

PENGARUH TERAPI RELAKSASI
NAFAS DALAM TERHADAP
KECEMASAN MASYARAKAT
DALAM MENGHADAPI VIRUS
CORONA (COVID -19) DI RT 07
RW 06 TLOGOMAS KOTA
MALANG

by MARLINCE NGONGO

Submission date: 15-Aug-2021 12:43AM (UTC-0700)

Submission ID: 1608376371

File name: Marlince_Ngongo_file_-_Marlince_Ngongo.docx.pdf (114.81K)

Word count: 1014

Character count: 6216

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP ¹KECEMASAN
MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI VIRUS CORONA (COVID -19) DI RT 07
RW 06 TLOGOMAS KOTA MALANG**

SKRIPSI



**DI SUSUN OLEH:
MARLINCE NGONGO
2017610058**

**²PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi
MALANG
2021**

RINGKASAN

Salah satu terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi covid-19 adalah teknik relaksasi. Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi didalam nafas pada kecemasan masyarakat dalam hadapi virus korona covid 19 adalah tujuan dari penelitian ini. desain *Two-Group Pre-Post Test Design* adalah jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini. masyarakat yang berada di RT 07 RW 06 Kelurahan Tlogomas, Kota Malang adalah populasi yang digunakan dalam penelitian ini. jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 responden. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner *hamilton rating scale for anxiety* (HRS-A) dan analisa data yang digunakan uji *marginal homogeneity*. hasil penelitian ini didapatkan bahwa terjadi perubahan baik kelompok kontrol dan perlakuan dan nilai p-value 0,000 jadi dapat disimpulkan bahwa pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam cemas masyarakat dalam hadapi Virus Corona (Covid- 19) di Rt 07 Rw 06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Nafas Dalam, Kecemasan, Virus Corona(Covid-19)

PENDAHULUAN**1.1 Latar Belakang**

Menurut (Amalia et al., 2020) jenis virus yang menjadi gejala-gejala yang bisa dikategorikan apakah bisa seseorang tertular atau tidak, sesuai dengan data kesehatan tertularnya korona lalu perorangan dan kontak yang serang sistem pernafasan yang mempunyai imun yang rendah. Menurut WHO 2019 bagian dari keluarga virus yang mempunyai penyakit dari flu hingga berat seperti penyakit MERS cov,SAR-COV

Menurut (Hidayani, 2020) salah virus yang sangat berbahaya adalah virus korona. Pada tanggal 18 2020 sekitar 5.923 ribu jiwa dan yang meninggal sekitar 520 orang (Usman et al., 2020). pada tanggal 19 april semakin meningkat dengan jumlah 6.575 orang, sembuh 686 orang, sementara yang meninggal dunia sebanyak 582, dan hingga pada tanggal 20 mei 2020 semakin meningkat dengan jumlah kasus yang positif 19.189 kasus, sementara 4575 telah sembuh dan 1242 meninggal dunia (Ekp et al., 2020). jumlah kasus pada tanggal 18 Agustus 2020, yang terdiagnosis covid-19 adalah 143.043 orang, dinyatakan sembuh sebanyak 96.306 orang, dan meninggal dunia 6.277 orang, jakarta adalah daerah yang didominasi pasien positif covid-19 dan diikuti provinsi JATIM, JATENG, SULSEL, JABAR, KALSEL, sumatra utara, dan Bali (Almira, 2020). Provinsi DKI Jakarta adalah Provinsi dengan jumlah konfirmasi positif yang tertinggi dengan CFR 2,5% dan diikuti oleh Provinsi Jawa Timur dengan CFR 7,3% (Wari et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian di kota Malang sekitar 3 6,4% merasa sangat cemas, 34,1% merasa cemas, 20,9% merasa tidak cemas, dan 9% merasa sangat tidak cemas di masa pandemic covid-19 (Mahfud and Gumantan, 2020).

Kecemasan adalah suatu kondisi yang muncul ketika seseorang sedang mengalami stress dengan gejala yang timbul yaitu perasaan tegang, gelisah, khawatir, dan respon

fisik. Kecemasan merupakan suatu bentuk ketakutan ditambah kekhawatiran yang tidak jelas yang dialami oleh seseorang (Fitria and Ifdil, 2020). Menurut (Purwastuti, 2019) perasaan gelisa seseorang yang ditandai yang mendalam secara berkelanjutan adalah kecemasan. Rasa takut dan khawatir di Indonesia dapat menyebabkan masyarakat panik jika berada di luar rumah, sejumlah 24%, sedangkan mengalami depresi sejumlah 25%, bagi mengalami frustrasi sebesar 15%, dan yang mengalami keputusan dalam menjalani kehidupan sehari-hari sejumlah 14% (Maulida et al., 2019). Gejala kecemasan, depresi dan trauma disebabkan oleh usia muda, adanya anak di rumah, dan risiko diri yang tinggi (Shevlin et al., 2020). Kecemasan juga telah diteliti oleh peneliti terdahulu

Berdasarkan penelitian sebelumnya dalam (Rokawie et al., 2017) bahwa didapatkan suatu terapi relaksasi sangat pengaruh pada penurunan tingkat kecemasan pasien operasi abdomen di RSUD Jenderal Ahmad Yani. Didukung dalam penelitian (Laili and Wartini, 2017) menyatakan bahwa dalam penelitiannya, saat dilakukan relaksasi pada responden kebanyakan tidak cemas hanya ada beberapa yang cemas ringan karena sudah diberi terapi relaksasi yang memberi manfaat hilangkan nyeri dan rasa cemas. Penelitian (Rayani and Purqoti, 2020) menyatakan bahwa penyebab utama tingginya angka kecemasan pada masyarakat yaitu beban yang berat yang di hadapi oleh individu seperti ketakitan akan tertularnya covid.

Menurut (Patimah et al., 2015) jenis terapi yang menurunkan kecemasan stress seseorang dan dapat dilakukan dengan cara tarik nafas yaitu relaksasi pernafasan. menurut (Rokawie et al., 2017) mengatakan bahwa terapi relaksasi nafas merupakan teknik yang dilakukan untuk merangsang pikiran karena nyeri. Relaksasi nafas dalam dapat mengurangi atau menghilangkan kecemasan saat seseorang sedang berada pada masalah atau kondisi tertentu sehingga membuat seseorang mengalami kepikiran yang berlebihan terhadap sesuatu yang terjadi (Fitriani, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang masyarakat di RT 07 RW 06 Wilayah Kelurahan Tlogomas Kota Malang didapatkan bahwa dari 10 orang masyarakat tersebut memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda yaitu 4 orang mengalami cemas ringan, 4 orang mengalami cemas sedang dan 2 orang lainnya mengalami cemas berat. Sehingga dalam penelitian ini peneliti termotivasi untuk meneliti tentang pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan masyarakat dalam menghadapi virus corona (covid-19) di RT 07 RW 06 Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan masyarakat dalam menghadapi virus corona (covid-19) di RT 07 RW 06 Kelurahan Tlogomas, Kota Malang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan masyarakat dalam menghadapi virus corona (covid-19) di RT 07 RW 06 Kelurahan Tlogomas, Kota Malang.

2. Tujuan Khusus

- Mengidentifikasi tingkat kecemasan masyarakat dalam menghadapi virus corona (covid-19) sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
- Mengidentifikasi tingkat kecemasan masyarakat dalam menghadapi virus corona (covid-19) sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada kelompok perlakuan.
- Mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan masyarakat dalam menghadapi virus corona (covid-19) Di RT 07 RW 06 Kelurahan Tlogomas, Kota Malang

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan pada masyarakat dalam menurunkan kecemasan dengan terapi relaksasi nafas dalam.

2 .Manfaat Praktis

a. Untuk Masyarakat

Agar identifikasi masyarakat dalam menghadapi kecemasan terhadap covid 19.

b. Bagi Keilmuan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi untuk keperawatan dalam melakukan intervensi kepada masyarakat dalam hadapi (covid-19).

c. Bagi Institusi

Dapat dijadikan referensi di dalam mata kuliah keperawatan jiwa dan keperawatan medikal bedah untuk penelitian selanjutnya.

PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI VIRUS CORONA (COVID -19) DI RT 07 RW 06 TLOGOMAS KOTA MALANG

ORIGINALITY REPORT

21 %
SIMILARITY INDEX

13 %
INTERNET SOURCES

13 %
PUBLICATIONS

3 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1** Ahmad Guntur. "HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KECEMASAN DALAM MENCEGAH PAPARAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19) DI PERKOTAAN", Media Husada Journal Of Nursing Science, 2021
Publication **7** %
- 2** rinjani.unitri.ac.id
Internet Source **2** %
- 3** Submitted to Universitas Jember
Student Paper **1** %
- 4** Submitted to Universitas Riau
Student Paper **1** %
- 5** core.ac.uk
Internet Source **1** %
- 6** repository.unmuhjember.ac.id
Internet Source **1** %

7	Rahma Elliya, Yopita Sari, Eka Yudha Chrisanto. "Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan", Malahayati Nursing Journal, 2021 Publication	1 %
8	ejournal.unsri.ac.id Internet Source	1 %
9	eprints.umm.ac.id Internet Source	1 %
10	Erlita Kundartiari, Sri Nur Hartiningsih. "Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Terhadap Tekanan Darah", JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG, 2020 Publication	1 %
11	www.slideshare.net Internet Source	1 %
12	"The Effect of Progressive Muscle Relaxation on the Anxiety Decrease and Improving Quality of Sleep Neurosa Patients in Health Center Area Kepanjen Kidul Blitar City", 'Journal of Ners and Midwifery' Internet Source	1 %
13	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PENGARUH TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP KECEMASAN MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI VIRUS CORONA (COVID -19) DI RT 07 RW 06 TLOGOMAS KOTA MALANG

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6
