

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu (Stuar, 2007).

Menurut Stuar (2007) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan ansietas yaitu lebih dari 23 juta penduduk, kira-kira satu dari 4 individu di Amerika Serikat terkena penyakit yang melemahkan setiap tahun. Penduduk yang mengalami gangguan panik menghabiskan biaya besar untuk pelayanan kesehatan. Satu survei menemukan bahwa seorang pasien yang mengalami serangan panik melakukan rata-rata 37 kunjungan medis dalam satu tahun. Kurang dari 25% penduduk yang mengalami gangguan panik mencari bantuan terutama karena mereka tidak menyadari bahwa gejala fisik yang mereka alami (Misalnya palpitasi jantung, nyeri dada, sesak nafas) disebabkan oleh masalah psikiatri.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2007, Indonesia menunjukkan prevalensi gangguan mood seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa (Depkes, 2010). Sekitar 10% pada perawatan primer dan 15% dirawat dirumah sakit. Pada anak sekolah didapatkan prevalensi sekitar 2%. Pada usia remaja didapatkan prevalensi 5% dari komunitas memiliki gangguan depresif berat (Ismail dan Siste, 2010).

Menghadapi ujian atau tes sering kali menimbulkan ketegangan dalam diri, yang jika tidak diatasi dengan baik akan menjadi penghambat bagi kita dalam memberikan performansi terbaik. Lakukan gerakan senam otak berikut ini agar dapat menguasai situasi ujian tanpa rasa gelisah, gerakan air, pernapasan perut, gerakan silang, titik positif, kaitrelaks, tombolimbang, lambaian kaki dan corctan ganda (Yanuarita, 2012).

Menurut Turmudhi dalam Chosiyah (2013), kecemasan mahasiswa yang berlebihan dalam menghadapi UTS, UAS ataupun ujian skripsi akan menurunkan kinerja otak mahasiswa dalam belajar. Hal tersebut menyebabkan daya ingat, daya konsentrasi, maupun daya kritis mahasiswa dalam belajar menurun. Kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur menurunkan nafsu makan dan memerosotkan kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian justru semakin besar tetapi juga kemungkinan mahasiswa mengalami gangguan psikomatik seperti jantung berdebar dan problem dalam berinteraksi social seperti tidak mau bergaul dengan orang lain.

Faktor-faktor yang menjadi pemicu timbulnya kecemasan antara lain target kelulusan yang cukup tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, tugas-tugas akhir yang sangat padat, serta penilaian yang ketat menjadi factor penyebab timbulnya kecemasan. Mahasiswa yang berhasil dalam menyelesaikan perkuliahannya adalah mahasiswa yang memiliki taraf kecemasan (Chosiyah, 2013)

Upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan salah satunya adalah dengan melakukan senam otak. Senam otak atau senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan) Yanuarita, (2012)

Senam otak atau *brain gym* diperlukan untuk mengurangi stres di otak akibat belajar terlalu keras, kurang berfungsi nya bagian otak tertentu akibat melemahnya integrasi mekanisme otak, dan perasaan kurang mampu dan percaya diri yang mengakibatkan semangat belajar turun sehingga mempengaruhi semangat belajar (Wulandari, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan Chosiyah (2012) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dengan nilai *pvalue* sebesar 0,017 ($\alpha = 0,05$).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap Mahasiswa D3 STIKES Aisyiah terhadap 10 mahasiswa saat menghadapi ujian didapatkan 3 Mahasiswa (30%) mengalami kecemasan berat dan 5 Mahasiswa (50%) mengalami kecemasan sedang dan 2 mahasiswa (20%) menunjukkan gejala kecemasan ringan. Berdasarkan uraian tersebut di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “penerapan senam otak untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian pada Mahasiswa D3 Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta”

B. Rumusan masalah

Bagaimanakah tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam otak?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta sebelum dan sesudah dilakukan senam otak.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum penerapan senam otak pada mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah penerapan senam otak pada mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah penerapan senam otak pada mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengetahuan bagi Mahasiswa tentang manfaat senam otak dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan STIKLS Aisyiyah.

2. Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil penelitian dapat memberikan perkembangan dalam ilmu dan teknologi keperawatan dalam upaya memberikan terapi untuk menurunkan kecemasan dengan menerapkan senam otak

3. Penulis

Penulis memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan senam otak untuk mengatasi kecemasan dan stress pada anak remaja.