2024

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT NUSANTARA
VOLUME 3 NOMOR 2 DESEMBER 2024

MANAJEMEN KECEMASAN DENGAN TEHNIK RELAKSASI NAFAS DI PUSKESMAS KARANG ASAM SAMARINDA

Mutia Riani[1], Dwi Rahmah Fitriani[2*], Khairun Nikmah[3], Nadiya Az Zahra[4], Putri Dwi Yuni[5], Muhammad Amal Satrio Wibowo[6], , Deby Suryani[7]

[1-6] fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
[7]Puskesmas Karang Asam Samarinda
e-mail: drf397@umkt.ac.id

Abstract. *Various problems faced in daily life can cause / have an impact on psychology. Without realizing it, these problems can cause anxiety. The purpose of this study is to find out how to manage anxiety in visitors to the Karang Asam Samarinda Health Center. The research design is a descriptive research with a quantitative approach, the population is 23 visitors to the Karang Asam Samarinda Health Center. The questionnaire used was HARS with results describing various anxiety in respondents, namely mild, moderate, and severe. The results of the community service program (PKM) with anxiety management education with deep breath relaxation techniques showed that there was a significant change in the level of severe anxiety which was initially in the range of 34.8% to 8.7%. So that the implementation of this community service activity is expected to increase knowledge, understanding and increase the awareness of visitors to the Karang Asam Samarinda Health Center about the importance of getting to know early related to anxiety and how to overcome anxiety.*

Keywords: *anxiety, deep breath relaxation, Karang asam health center*

Abstrak. Berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan /berdampak terhadap psikologis. Tanpa disadari masalah tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui bagaimana manajemen kecemasan pada pengunjung Puskesmas Karang Asam Samarinda. Rancangan penelitiannya adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, populasinya adalah pengunjung Puskesmas Karang Asam Samarinda sebanyak 23 orang. Kuesioner yang dipergunakan yaitu HARS dengan hasil mengagambarkan kecemasan beragam pada responden yaitu ringan, sedang, dan berat. Hasil dari program pengabdian masyarkat (PKM) dengan edukasi manajemen kecemasan dengan tehnik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan berat yang awalnya berada pada rentang 34.8% menjadi 8.7%. Sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta peningkatan kesadaran pengunjung Puskesmas Karang Asam Samarinda akan pentingnya mengenal secara dini terkait kecemasan dan cara mengatasi kecemasan.

Kata kunci: kecemasan, relaksasi nafas dalam, puskesmas karang asam

1. Pendahuluan dan Rumusan Masalah

Kecemasan merupakan keadaan perasaan rasa gelisah, kekhawatiran, ketegangan, keraguan, rasa tidak aman, dan rasa takut dari keadaan yang di persepsikan sebagai ancaman yang tidak diketahui sumber aktual. Kecemasan disebabkan kekhawatiran yang tidak pasti dikarenakan rasa takut dan tidak adanya kemampuan (Akbar et al., 2022). Menurut (Hidayatullah & Setyawan, 2018) kecemasan dapat membuat seseorang merasakan

ketidaknyaman dan perasaan terganggu dengan sesuatu yang dipikirkan terus menerus dan dapat membuat pasien masuk kedalam salah satu gangguan kejiwaan.

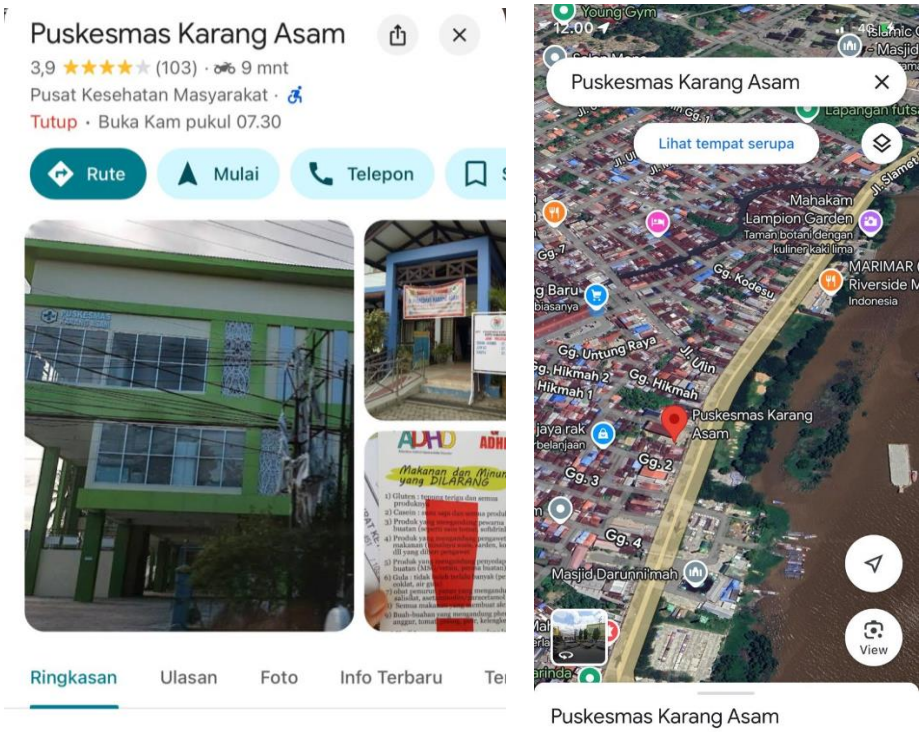
Dampak dari kecemasan apabila tidak segera ditangani akan mengakibatkan seseorang mengalami kekhawatiran dan mempunyai sikap negatif, pikiran-pikiran yang terobsesbsi dan mengakibatkan seseorang mengalami ketakutan, kesedihan, kurangnya konsentrasi, putua asa, bingung, susah tidur dan dapat mengakibatkan depresi serta mimpi buruk (Yuliyati & Prasetyorini, 2022). Teknik untuk mengatasi rasa cemas dikenal dengan manajemen kecemasan sebuah upaya untuk mengontrol rasa cemas sehingga diharapkan seseorang mampu menjalani keseharianya dengan lebih baik dan positif. Kecemasan merupakan perasaan yang timbul dari pikiran sehingga salah satu teknik untuk mengatasi kecemasan adalah dengan dengan teknik relaksasi pernafasan dan relaksasi otot (Sukraandini et al., 2022).

Teknik relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan. Relaksasi merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada pasien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot, dan dapat juga mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, serta meningkatkan produktivitas suhu tubuh ialah terapi relaksasi nafas dalam (Putri & Septiawan, 2020). Terapi 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. Fungsi deep breathing secara emosi dapat membantu mencapai ketenangan jiwa, mengarahkan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat berkurang. Oleh karena itu, deep breathing yang dilakukan dapat menekan rasa cemas yang dialami (Mutawarudin, 2022).

Teknik untuk mengontrol kecemasan dengan terapi relaksasi nafas dalam mampu mengurangi kecemasan. Pada peneitian yang dilakukan (Susiani & Yulianti, 2024), sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam tiga responden mengalami tingkat kecemasan sedang dan satu responden mengalami kecemasan ringan dan setelah dilakukan relaksasi nafas dalam tiga responden mengalami tingkat kecemasan ringan dan satu responden tidak ada kecemasan. Sehingga terjadi penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi dari nilai kecemasan sebelum dan sesudah diberikan penatalaksanaan relaksasi nafas dalam. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan (Widhawati et al., 2024) menyatakan bahwa hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan disimpulkan bahwa Pelatihan teknik

relaksasi napas dalam dengan metode ceramah dan demonstrasi langsung sudah terbukti efektif dan berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan responden.

Berdasarkan fenomena diatas kami berminat untuk melakukan pengabdian masyarakat terkait dengan edukasi manajemen kecemasan pada pengunjung Puskesmas Karang Asam Samarinda.



Gambar 1 Lokasi Pelaksanaan Pengabdian

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Jumat, 16 November 2024 pukul 07.00 WITA sampai dengan pukul 10.00 WITA bertempat di ruang tunggu Puskesmas Karang Asam Samarinda. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah mengenai edukasi terkait optimalisasi kemandirian dalam melakukan manajemen kecemasan dengan cara mengajarkan bagaimana cara melakukan relaksasi nafas dalam. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan untuk meningkatkan pemahaman dan kemandirian pada pengunjung Puskesmas dalam mengurangi kecemasan dengan melakukan relaksasi nafas dalam. Kuesioner yang dipergunakan yaitu HARS dengan hasil mengagambarkan kecemasan beragam pada responden yaitu ringan, sedang, berat dan sangat berat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara berurutan sebagai berikut :

1. Proses Perijinan Administrasi

2. Sosialisasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat
3. Dilakukan Pre-test kuesioner HARS pada responden sebelum diberikan manajemen kecemasan
4. Penyuluhan Kecemasan dan Teknik Manajemen Kecemasan
5. Dilakukan post test kuesioner HARS pada responden sebelum diberikan manajemen kecemasan

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum memperkenalkan manajemen kecemasan dalam bentuk edukasi kepada para pengunjung Puskesmas dengan menggunakan media leaflet, kegiatan dimulai dengan melakukan koordinasi ke pihak puskesmas. Setelah proses koordinasi selesai kegiatan dilanjutkan ke acara inti yaitu edukasi manajemen kecemasan dengan teknik relaksasi nafas dalam di Puskesmas Karang Asam Samarinda. Sebelum materi disampaikan para peserta diberikan pre test kuesioner HARS untuk menilai tingkat kecemasan. Lalu dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang manajemen kecemasan. Terdapat beberapa poin dalam materi kecemasan buatan yang disampaikan kepada peserta didik di antaranya adalah apa itu kecemasan, tanda gejala kecemasan, faktor timbulnya kecemasan, tingkat kecemasan dan metode pencegahan kecemasan.

Gambar 2. Penyuluhan Manajemen Kecemasan

Materi kedua kegiatan pengabdian mengenai edukasi tehnik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara mengajarkan peserta sasaran kegiatan dan langsung melakukan praktik bersama untuk mendemonstrasikan agar manfaat langsung bisa dirasakan dan berharap peserta sasaran dapat melakukan secara mandiri di rumah.

Adapun cara untuk mengurangi kecemasan dengan melakukan relaksasi nafas dalam yaitu : tempatkan pada posisi yang dirasa nyaman dan menyenangkan, menarik nafas dalam dari hidung dan tahan selama 3 detik, setelah itu hembuskan dengan cara perlahan – lahan melalui mulut, relaksasi nafas dalam ini dapat dilakukan sebanyak 10 kali dengan cara berulang – ulang pada saat seseorang mengalami kecemasan.

Gambar 3. Demonstrasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Setelah selesai diberikannya edukasi tehnik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat kecemasan, para peserta diberikan kembali kuesioner post test. Sehingga akhirnya diperoleh hasil bahwa pelaksanaan program edukasi manajemen kecemasan dengan tehnik relaksasi nafas dalam yang dilakukan di Puskesmas Karang Asam Samarinda. Hal ini dapat dilihat dari karakteristik responden :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (N)	Presentasi %
Umur	Dewasa	4	17.4 %
	Lansia Pertengahan	5	21.7 %
	Lansia	14	60.9 %
Jenis Kelamin	Laki - Laki	10	43.5 %
	Perempuan	13	56.5 %

Dimana kebanyakan yang mengalami kecemasan adalah perempuan sebanyak 13 responden dengan kisaran umur 45 - 60 tahun sebanyak 14 responden. Perbedaan tingkat kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu salah satunya jenis kelamin dimana lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih rentan dan sering mengalami kecemasan daripada lansia berjenis kelamin laki – laki (Hapsari et al, 2023). Pada usia lansia lebih rentan mengalami kecemasan khususnya pada lansia perempuan Dimana mereka akan lebih banyak mengalami kecemasan dikarenakan perempuan akan lebih sensitif dibandingkan lansia laki – laki, selain itu perempuan lebih cenderung menilai sesuatu dengan detail sedangkan laki- laki cara berpikirnya tidak sedetail perempuan, Hal ini yang bisa menyebabkan tingkat kecemasan perempuan lebih meningkat daripada laki – laki, serta kecemasan dapat dipengaruhi oleh adanya penurunan fisiologis, dan terdapatnya ancaman terhadap dirinya (Sonza et al., 2020).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam

Tingkat Kecemasan	N	Presentase
Ringan	2	8.7%
Sedang	13	56.5%
Berat	8	34.8%
Total	23	100.0

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan mayoritas kecemasan pengunjung terbanyak berada pada tingkat cemas sedang sebanyak 13 responden (56.5%) diikuti oleh cemas berat sebenyak 8 responden (34.8%), dan cemas ringan sebanyak 2 responden (8.7%).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Tehnik Relaksasi Nafas Dalam

Tingkat Kecemasan	N	Presentase
Ringan	7	30.4%
Sedang	14	60.9%
Berat	2	8.7%
Total	23	100.0

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa didapatkan perubahan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikannya tehnik manajemen kecemasan yaitu relaksasi nafas dalam, dimana tingkat kecemasan terbanyak berada di tingkat kecemasan sedang sebanyak 14 orang (60,9%), diikuti Tingkat kecemasan ringan sebanyak 7 orang (30,4%) dan Tingkat kecemasan berat sejumlah 2 orang (8,7%).

Hal ini karena teknik relaksasi nafas dalam merupakan sebuah bentuk manajemen stress, depresi dan kecemasan (Rizki et al., 2023). Teknik relaksasi memiliki manfaat dalam meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yang berguna dalam menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan (Wahyuningsih et al., 2019).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan sebelumnya maka dapat disimpulkan program pengabdian masyarkat (PKM) mengenai edukasi manajemen kecemasan dapat menurunkan kecemasan pada pengunjung Puskesmas Karang Asam Samarinda dengan signifikan sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta peningkatan kesadaran pengunjung Puskesmas Karang Asam Samarinda akan pentingnya mengenal secara dini terkait kecemasan dan cara mengantasi kecemasan.

Daftar Pustaka

Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(4), 876–881. Https://Doi.Org/10.31849/Dinamisia.V6i4.10008

Hapsari, D. P., Rosdiana, I., & Hastuti, R. W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dan Derajat Insomnia Pada Lansia. Jurnal Ilmiah Sultan Agung, 293–300.

Hidayatullah, S., & Setyawan, A. B. (2018). Hubungan Antara Usia Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Di Klinik Islamic Center Samarinda (Pp. 1–12).

Mutawarudin. (2022). Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. Islamix Guidance And Counseling Journal, 02(02), 32–40.

Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. Jurnal Nursing News, 1(2), 53–62.

Noorrakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. INNER: Journal Of Psychological Research, 1(4), 215–222.

Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Academica : Journal Of Multidisciplinary Studies, 4(2), 199–216. Https://Doi.Org/10.22515/Academica.V4i2.3168

Rizki, A., Permatasari, R. E., Raniah, N., Dahlan, Z., Rafika, N., & Balgies, S. (2023). Efektifitas Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. Jurnal Psikologi Malahayati, 5(2), 292–299.

Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living Pada Lansia. Human Care Journal, 5(3), 688. Https://Doi.Org/10.32883/Hcj.V5i3.818

Sukraandini, N. K., Candrawati, S. A. K., Citrawati, N. K., Mirayanti, N. K. A., & Subhaktiyasa, P. G. (2022). Optimalisasi Kemandirian Remaja Dalam Manajemen Kecemasan Melalui Pendekatan Mind Terapi Hiponisis Lima Jari Dalam Situasi Pandemi COVID-19. Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(1), 26–31. Https://Doi.Org/10.53770/Amjpm.V2i1.114

Susiani, A., & Yulianti, Y. (2024). Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka, 10(1), 1–10.

Wahyuningsih, Sutanta, & Afifah, V. A. (2019). Effect Of Deep Breathing Relaxation Technique Of Anxiety Level On Preoperative Femur Fractur Patients. Media Ilmu Kesehatan, 8(3), 230–236.

Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion, 4(September), 171–178.

Widiani, E., Khorida Alvima Maul Jannah, & Dyah Widodo. (2024). Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 8(1), 31–44. Https://Doi.Org/10.52020/Jkwgi.V8i1.7503

Yuliyati, A. N. D., & Prasetyorini, H. (2022). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Ibu Hamil Trimester III Dimasa Pandemi COVID-19. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 6(1), 7–16. Https://Doi.Org/10.33655/Mak.V6i1.125