DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
KATA PENGANTAR iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH vi
ABSTRACT vii
ABSTRAK viii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFAR GAMBAR xii
DAFTAR SINGKATAN xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
1. PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 2
1.3 Hipotesis Penelitian 3
1.4 Tujuan Penelitian 3
1.4.1 Tujuan Umum 3
1.4.2 Tujuan Khusus 3
1.5 Manfaat Penelitian 3
1.5.1 Bagi Peneliti 3
1.5.2 Bagi Responden 3
1.5.3 Bagi Ilmu Pengetahuan 3
2. TINJAUAN PUSTAKA 4
2.1 Pernafasan 4
2.1.1 Anatomi Saluran Pernafasan 4
2.1.2 Paru 5
2.1.3 Bernafas 5
2.1.4 Mekanisme Pernafasan 5
2.1.4.1 Tekanan Atmosfer 6
2.1.4.2 Tekanan Intra-Alveolus 6
2.1.4.3 Tekanan Intra-Pleura 6
2.1.4.4 Tekanan Transmural 6
2.1.5. Volume Dan Kapasitas Paru 7
2.1.5.1 Volume Paru 7
2.1.5.2 Kapasitas Paru 7
2.1.6. Jenis Pernafasan 8
2.1.6.1 Pernafasan Dada 8
2.1.6.2 Pernafasan Perut 8
2.1.7 Pusat Pengaturan Pernafasan 8
2.1.7.1 Pusat Medularis 9
2.1.7.2 Pusat Pontinus 9
2.1.7.3 Korteks Serebri Dan Regio Otak Lain 9
2.2 Kecemasan 9

2.2.1 Pusat Kecemasan Dan Emosi 9
2.2.2 Hubungan Kecemasan Dengan Pernafasan 10
2.2.3 Pengertian Kecemasan.....10
2.2.4 Faktor Kecemasan 10
2.2.5 Penyebab Kecemasan 11
2.2.6 Cara Mengurangi Kecemasan.....11
2.2.7 Cara Menghitung Kecemasan.....12
2.3 Kuesioner DASS.....12
2.3.1 Interpretasi Kuesioner Dass.....12
2.4 Kerangka Teori 13
2.5 Kerangka Konsep 13
3. METODE PENELITIAN 14
3.1 Desain Penelitian 14
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 14
3.2.1 Tempat Penelitian.....14
3.2.2 Waktu Penelitian.....14
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 14
3.3.1 Populasi Target 14
3.3.2 Populasi Terjangkau 14
3.3.3 Sampel Penelitian 14
3.4 Perkiraan Besar Sampel 15
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi 15
3.5.1 Kriteria Inklusi.....15
3.5.2 Kriteria Eksklusi.....15
3.6 Prosedur Kerja Penelitian 16
3.7 Variabel Penelitian 16
3.7.1 Variabel Bebas.....16
3.7.2 Variabel Terikat.....16
3.8 Definisi Operasional 16
3.8.1 Teknik Pengambilan Nafas Dalam.....16
3.8.2 Tingkat Kecemasan 17
3.9 Instrumen Penelitian 17
3.10 Pengumpulan Data 17
3.10.1 Tahap Persiapan 17
3.10.2 Tahap Pelaksanaan 18
3.11 Analisis Data 18
3.12 Alur Penelitian 18
4. PEMBAHASAN 19
5. KESIMPULAN DAN SARAN 26
DAFTAR PUSTAKA 28

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Interpretasi Hasil Kuesioner DASS 42 12
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel 19
Tabel 4.2 Analisis Hubungan Teknik Pengambilan Nafas Dalam dengan Tingkat Kecemasan 20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Saluran Pernafasan 4
Gambar 2.2 Tekanan yang Deperlukan dalam Proses Pernafasan 7
Gambar 2.3 Kerangka Teori 13
Gambar 2.4 Kerangka Konsep 13
Gambar 3.1 Alur Penelitian Hubungan antara Teknik Pengambilan Nafas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa-Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Tahun Ajaran 2015/16 18

DAFTAR SINGKATAN

O_2	Oksigen
CO_2	Karbondioksida
H+	Hidron
mmHg	Milimeter raksa
TV	Tidal Volume
IRV	Inspiratory Reserve Volume
ERV	Expiratory Reserve Volume
RV	Residual Volume
FVC	Force Vital Capacity
IC	Inspiratory Capacity
VC	Vital Capacity
L	Liter
DRG	Dorsal Respiratory Group
VRG	Ventral Respiratory Group
CPG	Central Pattern Generator
GABA	Gamma-aminobutyric Acid
DASS	Depression Anxiety Stress Scale

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Ijin Penelitian.....30
Lampiran 2 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan 31
Lampiran 3 Lembar *Informed Consent* 33
Lampiran 4 Lembar Kuesioner.....34
Lampiran 5 Jadwal Pelaksanaan.....38
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup 39
Lampiran 7 Foto Pengambilan Data 40