

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah istilah yang menggambarkan tidak tenteram hati karena khawatir, takut, atau gelisah. Kecemasan merupakan hal yang sering terjadi dalam kehidupan manusia dan sebenarnya kecemasan dibutuhkan sebagai tanda adanya bahaya. Namun ketika kecemasan terjadi dalam intensitas yang semakin sering dan tidak didasari oleh sebab yang jelas, tentu akan mengganggu pekerjaan sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan.¹ Gangguan kecemasan sering terjadi pada anak-anak dan orang dewasa. Sekitar 40 juta orang dewasa Amerika menderita gangguan tersebut namun hanya sekitar sepertiga dari mereka mendapat perawatan, meski kelainannya sangat bisa diobati.² Sedangkan di Indonesia sendiri, sekitar 14 juta penduduk mengalami masalah kecemasan.³

Mahasiswa, terutama mahasiswa tahun ajaran baru menjadi salah satu kalangan yang rentan mengalami masalah kecemasan. Hal tersebut terjadi karena perubahan situasi dari jenjang pendidikan sebelumnya, tekanan akademik, ataupun masalah lain.⁴ Namun penelitian yang dilakukan di Brazil tahun 2016 oleh Ivana Lucia Damasio Moutinho dan 6 orang lain mengatakan bahwa mahasiswa kedokteran mempunyai tingkat stress, depresi, dan kecemasan yang terus tinggi disetiap semester.⁵

Banyak hal yang dapat terjadi karena masalah kecemasan. Misalnya perubahan gaya hidup yang dapat berupa penurunan waktu dan kualitas tidur, penurunan waktu luang dan rekreasi, penurunan rasa simpati terhadap orang lain, dan masalah kognitif.⁶ Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Djumadi Akbar dengan di Surakarta juga mengkhhususkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor penting yang menyebabkan penurunan drastis dari prestasi akademik mahasiswa.⁷

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi kecemasan, yaitu dengan *deep breathing relaxation* atau dikenal dengan teknik relaksasi nafas dalam yang bisa didapatkan melalui meditasi, *autogenic relaxation*, *progressive muscle relaxation*.⁸ Bedanya, pada *deep breathing relaxation*, kita diminta untuk menarik nafas sedalam-dalamnya dengan maksud untuk menarik O₂ sebanyak mungkin karena dengan demikian kecemasan, stress, dan pikiran negatif dapat dihilangkan. Sedangkan pada *autogenic relaxation* dan *progressive muscle relaxation* memfokuskan pikiran untuk melemaskan otot-otot didalam tubuh karena ada pepatah mengatakan “*Mind Over Mater*” atau dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai kekuatan pikiran atau sugesti.⁹

Dari latar belakang yang telah dijabarkan diatas, diambil sebuah teknik yang masih jarang diteliti yaitu teknik pengambilan nafas dalam dan dihubungkan dengan masalah yang cukup banyak ditemui diseluruh dunia khususnya pada mahasiswa kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dibentuk dalam bentuk pertanyaan masalah dan pernyataan masalah.

1. Pernyataan masalah
 - Belum banyak penelitian mengenai teknik pengambilan nafas dalam untuk menurunkan kecemasan
2. Pertanyaan masalah
 - Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran yang tidak melakukan teknik pengambilan nafas dalam?
 - Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran yang melakukan teknik pengambilan nafas dalam?
 - Apakah ada hubungan antara teknik pengambilan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran?

1.3 Hipotesis Penelitian

- Terdapat hubungan antara teknik pengambilan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

- Diketuainya manfaat teknik pengambilan nafas dalam untuk mrngurangi kecemasan

2. Tujuan Khusus

- Diketuainya tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran yang tidak melakukan teknik pengambilan nafas dalam
- Diketuainya tingkat kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran yang melakukan teknik pengambilan nafas dalam
- Diketuainya hubungan antara teknik pengambilan nafas dalam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran

1.5 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan peneliti mengenai teknik pengambilan nafas dalam

2. Bagi Responden

Responden mengetahui tingkat kecemasan mereka

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Sebagai referensi terhadap penelitian yang akan datang