

ABSTRACT

Anxiety is a common occurrence in human life. Many studies have shown an association between anxiety and a decrease in student academic performance. When anxiety arises, physiological variables such as heart rate, blood pressure, and hormonal secretions suddenly increase, resulting in a disruption in individual's behavior and social function. But with the right intervention, anxiety can be reduced. One of those is deep breathing technique. This research is used to find the relation between deep breath technique to the anxiety level of medical faculty students. This research using observational analytic method with cross-sectional study was conducted by randomly selecting samples to the students of the Faculty of Medicine Tarumanagara University and obtained 100 respondents with age ranging from 18 to 23 years old, 33 of them are males and 67 are female. Weight and height were varying. Of the 100 respondents, still randomly, researcher divided into two groups consisting of 50 people each. Each group was given different treatment with one group doing deep breathing technique for one week. After that, DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire was distributed to measure the anxiety level of all respondents. From the analysis results were obtained, 39 people (39%) who did the deep breathing technique did not experience anxiety while 11 people (11%) remained anxious. Whereas in 50 people who did not do breath taking technique found that 43 people (43%) experienced anxiety and 7 people (7%) did not experience anxiety. The study discovered that there is a difference in the proportion of anxiety levels among students who perform deep breathing techniques with students who do not perform deep breathing techniques.

Keywords: Anxiety, Deep Breathing Technique, Students

ABSTRAK

Kecemasan merupakan hal yang sering terjadi dalam kehidupan manusia. Banyak penelitian membuktikan adanya hubungan antara kecemasan dengan penurunan prestasi mahasiswa. Saat kecemasan datang, variabel fisiologis seperti denyut jantung, tekanan darah, dan sekresi hormonal tiba-tiba meningkat sehingga mengakibatkan perilaku normal dan fungsi sosial individu terganggu. Namun dengan intervensi yang tepat, kecemasan dapat dikurangi. Salah satunya adalah teknik pengambilan nafas dalam. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara teknik pengambilan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa- mahasiswi fakultas kedokteran. Penelitian dengan metode analitik observasional dengan studi *cross-sectional* ini melakukan pemilihan sampel secara acak kepada mahasiswa-mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan didapatkan 100 responden dengan rentang usia 18-23 tahun, 33 diantaranya pria dan sisanya wanita, dengan tinggi badan dan berat badan yang bervariasi. Dari 100 responden tersebut, masih secara acak, peneliti membagi menjadi dua kelompok yang beranggotakan masing-masing 50 orang. Setiap kelompok diberikan perlakuan yang berbeda selama satu minggu. Satu kelompok melakukan teknik pengambilan nafas dalam dan sisanya tidak. Setelah itu dibagikan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan dari seluruh responden. Dari hasil analisis didapatkan 39 orang (39%) yang melakukan teknik pengambilan nafas dalam tidak mengalami kecemasan sedangkan 11 orang (11%) sisanya tetap mengalami kecemasan. Sedangkan pada 50 orang yang tidak melakukan teknik pengambilan nafas dalam didapatkan hasil 43 orang (43%) mengalami kecemasan dan 7 orang (7%) tidak mengalami kecemasan. Dari hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan proporsi tingkat kecemasan diantara mahasiswa- mahasiswi yang melakukan teknik pengambilan nafas dalam dengan mahasiswa- mahasiswi yang tidak melakukan teknik pengambilan nafas dalam.

Kata-kata kunci: Kecemasan; Teknik Pengambilan Nafas Dalam, Mahasiswa