn-4 lower stone cohorts.*

Keywords: elementary school children, Anxiety, Deep relaxation breathing therapy.

PENDAHULUAN

Ujian nasional merupakan sesuatu yang diwajibkan bagi para siswa-siswi sebagai persyaratan kelulusan. Hasil ujian dapat dijadikan bukti kesanggupan bagi para siswa berpikir secara logis melalui proses yang memenuhi standar kompetensi yang ditentukan dan sesuai dengan prosuder akademik. Bukan sebagai bahan pertimbangan kelulusan. Menurut Sarwono, 2007, didalam Hisam, (2016, 14) Siswa merupakan setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk

mengikuti pelajaran di duniapendidikan.

Jumlah orang menderita gangguan kecemasan baik akut maupun kronik mencapai 5 % dari jumlah penduduk disuatu negara, dengan perbandingan antara wanita dan pria adalah dua dibanding satu, dan diperkirakan antara 2 % sampai 4% diantara penduduk suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan kecemasan (Hawari, 2011, 34). Didapatkan hasil penelitian yaitu siswa kelas XII yang akan mengikuti UAN diperoleh tingkat kecemasan sedang dengan 60,4%,

tingkat kecemasan rendah 35,4% dan untuk tingkat kecemasan tinggi di peroleh 4,2 % dengan sampel 404 siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti ingin membuktikan apakah ada pengaruh terapi relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan kecemasan anak sd kelas 6 dalam menunggu hasil ujian nasional (uan) di sdn-4 kumpai batu bawah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terhadap kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi pada anak SD. Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen* dengan metode *one group pre test post test* cara dilakukan pre test terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kemudian setelah diberi intervensi dilakukan post test (Hidayat & Alimun, 2010, 67).

Populasi Semua anak SD kelas 6 yang sedang menunggu hasil ujian di SDN-4 kumpai batu bawah yang berjumlah 20 orang dan besar sample seluruh anak SD kelas 6 yang sedang menunggu hasil ujian di SDN-4 kumpai batu bawah yang berjumlah 20 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Teknik *sample Total sampling*. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007, 70).

Variabel bebas dalam penelitian ini ialah Terapi relaksasi pernapasan dalam. Yang didefinisikan Suatu tindakan untuk mengurangi tingkat kecemasan dengan cara pernapasan

dalam. Variabel indeviden dalam penelitian ini ialah Penurunan kecemasan yang di definisikan Penurunan Perasaan takut dan kehilangan kepercayaan diri pada kecemasan

instrumen penelitian ini ialah lembar observasi. Lembar observasi terdiri dari 2 bagian yaitu sebelum dan sesudah diberikan terapi. yang terdiri dari 37 pertanyaan. Menurut Arikunto (2006:1630) metode penelitian merupakan cara yang dugunakn oleh peneliti dalam mengumpulkan data untuk penelitian,, sedangkan instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, supaya hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat,lengkap, dan sistematis sehinggalebih mudah diolah.

Teknik analisa bivariat yang digunakan peneliti dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan kecemasan peneliti menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan software SPSS.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	12	60%
2	Perempuan	8	40%
Total		20	100%

Sumber Data: Primer

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan sebagian besar dari responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 12 orang (60%).

Data Khusus

Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan kecemasan siswa-siswi SDN 4 Kumpai Batu Bawah tahun 2017.

No	Katagori	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak Cemas	0	0%
2	Cemas	20	100%
	Total	20	100%

Sumber Data: Primer

Berdasarkan tabel 5.2 sebelum diberikan terapi relaksasi pernafasan dalam diketahui seluruhnya responden mengalami kecemasan yaitu sebanyak 20 orang (100%).

Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan kecemasan pada siswa-siswi SDN-4 Kumpai Batu Bawah
Sumber Data: Primer

Berdasarkan tabel 5.3 sesudah diberikan terapi pernafasan diketahui hampir seluruhnya responden tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 17 orang (85%).

Tabel 5.4 Distribusi kecemasan karena pemberian terapi relaksasi pernafasan dalam table berikut :

Katagori	<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>			
	Perlakuan (terapi relaksasi pernafasan dalam)			
	Sebelum	Pro sent ase	Se su da h	Pro sen tase
Tidak cemas	0	0%	17	85 %
Cemas	20	100 %	3	15 %
Hasil uji <i>wilcoxon</i>	9.00		153.00	
	$P = .000$			

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan terapi relaksasi pernafasan dalam mengalami kecemasan sebanyak 20 responden (100%) dan setelah diberikan terapi relaksasi pernafasan dalam tidak cemas sebanyak 17 responden (85%). kecemasan anak SD kelas 6 dalam menunggu hasil ujian nasional (UAN) di SDN-4 Kumpai Batu Bawah.

PEMBAHASAN

No	Katagori	Jumlah	Persentase (%)
1	Tidak cemas	17	85%
2	Cemas	3	15%
	Total	20	100%

Kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi pernafasan dalam

Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan hasil sebagian besar sebelum diberikan terapi relaksasi pernafasan dalam, seluruhnya responden mengalami kecemasan sebanyak 20 responden (100%).

Menurut peneliti seseorang akan mengalami Cemas dalam melewati proses yang dilewati selama duduk di bangku sekolah, salah satunya yaitu ujian nasional yang kebanyakan dianggap siswa hal yang menakutkan bagi mereka. Ketika mereka telah melewati ujian nasional kecemasan yang dialami masih ada karena mereka masih menunggu hasil dari ujian nasional tersebut. Hasil ujian dapat dijadikan bukti kesanggupan bagi parasiswa berpikir secara logis melalui proses yang memenuhi standar kompetensi yang ditentukan dan sesuai dengan prosedur.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan dengan terapi music, dengan liburan ketempat yang menarik, salah satunya dengan cara melakukan terapi relaksasi nafas dalam.

Kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari (Suliswati, 2005, 71). Individu dengan individu yang lain mempunyai kecemasan yang berbeda-beda khususnya antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki lebih cenderung mempunyai kecemasan yang lebih dibanding dengan perempuan. Hal ini dibuktikan oleh teori (Taylor & Le Mone, 1997, 12). Perempuan lebih suka mengkomunikasikan rasa cemasnya, sedangkan laki-laki lebih sering menyembunyikan perasaan cemasnya dan berusaha terlihat lebih tegar dihadapan keluarganya.

Dari pernyataan di atas menunjukkan adanya keserasian antara teori dan kenyataan yang ada pada responden. Hal ini disebabkan responden tersebut belum mengetahui cara

penatalaksanaan mengurangi kecemasan. Mereka juga belum mengetahui kalau kecemasan dapat diatasi dengan cara yang aman tanpa mengganggu kesehatan tubuh yang lain yaitu terapi relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan kecemasan.

Kecemasan sesudah diberikan terapi relaksasi pernafasan dalam

Tabel 5.3 menunjukkan hampir dari keseluruhan responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 17 responden (85%).

Slmeltzer dan bare, 2002 di dalam Prasetyo, 2012, 72) tekni relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Kecemasan pada siswa-siswi berkurang karena diberikan terapi relaksasi nafas dalam dan keinginan kuat siswa-siswi untuk mengetahui cara mengurangi kecemasan.

Hasil Uji Statistik

Hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Tes* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$ didapat hasil $p \text{ value} = 0,000$ karena nilai $\text{sig.}(2\text{-tailed}) 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka ada pengaruh terapi relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebelum diberikan terapi relaksasi pernafasan dalam, seluruhnya responden mengalami kecemasan anak SD kelas 6 dalam menunggu hasil ujian nasional (UAN) di SDN-4 Kumpai Batu Bawah.
2. Sesudah diberikan terapi relaksasi pernafasan dalam, ternyata terjadi penurunan kecemasan pada responden yaitu hampir dari keseluruhan responden tidak mengalami kecemasan anak SD kelas 6 dalam menunggu hasil ujian nasional (UAN) di SDN-4 Kumpai Batu Bawah.
3. Ada pengaruh terapi relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan kecemasan anak SD kelas 6 dalam menunggu hasil ujian nasional (UAN) di SDN-4 Kumpai Batu Bawah.

Saran

1. Bagi responden Siswa-siswi SDN-4 Kumpai Batu Bawah. Memberikan solusi penanganan kecemasan dengan terapi relaksasi pernafasan dalam. Agar dapat menangani kecemasan dengan terapi relaksasi pernafasan dalam, tanpa melakukan hal-hal negatif yang tidak diinginkan, mengingat dampak buruk dan membahayakan keselamatan diri seseorang pada saat menunggu hasil ujian nasional (UAN).
2. Bagi sekolah SDN-4 Kumpai Batu Bawah. Memberikan informasi kepada sekolah tentang terapi relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan kecemasan. Sehingga sebagai pertimbangan sekolah untuk meningkatkan ketenangan siswa-siswi dalam menunggu hasil ujian nasional.

3. Bagi peneliti selanjutnya. Melakukan penelitian tentang faktor lain yang berhubungan dengan terapi relaksasi nafas dalam terutama faktor yang mempengaruhi terapi seperti konsentrasi, situasi, keinginan dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, & Alimun, A. A. (2010). *Metode penelitian kesehatan paradigm kuantitatif*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Hawari, D., 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI Long, Barbara C, 1996, Perawatan Medikal Bedah, (Volume 2), Penerjemah: Karnaen, Adam, Olva, dkk, Bandung: Yayasan Alumni Pendidikan Keperawatan
- Hisam. (2016, November 7). *Pendidikan*. Retrieved Agustus 3, 2017, from dosenpendidikan.com:
- Prasetyo. (2012, November 5). *Hipertensi*. Retrieved juli 3, 2017, from analisi: <http://www.lib.ui.ac.id/file?file=digital/20307703-T31185-Analisis%20faktor.pdf>
- <http://www.dosenpendidikan.com/13-pengertian-siswa-menurut-parahli-terlengkap/>
- Sugiyono, 2007. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan*

kuntitatif, kualitatif dan R&D),
Alfabeta

Suliswati, (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Bandung: Alfabeta.

Taylor & La Mone. (1997). *Fundamentals of nursing: the art and science of nursing care B. Third Edition. Philadelphia: Lippincott*