

**SKRIPSI**  
**PENGARUH *SELF HEALING* DENGAN TERAPI YOGA “PRANAYAMA”**  
**TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN**  
**PADA MAHASISWA TINGKAT IV PRODI SARJANA KEPERAWATAN DI**  
**ITEKES BALI**



**OLEH :**  
**NI KADEK AYU SARASTINI**

**FAKULTAS KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**  
**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI**  
**DENPASAR**

**2022**

**SKRIPSI**  
**PENGARUH *SELF HEALING* DENGAN TERAPI YOGA “PRANAYAMA”**  
**TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN**  
**PADA MAHASISWA TINGKAT IV PRODI SARJANA KEPERAWATAN DI**  
**ITEKES BALI**



**OLEH :**  
**NI KADEK AYU SARASTINI**  
**(18C10017)**

**FAKULTAS KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**  
**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI**  
**DENPASAR**

**2022**

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self healing* dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali” telah mendapat persetujuan pembimbing dan disetujui untuk diajukan ke hadapan Tim Penguji Skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

Denpasar, 28 Juni 2022

Pembimbing I



Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep., MNS

NIDN. 0806048001

Pembimbing II



Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling

NIDN. 0828078301

**LEMBAR PENETAPAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Skripsi telah Diuji dan Dinilai oleh Panitia Penguji pada Program Studi  
Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali  
(ITEKES BALI) pada tanggal 28 Juni 2022

Panitia Penguji Skripsi Berdasarkan SK Rektor ITEKES Bali  
Nomor. DL.02.02. 2812.TU.IX.21

Ketua : I Ketut Swarjana, SKM, MPH., Dr. Ph  
NIDN. 0807087401



Anggota :

1. Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep., MNS  
NIDN.0806048001



2. Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling  
NIDN. 0828078301



**LEMBAR PERNYATAAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Self healing* dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali”, telah disajikan didepan dewan penguji pada tanggal 28 Juni 2022 telah diterima serta disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi dan Rektor Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Denpasar, 28 Juni 2022

Disahkan Oleh :

Dewan Penguji Skripsi

1. I Ketut Swarjana, SKM, MPH., Dr. Ph  
NIDN. 0807087401

2. Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep., MNS  
NIDN.0806048001

3. Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling  
NIDN. 0828078301



Mengetahui

Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali  
Rektor,



I Gede Anta Darma Suyasa, S.Kp., M.Ng., Ph.D  
NIDN. 0823067802

Program Studi Sarjana Keperawatan  
Ketua,



Ns.A.A.A Yuliati Darmini, S.Kep.,MNS  
NIDN. 0821076701

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Ni Kadek Ayu Sarastini

Nim : 18C10017

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Healing* Dengan Terapi Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES Bali” yang saya tulis ini adalah benar-benar hasil karya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip ataupun dirujuk telah saya cantumkan dengan benar. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanda adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Dibuat di : Denpasar

Pada tanggal : 28 Juni 2022

Yang Menyatakan



(Ni Kadek Ayu Sarastini)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal yang berjudul “Pengaruh *Self healing* dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali”

Dalam penyusunan proposal ini, penulis mendapat banyak bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak I Gede Putu Dharma Suyasa, S.Kp., M.Ng., Ph.D. selaku Rektor Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis menyelesaikan proposal ini.
2. Ibu Dr. Ns. Ni Luh Putu Dina Susanti, S.Kep., M.kep selaku Wakil Rektor (Warek) I Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis menyelesaikan proposal ini.
3. Bapak Ns. I Ketut Alit Adianta, S.Kep., MNS selaku Wakil Rektor (Waker) II Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis menyelesaikan proposal ini.
4. Bapak Ns. I Kadek Nuryanto., S.Kep., Ns., MNS selaku Dekan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang memberikan dukungan moral kepada penulis.
5. Ibu Ns. Anak Agung Ayu Yuliati Darmini, S,KEP., MNS selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang telah memberikan dukungan moral dan banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan proposal ini.
6. Ibu Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan seoptimal mungkin kepada penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
7. Ibu Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan proposal ini.

8. Ibu Ns. Ni Kadek Sri Rahyanti, S.Kep., M.Kep., Sp. An selaku Wali Kelas A Prodi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang memberikan dukungan moral dan perhatian kepada penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
9. Seluruh keluarga peneliti terutama, Bapak I Wayan Ekadana, Ibu Ni Made Sundri dan Kakak I Wayan Mahendra Pratama yang telah banyak memberikan dukungan serta dorongan moral, materi dan doa hingga selesainya proposal ini.
10. Teman – teman seperjuangan di Sarjana Keperawatan angkatan 2018 yang tidak tersebut namun telah memberikan bantuan, dukungan dan semangat dalam penyelesaian proposal ini.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan proposal ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal ini masih belum sempurna. Maka dari itu dengan hati terbuka penulis menerima kritik dan saran yang bersifat konstruktif untuk memperbaiki serta menyempurnakan tulisan ini.

Denpasar, 28 Juni 2022

Penulis

**PENGARUH SELF HEALING DENGAN TERAPI YOGA PRANAYAMA  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA  
TINGKAT IV PRODI SARJANA KEPERAWATAN DI ITEKES BALI**

**Ni Kadek Ayu Sarastini**

Fakultas Kesehatan

Program Studi Sarjana Keperawatan

Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali

Email: ayusarastini16@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman, kekhawatiran berlebih dan kegelisahan. *Self healing* merupakan penyembuhan perasaan emosi dan pikiran negatif. *Self healing* dapat dilakukan dengan yoga pranayama untuk mengurangi stres, menenangkan pikiran dan menghilangkan kecemasan.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali.

**Metode:** Menggunakan desain *pre experimental design one grup pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas A, B, dan C dengan jumlah sampel 43 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *Non Probability sampling* yaitu *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali ( $p\text{-value} < 0,000$ ).

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali.

**Kata Kunci:** Self Healing, Yoga Pranayama, Kecemasan, Mahasiswa

**THE EFFECT OF SELF-HEALING WITH YOGA PRANAYAMA THERAPY  
ON REDUCING ANXIETY LEVEL  
OF YEAR IV BACHELOR OF NURSING STUDENTS IN ITEKES BALI**

**Ni Kadek Ayu Sarastini**

Faculty of Health

Bachelor of Nursing

Institute of Technology and Health Bali

Email: [ayusarastini16@gmail.com](mailto:ayusarastini16@gmail.com)

**Background:** Anxiety is a feeling of discomfort, excessive worry, and anxiety. Self-healing is healing negative emotions and thoughts. Self-healing can be done with yoga pranayama to reduce stress, calm the mind and relieve anxiety.

**Aim:** The purpose of this study was to find out the effect of self-healing with yoga pranayama therapy on reducing anxiety levels of year IV Bachelor of Nursing students in ITEKES Bali.

**Methods:** The study employed a pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The population in this study were students in classes A, B, and C. There were 43 students involved in this study who were selected through non-probability sampling, the purposive sampling. The data were collected using a questionnaire and analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test.

**Results:** The results showed that there was an effect of self-healing with yoga pranayama therapy on reducing anxiety levels in the year IV Bachelor of Nursing students in ITEKES Bali (p-value < 0.000).

**Conclusion:** There is an effect of self-healing with yoga pranayama therapy on reducing anxiety levels in level IV Bachelor of Nursing students in ITEKES Bali.

**Keywords:** Self-Healing, Yoga Pranayama, Anxiety, Students

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
PENETAPAN PANITIA UJIAN SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Kecemasan .....	6
B. Konsep <i>Self healing</i> .....	11
C. Konsep Terapi Yoga Pranayama.....	15

D. Konsep Mahasiswa.....	19
E. Kecemasan Pada Mahasiswa .....	19
F. <i>Self healing</i> Pada Mahasiswa.....	20
G. Terapi Yoga Pranayama Pada Mahasiswa.....	20
H. Penelitian Terkait .....	21

### BAB III KERANGKA KONSEP DAN VARIABEL

A. Kerangka Konsep.....	25
B. Hipotesis .....	26
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	27

### BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	30
B. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi, Sampel, Sampling .....	31
D. Alat dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
E. Rencana Analisa Data.....	37
F. Etika Penelitian .....	40

### BAB V HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	42
B. Karakteristik Responden.....	43
C. Hasil Penelitian Variabel .....	44
D. Pengaruh Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES Bali .....	46

### BAB VI PEMBAHASAN

A. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama .....	47
B. Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Intervensi Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama .....	48

C. Mengidentifikasi Perbandingan Penurunan Tingkat Kecemasan Antara Sebelum Dan Setelah Diberikan Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama .....	49
D. Pengaruh Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES Bali .....	51
E. Keterbatasan Penelitian .....	52

## BAB VII PENUTUP

A. Simpulan .....	53
B. Saran .....	53

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	27
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, dan Kelas Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali .....	44
Tabel 5.2 Hasil Penelitian Berdasarkan Kategori Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi Terapi Self Healing dengan Terapi Yoga Pranayama pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali (n=43).....	44
Tabel 5.3 Hasil Penelitian Berdasarkan Kategori Tingkat Kecemasan Setelah diberikan Intervensi Terapi Self Healing dengan Terapi Yoga Pranayama pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali (n=43) .....	45
Tabel 5.4 Skor Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di ITEKES Bali (n=43).....	45
Tabel 5.5 Hasil Uji Wilcoxon Wilcoxon Signed Ranks Test Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Yoga Pranayama	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	24
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	29

## **DATA LAMPIRAN**

Lampiran 1. Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari ITEKES Bali

Lampiran 5. Surat Rekomendasi Permohonan Ethical Clearance dari Rektor ITEKES  
Bali

Lampiran 6. Lembar Pernyataan Analisa Data

Lampiran 7. Hasil Analisa Data

Lampiran 8. Surat Pernyataan *Abstract Translator*

Lampiran 9. Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 10. Jadwal Penelitian

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kecemasan adalah suatu hal yang normal terjadi di dalam kehidupan. Sering kali seseorang merasakan kecemasan yang berlebihan misalnya perasaan tidak nyaman, kekhawatiran berlebih, dan kegelisahan. Kecemasan merupakan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya (Faridah, 2015)

WHO (2017) menyatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Saifudin & Tubagus (2017) menyatakan bahwa WHO memperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan dan sebanyak 48% diantaranya remaja. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 di Indonesia, prevalensi gangguan pada mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun keatas adalah sebesar 9,8% dan meningkat dari yang sebelumnya sebesar 6% pada tahun 2013. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa di Propinsi Bali, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk yang berusia diatas 15 tahun menunjukkan 8,4% yang memiliki gangguan mental emosional. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mencatat bahwa ada sebanyak 4.010 orang yang melakukan swaperiksa masalah psikologis selama masa pandemi Covid-19 di Indonesia, dan dari 4.010 orang tersebut terdapat sebanyak 64,8% yang mengalami kecemasan, 61,5% mengalami depresi dan 74,8% mengalami trauma.

Yudha & Hadidi (2014) melakukan penelitian tentang pengaruh terapi musik terhadap kecemasan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember. Sebelum dilakukan terapi musik ada sebanyak 11 mahasiswa (68,75%) yang mengalami kecemasan sedang, dan 5 mahasiswa (31,25%) mengalami kecemasan ringan. Setelah diberikan terapi musik, sebanyak 8 mahasiswa (50%) mengalami kecemasan ringan, 5 mahasiswa (31,25%) mengalami

kecemasan sedang dan sebanyak 3 mahasiswa (18,75%) tidak mengalami kecemasan. Jadi ada perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir sebelum dan setelah diberikan terapi musik.

Menurut Thinagar & Westa (2017) mahasiswa yang sedang mengikuti pendidikan tinggi lebih rentan terhadap gangguan kecemasan yang dapat menurunkan kualitas hidup. Hal ini harus segera diatasi karena dapat menyebabkan berbagai efek seperti menurunnya konsentrasi mahasiswa dalam proses pendidikan yang dapat berakibat pada prestasi belajar yang rendah yang kemudian dapat memicu terjadinya depresi. Hal ini berbahaya karena dapat berujung pada pencederaan diri atau bunuh diri. Diperlukan pemahaman yang baik mengenai kecemasan dan hubungannya dengan proses pendidikan sehingga dapat mencegah terjadinya depresi pada mahasiswa.

Penyembuhan diri sendiri atau sering disebut dengan *self healing* merupakan sebuah penyembuhan yang tidak dilakukan dengan menggunakan obat-obatan, tetapi *self healing* disini adalah menyembuhkan perasaan emosi, perasaan sakit, serta perasaan dan pikiran negatif. Selain itu, *self healing* dapat dilakukan dengan menenangkan pikiran yang bisa dilakukan secara mandiri sekitar 15-20 menit yaitu dilakukan dua kali dalam sehari (Redho, dkk., 2019). *Self healing* juga merupakan metode penyembuhan diri sendiri yang berfokus pada *mind* (pikiran), *body* (tubuh) dan *spirit* (semangat) sehingga dapat memulihkan kondisi sakit psikis yang *overthinking* (Ardila, 2020).

Terapi yoga “Pranayama” merupakan teknik latihan mengatur pernapasan. Tujuan dari latihan ini untuk menghubungkan tubuh dan pikiran, disamping itu juga bisa bermanfaat untuk mengurangi stress, menenangkan pikiran, menghilangkan kecemasan. Menurut Sukarno (2017) latihan yoga pernapasan (pranayama) adalah latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam menggunakan otot-otot diafragma sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan mengembang penuh.

Sindhu (2015) mengatakan bahwa menguasai tehnik pernapasan sama halnya dengan menguasai emosi dan pikiran, melalui napas lembut dan teratur pikiran akan menjadi lebih rileks. Hasil penelitian Ratih (2021) menyatakan

bahwa sebelum dilakukan yoga pranayama rata-rata (19,51) pasien mengalami kecemasan sedang dan setelah dilakukan yoga pranayama (14,46) pasien mengalami kecemasan ringan. Secara statistik yoga pranayama dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra endoscopy di Rumah Sakit BaliMed ( $p < 0,001$ ). Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh perawat untuk edukasi pasien pra endoscopy agar tidak mengalami kecemasan yang berlebihan.

Penelitian Ulansari & Sena (2021) menunjukkan bahwa terapi pranayama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat akhir. Tidak percaya diri menyebabkan adanya perilaku menarik diri dari lingkungan. Kepercayaan diri yang rentan dan dalam rentang waktu yang lama akan menyebabkan kecemasan pada mahasiswa, seperti merasa tegang, ketakutan dan khawatir.

Penelitian Lukmanulhakim & Agustini (2018) membuktikan bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan pemberian intervensi yoga pranayama terhadap kecemasan keluarga pasien kritis di ruang ICU RSUD dr. Dradjat Prawiranegara Serang Banten. Rahmawati (2019) mengatakan teknik melakukan latihan pranayama ini sangat sederhana latihan ini bisa dilakukan banyak orang dimanapun berada, kapanpun dan sedang melakukan apapun, jadi latihan pranayama ini sangat efektif dilakukan bagi masyarakat yang hidup di masa saat ini atau di jaman modern yang memiliki segala aktivitas maupun kesibukan.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali menunjukkan bahwa 7 orang (70%) merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas, 8 orang (80%) merasa takut tanpa alasan yang jelas, 6 orang (60%) mengatakan mudah marah, tersinggung dan panikan, 4 orang (40%) mengatakan tidak dapat istirahat atau duduk dengan tenang, 6 orang (60%) mengatakan sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam, 3 orang (30%) sering mengalami pusing, 9 orang (90%) mengalami badan lemah dan mudah lelah, 5 orang (50%) mengatakan sering terganggu oleh sakit kepala,

nyeri leher atau nyeri otot, 4 orang (40%) merasa tegang saat pembelajaran, dan 7 orang (70%) mengatakan mudah menangis.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *self healing* dengan terapi yoga “pranayama” terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah pengaruh *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan *self healing* dengan terapi yoga pranayama pada mahasiswa.
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah diberikan *self healing* dengan terapi yoga pranayama pada mahasiswa.
- c. Untuk mengidentifikasi perbandingan penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan *self healing* dengan terapi yoga pranayama pada mahasiswa.
- d. Untuk menganalisis pengaruh *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah wawasan penelitian dalam bidang *self healing* dengan terapi yoga pranayama, dan tingkat kecemasan.

### 2. Manfaat Praktis

1. Untuk Masyarakat

Diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan khususnya bagi mahasiswa ITEKES Bali yang menjalani *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap tingkat kecemasan.

2. Untuk Institusi

Diharapkan dapat menjadi bahan yang berguna bagi pembaca khususnya Mahasiswa ITEKES Bali yang melaksanakan *self healing* dengan terapi yoga pranayama yang nantinya bisa menurunkan tingkat kecemasan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar Kecemasan**

##### 1. Definisi Kecemasan

Menurut Dewi & Fauziah (2017) kecemasan merupakan hal yang normal di dalam kehidupan sebab kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menyebabkan kegelisahan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah atau adanya ketidaknyamanan.

##### 2. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Stuart dan Laraia dalam Donsu (2019), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

###### 1) Biologi

Gangguan fisik merupakan suatu keadaan yang terganggu secara fisik oleh penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari. Apabila kesehatan individu terganggu, kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi ancaman berupa penyakit (gangguan fisik) akan menurun.

###### 2) Psikologis

Ancaman terhadap integritas fisik dapat mengakibatkan ketidakmampuan psikologis atau penurunan aktivitas sehari-hari seseorang. Ancaman eksternal terhadap kondisi psikologis dan dapat mencetuskan terjadinya kecemasan di antaranya yaitu peristiwa kematian, perceraian, dilema etik, pindah kerja, perubahan dalam status kerja. Sedangkan ancaman internal yaitu gangguan hubungan

interpersonal di rumah, di tempat kerja atau ketika menerima peran baru (istri, suami, murid, dan sebagainya).

### 3) Sosial budaya

Status ekonomi dan pekerjaan akan mempengaruhi timbulnya stres dan lebih lanjut dapat mencetuskan terjadinya kecemasan. Status ekonomi yang kuat akan jauh lebih sukar mengalami stres dibandingkan dengan mereka yang status ekonominya lemah. Hal ini dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecemasan, demikian pula fungsi integrasi sosialnya menjadi terganggu yang pada akhirnya mencetuskan terjadinya kecemasan.

### 3. Indikator kecemasan

Menurut Donsu (2019), ada beberapa dari keluhan dan gejala umum dalam kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu:

#### a. Gejala Somatik

Gejala somatik merupakan gejala fisik yang muncul pada individu yang sedang mengalami kecemasan, diantaranya:

- 1) Keringat berlebih
- 2) Ketegangan pada otot skelet seperti sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang kepala leher atau dada, suara bergetar, nyeri punggung.
- 3) Sindrom hiperventilasi seperti sesak nafas dan pusing.
- 4) Gangguan fungsi gastrointestinal seperti tidak nafsu makan, mual, diare, dan konstipasi.
- 5) Iritabilitas kardiovaskuler seperti hipertensi.

#### b. Gejala psikologis

Gejala psikologis merupakan gejala yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan, diantaranya:

- 1) Gangguan mood seperti sensitif, cepat marah, dan mudah sedih.
- 2) Kesulitan tidur seperti insomnia dan mimpi buruk.
- 3) Kelelahan atau mudah capek.

- 4) Kehilangan motivasi dan minat.
  - 5) Perasaan-perasaan yang tidak nyata.
  - 6) Sangat sensitif terhadap suara seperti merasa tidak bisa tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja.
  - 7) Berpikir kosong seperti tidak mampu berkonsentrasi dan mudah lupa.
  - 8) Kikuk, canggung dan koordinasi buruk.
  - 9) Tidak bisa dalam membuat keputusan sendiri walaupun pada hal-hal kecil.
  - 10) Gelisah dan tidak bisa diam.
  - 11) Kehilangan kepercayaan diri.
  - 12) Kecenderungan dalam melakukan segala sesuatu berulang-ulang.
  - 13) Keraguan dan ketakutan yang mengganggu.
  - 14) Selalu memeriksa segala yang dilakukan.
4. Tingkat kecemasan

Menurut Donsu (2019), ada beberapa tingkat kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan ringan (*Mild Anxiety*)

Ketegangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada, sehingga persepsinya meluas dan memiliki indra yang tajam. Kecemasan masih mampu memotivasi individu agar dapat belajar dan memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

b. Kecemasan sedang (*Moderate Anxiety*)

Memusatkan pikiran pada suatu hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. perhatian seseorang menjadi selektif, namun dapat melakukan suatu hal yang lebih terarah dengan bantuan dari orang lain untuk mengarahkannya.

c. Kecemasan berat (*Severe Anxiety*)

Kecemasan berat ditandai dengan sempitnya persepsi individu. Disamping itu, memiliki pikiran yang terpusat pada suatu hal yang spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain, di mana semua hal yang dilakukan ditujukan untuk mengurangi ketegangan.

d. Panik

Setiap orang memiliki perasaan panik. Kesadaran dan kepanikan seseorang memiliki kadarnya masing-masing. Kepanikan muncul karena kehilangan kendali diri dan detail perhatian kurang. Ketidakmampuan melakukan apapun meskipun dengan perintah akan menambah tingkat kepanikan seseorang. Misalnya peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi, dan hilangnya pikiran rasional, dan disorganisasi kepribadian. Contohnya, individu dengan kepribadian pecah/depersonalisasi.

5. Pengukuran Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan pengukuran skor kecemasan dengan alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS adalah pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya gejala pada seseorang yang sedang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 gejala yang terdapat pada individu yang sedang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor dari 0-4. Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh MAX Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi yang digunakan untuk melakukan pengukuran kecemasan yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliabel (Utami, dkk., 2019).

Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dalam penilaian kecemasan terdiri dari 14 item (Utami, dkk., 2019), yaitu:

- a. Perasaan anxiety yaitu cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, dan mudah tersinggung.
- b. Ketegangan diantaranya merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, dan gelisah.
- c. Ketakutan diantaranya takut pada gelap, takut kepada orang asing, takut sendiri, takut keramaian orang banyak.
- d. Gangguan tidur diantaranya susah tidur, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk.
- e. Gangguan kecerdasan diantaranya sukar berkonsentrasi dan daya ingat menurun.
- f. Perasaan persepsi diantaranya hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, bangun dini hari, dan perasaan yang berubah-ubah.
- g. Gejala somatik diantaranya sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik diantaranya penglihatan kabur, muka merah atau pucat, merasa lemah, dan perasaan seperti ditusuk-tusuk.
- i. Gejala kardiovaskuler diantaranya takikardi, berdebar, nyeri di dada, denyut nadi mengeras, perasaan lesu seperti ingin pingsan, detak jantung menghilang (berhenti).
- j. Gejala respiratori diantaranya rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas, dan napas pendek/sesak.
- k. Gejala gastrointestinal diantaranya sulit menelan, perut melilit, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar di perut, rasa penuh/kembung, mual, muntah, BAB lembek, kehilangan berat badan konstipasi.
- l. Gejala urogenital diantaranya sering membuang air kecil, tidak dapat menahan air seni, *amenorrhea*, dan *menorrhagia*.

m. Gejala otonom diantaranya mulut kering, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat.

Cara penilaian kecemasan diantaranya diberikan nilai dengan kategori, diantaranya:

- 0 = Jika tidak ditemukan gejala atau keluhan
- 1 = Gejala ringan (ditemukan minimal 1 dari gejala yang ada)
- 2 = Gejala sedang (ditemukan 50% dari gejala yang ada sesuai dengan indikator)
- 3 = Gejala berat (ditemukan lebih dari 50% dari keseluruhan gejala yang ada)
- 4 = Gejala sangat berat (ditemukan seluruh/semua gejala yang ada)

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-4 dengan hasil, yaitu:

- a) Skor kurang dari 14 = Tidak ada kecemasan
- b) Skor 14-20 = Kecemasan ringan
- c) Skor 21-27 = Kecemasan sedang
- d) Skor 28-41 = Kecemasan berat
- e) Skor 42-56 = Kecemasan sangat berat

## **B. Konsep Dasar *Self healing***

### 1. Definisi *Self healing*

*Self healing* merupakan suatu metode untuk mengelola emosi agar terhindar dari stres dengan cara mengalihkan permasalahan-permasalahan yang dialami dengan aktivitas yang bisa memberi ketenangan dan kebahagiaan pada diri sendiri. *Self healing* juga bisa diartikan sebagai proses pemulihan dari gangguan psikologis, trauma, dan lainnya yang disebabkan oleh orang lain atau diri sendiri yang terjadi di masa lalu ataupun masa sekarang yang sedang dihadapi. Di dalam ilmu psikologi ada sebuah proses yang dapat membantu menyembuhkan luka

batin yaitu dengan kekuatan batin sendiri secara penuh untuk beranjak dari penderitaan, kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. (Ningrum, dkk., 2021)

2. Tujuan *self healing*

Tujuan dari *self healing* yaitu lebih mampu memahami diri sendiri. Ketika kita berhasil menjalankan *self healing*, maka akan menjadi diri sendiri dan penuh dengan penerimaan terhadap suatu hal yang sudah berlalu, kegagalan, kesulitan, kegelisahan, dan akan lebih tegas dalam menjalani masalah hidup (Ningrum, dkk., 2021)

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Self healing*

Menurut Maesaroh (2021), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self healing* pada seseorang, dalam mengatasi masalah yang terjadi pada individu, yaitu:

- a. Keyakinan dari diri sendiri
- b. Kualitas hubungan individu dengan orang tua
- c. Dukungan dari lingkungan sekitar individu tersebut
- d. Pemaknaan peristiwa

4. Cara mengatasi *Self healing*

*Self healing* (penyembuhan luka) dapat dilakukan dengan beberapa cara (Ningrum, dkk., 2021), yaitu :

a. *Me Time*

*Me time* adalah dimana seseorang memerlukan waktu untuk sendiri. Pada umumnya masalah yang belum selesai berkaitan dengan keberadaan orang lain. *Me time* dapat membantu seseorang menjadi lebih nyaman dan rileks. Disamping itu *me time* juga baik bagi kesehatan mental seseorang untuk menghabiskan waktu sendirian tanpa memikirkan orang lain. Metode penyembuhan diri ini memberi kita perasaan bahwa itu adalah pusat dari semua kehidupan, sedangkan yang lainnya hanyalah penambah kebahagiaan.

b. Berbicara dengan diri sendiri

Salah satu cara untuk menyembuhkan luka batin dengan berbicara pada diri sendiri. Lihatlah ke cermin dan cobalah untuk jujur pada diri sendiri. Berbicara sendiri bisa memuntahkan perasaan buruk tentang sesuatu. Ketika seseorang mulai memahami diri sendiri, seseorang bersyukur atas kehidupan yang telah diberikan kepadanya.

c. Masa lalu untuk dimaknai

Setiap orang memiliki cerita masa lalu yang berbeda-beda. Masa lalu dapat mempengaruhi masa kini dan masa depan. Pikiran tentang masa lalu dapat mengganggu seseorang. Ubah gambaran masa lalu menjadi pengalaman dan ambil sisi positif untuk penyembuhan. Masa lalu ada di masa sekarang, dimaknai, dan bisa menjadi pelajaran untuk masa depan.

d. Menulis ekspresif

Cara penyembuhan ini untuk menjelaskan emosi yang mungkin orang alami. Seseorang tidak perlu memperhatikan ejaan atau tanda baca untuk menulis. Misalnya, seseorang dapat menuliskan semuanya dalam buku harian. Cara ini bisa meredakan segala emosi dan stres. Tulisan ini bermanfaat untuk penyembuhan dan memberikan gambaran dari sudut pandang lain. Seseorang dapat membuat buku harian setiap hari dan menuliskan pemikirannya. Menulis buku harian ini dapat meningkatkan kesadaran diri dan menembus alam bawah sadar.

e. Penyesalan sebagai kekuatan

Penyesalan, kesalahan, dan pengalaman memalukan di masa lalu bisa jadi tidak menyenangkan. Penyesalan ini membuat orang terlalu banyak berpikir dan menimbulkan kecemasan. Abaikan pikiran negatif itu dan cobalah sesuatu yang positif.

f. Berdamai dengan keadaan

Peristiwa yang buruk bisa membekas dipikiran seseorang. Orang berhak marah atau terluka atas kejadian tersebut. Jangan menyalahkan diri sendiri dan cobalah meredakan situasi.

g. *Self compassion*

*Self compassion* berarti memahami keadaan emosional penderitaan yang dialami. Metode penyembuhan diri ini membantu seseorang memahami diri sendiri. *Self compassion* memungkinkan seseorang untuk meningkatkan kesadaran, bereaksi terhadap kejadian buruk, dan mencoba untuk menyingkirkan masa lalu yang ditakuti.

h. *Mindfulness care self healing*

Cara ini membantu seseorang untuk mengelola pikiran, perasaan, dan lingkungan dalam pikiran seseorang. *Mindfulness* dapat dilakukan dengan beberapa cara sederhana. Misalnya, menutup mata dan hirup udara segar. Metode ini membantu seseorang fokus pada diri sendiri dan pikiran.

i. Meditasi

Meditasi dapat dilakukan dalam suasana santai dan tenang. Orang dapat mencari tahu tentang teknik dan metode meditasi di internet. Misalnya, letakkan kaki anda di lantai dan tarik napas dalam-dalam.

j. Berlatih pernapasan

Tekniknya, berbaring terlentang, tarik napas sampai hitungan keenam, lalu buang napas sampai hitungan keenam. Tarik napas melalui hidung dan dada, lalu buang napas melalui mulut. Orang dapat mengulangi metode ini selama kurang lebih 510 menit. Dengan berlatih latihan pernapasan, orang dapat menenangkan pikiran dan emosi seseorang.

k. Memaafkan diri sendiri

Setelah seseorang menerima diri sendiri dan memaafkan diri sendiri, mereka akan lebih tenang dalam berpikir dan bisa menjadi lebih baik.

#### 1. Kegiatan positif

Kegiatan positif dapat dilakukan dengan kegiatan positif seperti menjalankan hobi yang bermanfaat. Selalu menggunakan waktu luang untuk melakukan kegiatan positif saat orang sendirian. Misalnya, membaca buku, bekerja di halaman, bersepeda sendiri, mendengarkan musik. Kegiatan positif ini dapat membantu seseorang merasa lebih bahagia dan lebih sembuh.

### C. Konsep Dasar Terapi Yoga “Pranayama”

#### 1. Definisi Yoga “Pranayama”

Yoga berasal dari kata yuj atau dalam bahasa Inggris yang berarti yoke dapat dimaknai sebagai menyatukan (Iskafatun, 2014). Yoga merupakan suatu disiplin ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan aktivitas fisik dengan nafas, pikiran dan identitas jiwa sehingga membuat hidup terasa lebih nyaman dan seimbang (Amalia, 2015).

Sukarno, dkk. (2017) Latihan pernapasan pranayama termasuk dalam kegiatan rehabilitasi paru yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan melalui kemandirian seseorang sehingga mereka dapat berfungsi baik dimasyarakat. Latihan pernapasan pranayama dapat melatih otot-otot inspirasi. Kekuatan inspirasi yang terlatih meningkatkan *compliance* paru dan mencegah kolaps alveoli (atelektasis). *Compliance* dada yang baik memungkinkan ventilasi oksigenasi menjadi adekuat yang digambarkan adanya keseimbangan pertukaran gas di alveoli. Latihan pernapasan yoga (pranayama) adalah kegiatan yang berlangsung dalam pendekatan *holistic self care*. Latihan pernapasan ini bisa merangsang sistem saraf parasimpatis untuk meningkatkan produksi endorpin, menurunkan detak jantung, ekspansi

paru sehingga dapat berkembang maksimal dan otot-otot menjadi rileks. Kondisi ini memungkinkan sistem pernapasan mengambil oksigen lebih banyak.

## 2. Manfaat Yoga “Pranayama”

Menurut Pradnyantari (2019) Ada beberapa manfaat dalam kehidupan sehari-hari dengan melakukan latihan pernafasan yoga pranayama dapat memberikan sinergisitas dalam tubuh yang baik, jiwa maupun pikiran, manfaat lain latihan pernafasan yoga pranayama, yaitu:

- a. Menstabilkan emosional
- b. Tubuh dan pikiran bisa berkonsentrasi dengan baik
- c. Merilekskan otot-otot tubuh
- d. Dapat memberikan kontrol gerak pernafasan yang efisien
- e. Memberikan efek pernafasan yang lebih panjang yang bisa menenangkan saraf tubuh
- f. Lebih banyak oksigen yang di serap dalam tubuh
- g. Meningkatkan daya tahan imun tubuh yang menyangkal berbagai penyakit
- h. Menghilangkan stres dan cemas serta dapat meremajakan tubuh

## 3. Teknik yoga “Pranayama”

Teknik latihan yoga (pranayama) difungsikan untuk mengendalikan pernapasan dan pikiran. Mekanisme latihan pernapasan ini dilakukan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dengan menggunakan otot diafragma yang memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Pengembangan paru yang maksimal menyebabkan oksigen yang masuk kedalam tubuh menjadi meningkat yang ditunjukkan dengan adanya perubahan kapasitas vital paru yang lebih baik serta nilai pengukuran FEVI dan FVC menjadi lebih baik. (Sukarno, dkk., 2017).

Latihan ini dilakukan kurang lebih 5-15 menit dalam setiap harinya karena akan menimbulkan dampak yang positif yaitu perubahan dalam tubuh menjadi lebih rileks dan segar serta dapat mengurangi stres

melalui pelepasan hormon kortisol. Selain itu, latihan ini dapat menguatkan sistem pernapasan, menenangkan sistem saraf, menguatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi tingkat stres (Aryadi, 2018 dalam Lutfian, 2021).

#### 4. Jenis-jenis Yoga Pranayama

Ada beberapa jenis latihan yoga, pada dasarnya kombinasi latihan pernapasan (pranayama), relaksasi, meditasi, dan latihan peregangan. Pernapasan adalah proses otomatis tanpa instruksi, tetapi pernapasan cepat dan dangkal mengurangi jumlah oksigen yang tersedia dan menyebabkan otak panik. Bagian proses panik adalah peningkatan denyut jantung dan tekanan darah. Menyesuaikan pernapasan sendiri secara perlahan dan dalam menciptakan peregangan pada otot-otot tubuh. Dapat merilekskan tubuh dan pikiran, membuat diri merasa nyaman dan tenang. Yoga pernapasan (pranayama) digunakan untuk menenangkan pikiran dalam tubuh, membuat jantung berdetak lebih tenang dan menurunkan tekanan darah dan produksi hormon adrenalin (Dinata, 2015). Beberapa jenis utama yoga pranayama menurut Shindu (2015), yaitu:

##### a. Dhiirga Swasam (Pernapasan Yoga Lengkap)

Dhiirga Swasam Pranayama adalah teknik pernapasan dasar yang penting dalam pranayama dan kehidupan. Metode pernapasan Dhiirga Swasam mengoptimalkan kapasitas vital saat bernapas, meningkatkan jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh, meningkatkan ketenangan pikiran, dan bermanfaat sebagai pengantar meditasi. Teknik pernapasan ini aman untuk semua orang. Dhiirga Swasam menggabungkan tiga langkah pernapasan yaitu napas pendek bahu (clavicular breathing), napas dada sedang (intercostal breathing), dan napas dalam diafragma (abdominal breathing). (Sindhu, 2015)

Ada langkah-langkah Dhiirga Swasam (Pernapasan Yoga Lengkap) menurut Sindhu (2015), yaitu:

- 1) Duduklah dalam satu postur yoga (asana)
- 2) Letakkan satu tangan di atas abdomen atau perut dan tangan lainnya di toraks atau dada (Pastikan agar tulang belakang tetap tegak dan posisi bahu tetap nyaman dan rileks)
- 3) Saat menghirup napas, rasakan aliran napas dan regangkan perut, lalu regangkan tulang rusuk dan seluruh bagian dada, dan angkat bahu.
- 4) Selama rechaka (menghembuskan napas), udara keluar dari bagian bawah paru-paru, tulang rusuk, dan terakhir ke seluruh dada.
- 5) Selalu bernapas melalui hidung dengan mulut tertutup dan bernapas perlahan, dalam dan berirama.

Pernapasan Dhiirga Swasam untuk mengaktifkan otot atau membran diafragma yang terdapat tepat di bawah paru – paru dan melintang memisahkan rongga dada dan perut. Saat menarik napas, udara pertama mengisi alveoli atau kantung udara di paru – paru bagian bawah dan menekan diafragma di bawahnya. Menekan diafragma dan memijat sistem pencernaan dan hati. Saat mengeluarkan napas, diafragma mendorong jantung ke atas dan memijatnya. Hal ini sangat membantu dalam memperkuat, menenangkan dan menghilangkan ketegangan.

b. Ujjayi (Pernapasan berdesir)

Pernapasan ini adalah variasi lain dari teknik Dhiirga Swasam. Pernapasan ini bisa membantu mendinginkan dan menenangkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kesadaran, dan memperkuat otot perut.

c. Kapalabhati (Pernapasan menghembus kuat)

Teknik pernapasan ini tidak hanya membantu memperkuat otot otot yang menopang perut, jantung, dan menghilangkan emosi negatif dari pikiran.

d. Anuloma Viloma (Pernapasan hidung alternatif)

Teknik pernapasan ini untuk memperkuat seluruh sistem pernapasan dan membantu mengeluarkan racun dari tubuh yang terbentuk oleh kotaminasi dan stres sehari – hari.

e. Sitali (Pernapasan lidah) dan Sitkari (Pernapasan gigi)

Teknik pernapasan ini dapat membantu meredakan panas dalam dan sangat membantu mengatasi rasa haus dan lapar saat cuaca panas dan puasa serta membuat lebih merasa segar.

#### **D. Konsep Dasar Mahasiswa**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan di salah satu perguruan tinggi, baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012 dalam Lastary & Rahayu, 2018)

Keliat (2016 dalam Anissa, dkk., 2018) Pada umumnya mahasiswa yang mengalami kecemasan yaitu mahasiswa saat tingkat IV. Tingkat kecemasan memungkinkan seseorang memusatkan perhatian hanya kepada suatu hal yang dianggap penting dan mengesampingkan yang lain, tetapi dapat diarahkan oleh orang lain. Gejala yang dapat dirasakan adalah peningkatan kelelahan, ketegangan otot, penyempitan area sensorik, kemampuan belajar tetapi tidak optimal, konsentrasi buruk, perhatian selektif, menangis, mudah marah, pelupa, emosi yang tidak stabil seperti tidak sabar.

#### **E. Kecemasan Pada Mahasiswa**

Kecemasan adalah masalah yang sering terjadi pada individu, namun kelompok yang menjalani pendidikan tinggi lebih rentan mengalami kecemasan karena stres dalam menghadapi ujian dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Kecemasan merupakan suatu proses normal tetapi jika kecemasan yang berlebihan akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal ini harus segera diatasi karena dapat menyebabkan beberapa efek yaitu menurunnya konsentrasi mahasiswa dalam proses pendidikan, berkaitan

juga dengan pencapaian prestasi belajar yang rendah yang nantinya dapat memicu terjadinya depresi. Kecemasan biasanya terjadinya karena ketegangan dalam menghadapi suatu peristiwa baik dan buruk. Khususnya pada mahasiswa, kecemasan dominan terjadi pada tingkat IV, dimana pada tingkat IV akan banyak ujian-ujian yang dihadapi seperti prodi sarjana keperawatan yang di sela-sela pembelajaran di kelas diselingi dengan praktek lab. Hasil penelitian Thinagar & Westa (2017) sesuai dengan penelitian Apriliana pada tahun 2014 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan sebelum ujian pada mahasiswa.

#### **F. *Self healing* Pada Mahasiswa**

Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan mahasiswa ingin mencari rasa aman, nyaman serta berusaha untuk dapat keluar dari kegelisahan atau ketegangan yang dialami. Upaya yang dapat dilakukan dalam mereduksi keadaan cemas ini yaitu dengan melakukan *self healing* dengan menggunakan energi reiki. (Engebretson dan Wardell, 2007 dalam Budiman & Ardianty, 2017). *Self healing* merupakan fase dari proses penyembuhan yaitu psikologis atau trauma. Proses penyembuhan dapat dilaksanakan dengan dorongan orang-orang terdekat. Sui (2009 dalam Budiman & Ardianty, 2017) mengatakan bahwa *self healing* dapat dicapai dengan mekanisme psikologis, penekatan ini dapat meningkatkan kondisi psikologis dan fisik seseorang. Penelitian Hawkes (dalam Budiman & Ardianty, 2017) menegaskan bahwa hal ini bisa dicapai dalam berbagai mekanisme, misalnya relaksasi, latihan pernapasan, latihan kebugaran, dan meditasi.

#### **G. Terapi Yoga “Pranayama Pada Mahasiswa**

Pranayama mengajarkan pernapasan secara sadar, pernapasan mampu mengurangi pergelokan emosi. Bernapas lebih seimbang, tenang, dan mendalam bisa menurunkan tingkat emosi. Bernapas dengan sadar akan langsung dengan pusat integritas pikiran dan badan. Dimana ingatan adalah

gerakan dari pernapasan dan pernapasan merupakan gerakan ingatan. Jadi menguasai pernapasan artinya sama dengan menguasai emosi, pikiran dan akhirnya tubuh. Misalnya pada saat bernapas dan tidak dikendalikan, emosipun menjadi bergejolak, pikiran menjadi kacau, otot tubuh akan menegang, jantung berdegup kencang, dan kulit mengeluarkan keringat. Contohnya seperti mahasiswa yang sebelum, dan sedang menjalankan ujian di kampus, ujian hidup dan menghadapi beberapa masalah. Dengan bernapas lembut dan teratur, pikiran menjadi lebih tenang, emosi akan menurun, pikiran dan tubuh akan lebih rileks. Bernapas dengan lembut akan membantu seseorang untuk memusatkan pikiran pada masa sekarang, misalnya gerakan fisik yang harus dilakukan dan membuat lebih fokus dan lebih berkonsentrasi (Simanjuntak, 2019).

#### **H. Penelitian Terkait**

Adapun beberapa penelitian terkait dalam penelitian ini, yaitu:

1. Budiman & Septi Ardianty (2017) melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Efektivitas Terapi *Self healing* Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektivitas terapi *self healing* menggunakan terapi reiki terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi. Proses pendidikan dapat menjadi sumber stressor dan kecemasan, khususnya pada tahap akhir dari pendidikan tinggi bagi mahasiswa (sidang skripsi). Hasil penelitian 5 dari 15 mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang mengalami kecemasan. Selain itu, 16 dari 67 mahasiswa STIKes Muhammadiyah yang menghadapi sidang skripsi mengalami keluhan fisik lainnya. Studi ini meneliti efek *self healing* dengan energi reiki terhadap kecemasan. Desain *kausi eksperimental* digunakan dengan sampel 40 responden (20 = intervensi, 20 = kelompok kontrol). *One way anova* digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan intervensi pasca tes. Dengan

demikian, *self healing* dengan energi reiki dapat menurunkan tingkat kecemasan cukup efektif.

2. Tirtha Vira Cakti Yudha, Kiswati & Khofi Hadidi (2014) melakukan penelitian yang berjudul Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dengan Pemberian Terapi Musik Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperiment dengan rancangan one group pre-test and post-test treatment design. Penelitian ini menggunakan 16 mahasiswa STIKES dr. Soebandi Jember Prodi S1 Keperawatan Semester Delapan dengan menggunakan tehnik total sampling. Hasil penelitian sebelum dilakukan terapi musik adalah 11 mahasiswa (68,75%) mengalami kecemasan sedang, dan 5 mahasiswa (31,25%) mengalami kecemasan ringan. Tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi musik adalah 8 mahasiswa (50%) mengalami kecemasan ringan, 5 mahasiswa (31,25%) mengalami kecemasan sedang dan 3 mahasiswa (18,75%) tidak mengalami kecemasan. Hasil uji wilcoxon didapatkan hasil  $p=0,007$ , yang berarti ada perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir sebelum dan setelah diberikan terapi musik. Secara psikologis musik membuat rileks dengan musik edukatif. Musik edukatif digunakan sebagai terapi mengurangi kecemasan.
3. Sukarno, Muchlis A.U.S, dan Mardiyono (2017) melakukan penelitian yang berjudul efek latihan pernapasan yoga (pranayama) terhadap Dyspnea Pasien PPOK. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian latihan pernapasan yoga (pranayama) terhadap dyspnea pasien PPOK. Penelitian ini menggunakan quasy experiment dengan 32 responden (intervensi dan kontrol) dengan alat ukur PFSDQ-M (pulmonary functional status and dyspnea modified). Penelitian dilaksanakan di RS Paru Dr. Ario Wirawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian latihan pernapasan yoga (pranayama) terhadap dyspnea pasien PPOK ( $p=0,001$ ).

4. Yunita Ananda Pri Utami, Endah Marianingsih Th, dan Tri Maryani (2019) melakukan penelitian yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 1 Ceper Klaten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi *menarche* pada siswi kelas V dan VI di SD Negeri 1 Ceper Klaten tahun 2019. Penelitian ini menggunakan *deskriptif analitik* dengan *desain cross sectional*, dilaksanakan bulan september 2018-Juli 2019. Jumlah populasi adalah 31 siswi kelas V dan VI di SD Negeri 1 Ceper. Teknik sampling menggunakan *total sampling*. Analisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil dalam penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup banyak 15 orang (48,4%). Mayoritas yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 orang (51,6%). Dari hasil uji *chi square* dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai *uji p* sebesar (0,003) dengan keeratan hubungan sedang (0,494).
5. Listu Ayu Ratih (2021) melakukan penelitian yang berjudul pengaruh yoga pranayama terhadap kecemasan pada pasien *pra endoscopy* di Rumah Sakit BaliMed. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yoga pranayama terhadap kecemasan pada pasien *pra endoscopy* di Rumah Sakit BaliMed. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimental* dengan rancangan *one group pre test – post test*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 56 orang pasien yang akan dilakukan endoscopy dipilih secara *incidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kecemasan dan dianalisis menggunakan uji *T Test Paired*. Hasil dari penelitian ini adalah sebelum dilakukan yoga pranayama rata-rata pasien mengalami kecemasan sedang (19,51) dan setelah dilakukan yoga pranayama kecemasannya menjadi ringan (14,46). Secara statistik yoga pranayama dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien *pra endoscopy* di Rumah Sakit BaliMed ( $p < 0,001$ ). Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh

perawat untuk edukasi pasien *pra endoscopy* agar tidak mengalami kecemasan yang berlebih.

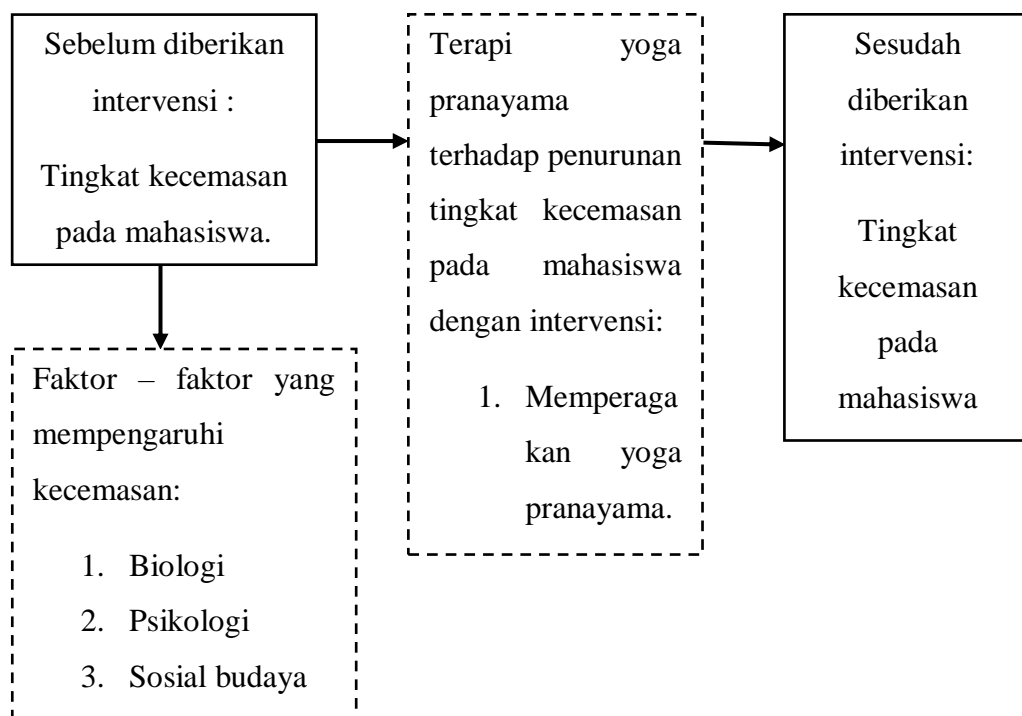
### BAB III

#### KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN VARIABEL PENELITIAN

Pada BAB III ini akan dijelaskan tentang kerangka konsep penelitian, hipotesis, dan variabel penelitian yang terdiri dari definisi konseptual dan definisi operasional.

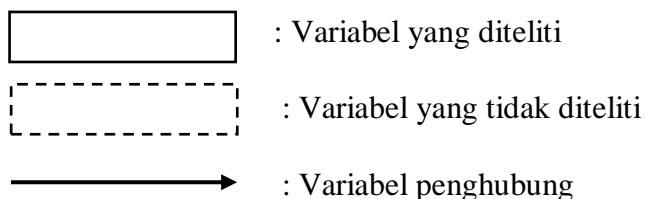
##### A. Kerangka Konsep

Model pendahuluan dari sebuah masalah penelitian dan merupakan refleksi dari hubungan variabel-variabel yang diteliti disebut dengan kerangka konsep (Swarjana, 2015). Kerangka konsep pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian Pengaruh *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan di Itekes Bali

Keterangan:



Dari kerangka konsep diatas dijelaskan bahwa peneliti meneliti *self healing* dengan terapi pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali. Sebelum diberikan intervensi mahasiswa diberikan *pretest* berupa kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait tentang kecemasan. Setelah diberikan *pretest* mahasiswa diberikan intervensi berupa video yoga pranayama dan mendengarkan arahan dari peneliti untuk melakukan peragaan terapi yoga pranayama. Alat bantu yang digunakan berupa alat bantu berupa video. Setelah diberikan intervensi diberikan *post test*. Pemberian *pretest* dan *post test* ini bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

## B. Hipotesis

Hipotesis merupakan hasil yang diharapkan atau hasil yang diantisipasi dalam sebuah penelitian (Swarjana, 2015). Menurut Thomas et al., dalam Swarjana (2015), dalam penelitian ini dikenal ada dua jenis hipotesis yaitu hipotesis alternative (*alternative hypothesis*) merupakan adanya pengaruh satu variabel atau *treatment* terhadap variabel yang lainnya. Sedangkan hipotesis nol (*null hypothesis*) merupakan tidak ada pengaruh satu variabel atau *treatment* terhadap variabel yang lainnya. Berdasarkan permasalahan yang muncul, maka rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah hipotesis alternative ( $H_a$ ) yaitu : Ada pengaruh antara *self healing* dengan yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV di ITEKES Bali.

### C. Variabel Penelitian

#### 1. Variabel

Variabel merupakan sebuah properti yang dapat dioperasionalkan yang berasal dari sebuah konsep (Swarjana, 2015). Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu:

##### a. Variabel bebas (*Independent variable*)

Independent variable dikenal juga sebagai variabel bebas yang merupakan variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel lainnya (Swarjana, 2015). Independent variable pada penelitian ini adalah *self healing* dengan terapi yoga pranayama.

##### b. Variabel terikat (*Dependent variable*)

Dependent variable dikenal juga sebagai variabel terikat yang merupakan variabel yang dipengaruhi atau mengalami perubahan akibat dari variabel independen (Swarjana, 2015). Dependent variable pada penelitian ini adalah penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

#### 2. Definisi operasional

Definisi operasional adalah definisi dari variabel yang didapatkan berdasarkan teori namun bersifat operasional sehingga variabel tersebut dapat diukur dan diuji (Swarjana, 2015).

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh *Self healing* Dengan Terapi Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES Bali.

Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur dan Alat ukur	Hasil ukur	Skala
----------	----------------------	-------------------------	------------	-------

<i>Self healing</i>	<i>Self healing</i>	-	-	-
dengan terapi yoga pranayama	dengan terapi yoga pranayama adalah suatu proses penyembuhan diri agar bisa mengontrol emosi agar terhindar dari stres yang bisa dilakukan dengan teknik latihan yoga pranayama yang bermanfaat untuk menstabilkan emosional, menghilangkan stres dan cemas.			
Penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa	Penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa merupakan proses untuk menurunkan suatu perasaan yang mengganggu	Data yang dikumpulkan dengan menggunakan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> menggunakan kuesioner HARS dengan skala	Setiap nilai dari 14 kelompok gejala dijumlahkan untuk menilai tingkat kecemasan. Jika hasil : Skor <14 : tidak ada kecemasan Skor 14-20 : kecemasan ringan	Ordinal

---

aktivitas sehari-hari misalnya kegelisahan dan pikiran negatif pada mahasiswa.	Likert. Menggunakan pernyataan dengan pilihan:	Skor 21-27 : kecemasan sedang Skor 42 - 56 : kecemasan berat
	a. Tidak ada gejala = 0	
	b. Gejala ringan = 1	
	c. Gejala sedang = 2	
	d. Gejala berat = 3	
	e. Gejala sangat berat = 4	

---

## BAB IV

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain penelitian

Desain penelitian merupakan rencana penelitian yang disusun sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitiannya (Nursalam, 2013). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra eksperimental* yaitu percobaan berupa perlakuan atau intervensi terhadap suatu variabel, dari perlakuan tersebut diharapkan terjadi perubahan. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One group pretest-posttest Design*. Sampel pada penelitian ini melibatkan satu kelompok subyek. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subyek (Nursalam, 2013).

Pada penelitian ini pengukuran kecemasan pada mahasiswa dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Pengukuran kecemasan pada mahasiswa sebelum perlakuan disebut *pre test* dan pengukuran kecemasan pada mahasiswa sesudah perlakuan disebut *post test*.

Subyek	<i>Pra test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
X	O1	I	O2
	Time 1	Time 2	Time 3

Keterangan :

X : Subyek (Mahasiswa)

O1 : *Pre test* (Kecemasan pada mahasiswa) sebelum diberikan *Self healing* dengan Terapi yoga pranayama

I : Intervensi *Self healing* dengan Terapi yoga pranayama

O2 : *Post test* (Kecemasan pada mahasiswa) setelah diberikan *Self healing* dengan Terapi yoga pranayama

Gambar 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh *Self healing* dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES Bali.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### 1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Kampus Institut Teknologi dan Kesehatan Bali yang terletak di Jalan Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali. Tempat penelitian ini dipilih karena berdasarkan fenomena yang terjadi pada 10 mahasiswa tingkat IV mengatakan merasa lebih gelisah, gugup, cemas, merasa takut tanpa alasan, mudah marah, tersinggung dan merasa panik, dan mengatakan mudah menangis.

### 2. Waktu

Pengumpulan data dilakukan pada April - Mei 2022 dan secara keseluruhan proses penelitian terlampir pada POA.

## **C. Populasi, Sampel dan Sampling**

### 1. Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang memiliki kualitas karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi tidak hanya berupa manusia atau individu tetapi dapat juga berupa objek atau benda, kejadian atau peristiwa tertentu yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan yang mengalami kecemasan di Itekes Bali dengan jumlah 189 orang pada bulan Desember 2021

### 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Sampel penelitian yang diteliti

adalah mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan yang memenuhi syarat.

a. Kriteria Sampel

Kriteria sampel disini meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dimana kriteria ini menentukan dapat tidaknya sampel tersebut digunakan.

1) Kriteria inklusi

Karakteristik umum dari subjek penelitian dalam suatu populasi yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2016).

Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu:

- a) Mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan yang sedang kuliah di Kampus ITEKES Bali.
- b) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden serta menandatangani *informed consent*.
- c) Mahasiswa yang hadir pada saat penelitian.

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan responden yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian karena berbagai sebab, seperti keadaan yang mengganggu kemampuan pelaksanaan, subjek menolak berpartisipasi, terdapat keadaan atau penyakit yang mengganggu pengukuran atau interpretasi hasil, dan hambatan etis (Nursalam, 2016). Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang meninggalkan tempat yang dilakukannya intervensi/media zoom lebih dari 15 menit saat intervensi berlangsung, mahasiswa yang tidak memiliki kecemasan dan mahasiswa yang memiliki kecemasan ringan.

b. Besar Sampel

Pada perhitungan besar sampel penelitian menggunakan software *G Power* dengan:

- 1) Test family : t test

- 2) Uji statistik : wilcoxon signed – rank test (one sample case)
- 3) Tail (s) : two
- 4) Effect size dz : 0.5
- 5)  $\alpha$  err prob : 0.05
- 6) Power (1- $\beta$  err prob) : 0.95

Total besar sampel (sample size) berdasarkan perhitungan *G Power* sebanyak 57 responden.

### 3. Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi unit yang diobservasi dari keseluruhan populasi yang akan diteliti, sehingga kelompok yang diobservasi dapat digunakan untuk membuat kesimpulan atau dapat membuat inferensi tentang populasi tersebut (Barbie, 2006 dalam Swarjana, 2015). Cara pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Non Probability sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah samples yang dipilih melalui orang-orang yang berasal dari kelompok yang spesifik, selanjutnya dicari dan *di-sampled*.

## D. Pengumpulan Data

### 1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner kecemasan. Pada jenis pengukuran dengan kuesioner peneliti mengumpulkan data secara formal kepada subjek untuk menjawab pertanyaan secara tertulis. Pertanyaan yang diajukan kepada responden, penelitian menggunakan jenis pertanyaan terstruktur responden dimana hanya menjawab sesuai dengan pedoman yang sudah ditetapkan. Pertanyaan tersebut diajukan secara langsung kepada responden. (Nursalam, 2013).

### 2. Alat Pengumpulan Data

Jenis alat pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan sederet pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan oleh penelitian (Swarjana, 2016). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa HARS dengan pilihan jawaban. Kuesioner terdiri dari 14 pertanyaan dengan penilaian skor 0 tidak ada gejala, skor 1 gejala ringan, skor 2 gejala sedang, skor 3 gejala berat, dan skor 4 gejala berat sekali. Dimana skor terendah <14 dan skor tertinggi 56.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Tahap Persiapan

Ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan sebelum melaksanakan penelitian yaitu:

- 1) Penelitian mengajukan proposal dan konsulkan kepada pembimbing.
- 2) Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti mengurus surat ijin penelitian untuk memohon izin dilakukannya penelitian yang ditandatangani oleh kaprodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali dengan nomor surat DL.02.O2. 17 t2.T U .|V .2022
- 3) Peneliti akan melakukan pengurusan surat permohonan Ethical Clearance yang ditandatangani oleh rektor ITEKES Bali dengan nomor surat 03.0372/KEPITEKES-BALI/III/2022.
- 4) Mengajukan surat ijin kepada rektor ITEKES Bali untuk melakukan penelitian pada prodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali
- 5) Surat diterima oleh rektor ITEKES Bali, setelah mendapatkan ijin penelitian, peneliti mempersiapkan alat yang digunakan untuk penelitian.
- 6) Selanjutnya peneliti mempersiapkan lembar permohonan dan lembar persetujuan (*informed consent*) menjadi responden.

- 7) Peneliti mempersiapkan alat-alat yang digunakan dalam penelitian, yaitu kuesioner dan video yang akan diberikan.
- b. Tahap Pelaksanaan
- 1) Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti melakukan pengumpulan data terkait dengan *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.
  - 2) Setelah melihat nama-nama mahasiswa yang memiliki peluang menjadi responden yang sebelumnya sudah disebarkan kuesioner melalui grup kelas masing-masing kepada korti masing-masing kelas.
  - 3) Setelah mendapatkan nama-nama calon responden, peneliti meminta bantuan kepada korti masing-masing kelas agar memasukkan nomor absen yang memiliki peluang agar memasuki whatsapp group untuk memudahkan memberikan penjelasan mengenai pengisian lembar persetujuan, lembar kuesioner dan maksud tujuan dari penelitian yang dilakukan.
  - 4) Pemberian intervensi dilakukan keesokan harinya. Kemudian pelaksanaan intervensi dilakukan secara daring menggunakan *zoom meeting*. Link dari *zoom meeting* dibagikan di *whatsapp group*.
  - 5) Saat penelitian, peneliti menyesuaikan responden yang hadir dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
  - 6) Pengumpulan data diawali dengan peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan dilakukannya penelitian kepada calon responden.
  - 7) Seluruh calon responden memahami tujuan penelitian, serta menyetujui untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian, calon responden lalu menandatangani *informed consent*.
  - 8) Selanjutnya, kuesioner yang berisi pertanyaan dibagikan kepada calon responden dan dijelaskannya petunjuk dalam mengisi

kuesioner yang telah diberikan. Kuesioner dibagikan kepada responden sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan Terapi Yoga Pranayama.

- 9) Selanjutnya kuesioner *Pretest* dibagikan kepada responden sebelum dilakukan intervensi yoga pranayama untuk mengetahui tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi. Link kuesioner akan dibagikan pada *zoom meeting*. Peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk menjawab kuesioner selama  $\pm 16$  menit.
- 10) Setelah kuesioner *Pretest* diisi melalui google form oleh responden kemudian hasilnya diunduh menggunakan *microsoft excel*.
- 11) Peneliti mengecek kelengkapan kuesioner jika kuesioner telah lengkap diisi oleh responden, kemudian dilakukan intervensi.
- 12) Selanjutnya peneliti akan memberikan intervensi terapi yoga pranayama berupa video peragaan latihan yoga pranayama selama  $\pm 20$  menit.
- 13) Video yoga pranayama telah ditayangkan dan ikut serta semua responden memperagakannya.
- 14) Setelah diberikan intervensi Terapi Yoga Pranayama berupa video peneliti kembali membagikan kuesioner *Posttest* melalui *zoom meeting* untuk mengukur tingkat kecemasan responden setelah diberikan intervensi selama  $\pm 15$  menit.
- 15) Kuesioner telah selesai diisi oleh responden melalui *google form* kemudian hasilnya diunduh berupa *microsoft excel*.
- 16) Peneliti mengecek kelengkapan kuesioner jika kuesioner telah lengkap diisi oleh responden, kemudian dilakukan intervensi.
- 17) Peneliti mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah membantu dalam penelitian.
- 18) Data yang telah terkumpul kemudian diolah, dianalisis, dan dilakukan uji statistik dengan bantuan *software SPSS for*

*windows* untuk mengetahui apakah ada pengaruh self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

## **E. Analisis Data**

Analisis data adalah salah satu tahap penelitian yang sangat penting sehingga harus dikerjakan dan dilalui oleh setiap peneliti. Keakuratan dari data penelitian belum dapat menjamin keakuratan hasil penelitian (Swarjana, 2015).

### **1. Teknik pengolahan data**

Data yang terkumpul melalui proses pengumpulan data perlu dilakukan analisis data dengan pengolahan data secara cermat melalui beberapa proses dan tahapan (Sugiyono, 2017) dalam proses pengolahan terdapat langkah – langkah yang harus ditempuh yaitu:

#### *a. Editing*

Editing adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisisioner. Peneliti memeriksa kelengkapan kuisisioner dengan cara melihat kembali kuisisioner yang telah dijawab oleh responden untuk melihat ada atau tidak data yang belum terisi. Pada penelitian ini, semua identitas dan jawaban terisi lengkap oleh responden.

#### *b. Coding*

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Coding dilakukan setelah melakukan penelitian, peneliti melakukan coding sebagai berikut:

1) Pada karakteristik responden yaitu dalam kuisisioner untuk memudahkan proses pengolahan data maka diberikan kode yaitu:

a) Jenis kelamin mahasiswa : kode 1 = laki – laki, kode 2 = perempuan.

b) Umur : kode 1 = 21 tahun, kode 2 = 22 tahun, kode 3 = 23 tahun, dan kode 4 = 24 tahun.

c) Kelas : kode 1 = A, kode 2 = B, kode 3 = C.

2) Pada pernyataan dalam kuesioner

Peneliti memberikan kode pada lembar kuesioner. Kuesioner kecemasan dengan menggunakan skala Likert yang berisikan 14 pertanyaan dan diberi kode. Kode 0 untuk tidak ada gejala, kode 1 untuk gejala ringan, kode 2 untuk gejala sedang, kode 3 untuk gejala berat, dan kode 4 untuk gejala berat sekali. Berdasarkan kategori kode 1 untuk tidak ada kecemasan (skor <14), kode 2 untuk kecemasan ringan (skor 14-20), kode 3 untuk kecemasan sedang (skor 21-27), kode 4 untuk kecemasan berat (skor 28-41), dan kode 5 untuk kecemasan sangat berat (skor 42-56).

c. *Entry data*

Entry data adalah memasukkan jawaban–jawaban responden ke dalam program atau “software” computer dengan bantuan Microsoft Excel. Program yang digunakan untuk entry data adalah SPSS for Windows. Pada penelitian ini semua data baik identitas maupun jawaban responden telah melalui proses entry data dengan bantuan Microdofit Excel.

d. *Tabulating*

Tabulating adalah pembuatan data yang sesuai dengan tujuan penelitian data yang dientry, dicocokkan dan diperiksa lagi.

e. *Cleaning*

Pembersih data dilakukan apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, lalu dicek kembali untuk melihat kemungkinan–kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi pada penelitian ini, tidak terdapat adanya missing data.

2. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini data yang dianalisis adalah pengaruh *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan. Analisis penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat, untuk melakukan analisa digunakan SPSS *for windows*.

a. Analisa Univariate

Analisa univariate adalah data yang terkait dengan pengukuran satu variabel pada waktu tertentu (Swarjana, 2016). Analisa pada penelitian ini adalah karakteristik responden berdasarkan usia, kelas mahasiswa dan jenis kelamin, serta mengukur *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum dan setelah diberikan intervensi tentang terapi yoga pranayama dengan diberikan kuesioner sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan kuesioner. Dinilai dengan skala HARS dengan skor jawaban skor <14 : Tidak ada kecemasan, skor 14-20 : kecemasan ringan, skor 21-27 : kecemasan sedang, skor 28-41 : kecemasan berat, dan skor 42-56 : kecemasan sangat berat. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi masalah kecemasan yang dialami individu. Variabel terapi *self healing* dengan yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat merupakan suatu data yang terkait dengan mengukur dua variabel yang dilakukan pada waktu tertentu (Swarjana, 2016). Analisis bivariat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga pranayama. Pada penelitian ini tidak dilakukan uji normalitas. Uji statistiknya menggunakan *Wilcoxon* yang merupakan *nonparametrik test*. Kriteria penolakan dan penerimaan  $H_0$  (Hipotesis nol) yaitu jika nilai  $p > 0,05$  maka keputusannya adalah  $H_0$  ditolak artinya tidak ada pengaruh antara

sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Apabila nilai  $p < 0,05$  maka keputusannya  $H_0$  diterima artinya ada pengaruh antara sebelum dan setelah diberikan intervensi.

## **F. Etika Penelitian**

Masalah etika penelitian adalah suatu masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan harus berhubungan dengan langsung dengan individu. Oleh sebab itu, etika penelitian harus diperhatikan. Ada beberapa etika penelitian yang diperhatikan (Polit and Beck, 2003 dalam Swarjana, 2015), yaitu:

### 1. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

Informed Consent adalah suatu lembar persetujuan yang akan digunakan untuk permintaan persetujuan kepada responden yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini dengan membutuhkan tanda tangan pada lembar informed consent yang diberikan peneliti.

### 2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Peneliti tidak akan memberikan dan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data. Peneliti akan menjelaskan kepada responden agar mengisi nama menggunakan nama inisial saja, sehingga kerahasiaan dan responden akan tetap terjaga.

### 3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti akan menjelaskan kepada responden bahwa peneliti tidak membocorkan data yang didapat dari responden dan memberikan jaminan kerahasiaan hasil dari penelitian, baik informasi maupun masalah – masalah lainnya. Data akan disimpan 5 tahun, setelah 5 tahun data akan dimusnahkan.

### 4. *Protection from discomfort* (Perlindungan dan Ketidaknyamanan)

Melindungi pasien dari ketidaknyamanan, baik fisik maupun psikologi, peneliti dalam melakukan penelitian sudah mendapatkan izin untuk dilakukannya penelitian seperti yang dijelaskan pada tahap persiapan. Dalam penelitian ini total pertanyaan yang diberikan

berjumlah 14 soal, rata-rata responden menjawab dalam waktu 10-15 menit. Peneliti melakukan pengumpulan data dalam satu kali pertemuan untuk seluruh responden.

5. *Beneficence*

Sebuah prinsip untuk memberi manfaat pada orang lain, bukan untuk membahayakan orang lain. Dalam proses penelitian, sebelum pengisian kuesioner peneliti telah memberikan penjelasan tentang manfaat penelitian serta keuntungannya bagi responden melalui lembar informasi.

## BAB V

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini membahas hasil penelitian mengenai “Pengaruh Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES Bali” dengan jumlah calon responden sebanyak 57 orang, namun 1 orang calon responden tidak mengalami kecemasan dan 13 calon responden memiliki kecemasan ringan. Sehingga jumlah responden ini hanya 43 responden. Setelah data terkumpul di lanjutkan dengan pengolahan data dengan uji *Wilcoxon* yang bertujuan untuk mencari pengaruh kedua variabel. Selanjutnya hasil penelitian ini menyajikan tentang gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik responden (meliputi kelas, jenis kelamin dan umur), hasil penelitian variabel, dan pengaruh self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali.

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kampus II ITEKES Bali yang terletak di Jalan Tukad Balian No. 180 Renon, Denpasar – Bali. Mengantisipasi tuntutan masyarakat akan pendidikan sarjana dibidang keperawatan dan pendidikan tenaga kesehatan lainnya, maka didirikan Sekolah Perawat Kesehatan (SPK) PPNI diselenggarakan berdasarkan ijin dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia Nomor 89/Kep/Dikat/Kes/83 tertanggal 24 Mei 1983. Sesuai dengan himbauan pemerintah untuk meningkatkan jenjang pendidikan dari SPK ke jenjang Akademi, maka pada tahun 1995 SPK PPNI ditingkatkan menjadi Akademi Keperawatan (AKPER) PPNI dengan surat Keputusan dari Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HL.00.06.1.1.8900 tertanggal 28 Maret 1995. Kemudian pada tahun 2003 dengan Surat Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.03.2.4.1.4458 tertanggal 28 Oktober 2003, Akademi Keperawatan (AKPER) PPNI berubah nama menjadi Akademi Keperawatatan (AKPER) Bali.

Dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 58/D/O/2005 tanggal 10 Mei 2005 Akademi Keperawatan Bali ditingkatkan statusnya menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Bali. Dan dengan Surat Keputusan Menteri Riset Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 197/KPT/I/2019 tertanggal 14 Maret 2019, STIKES Bali ditingkatkan statusnya menjadi Institut Teknologi dan Kesehatan Bali (ITEKES Bali). Dan kini ITEKES Bali memiliki sepuluh program studi diantaranya, Keperawatan Program Magister, Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Keperawatan Program Sarjana, Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan, Kebidanan Program Diploma Tiga, Keperawatan Program Diploma Tiga, Farmasi Klinik dan Komunitas Program Sarjana, Teknologi Pangan Program Sarjana, Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi.

ITEKES Bali memiliki dua kampus, kampus I terletak di Jalan Tukad Pakerisan No. 90 Panjer, Denpasar – Bali dan kampus II terletak di Jalan Tukad Balian No. 180 Renon, Denpasar – Bali. Kampus II ITEKES Bali memiliki beberapa fasilitas seperti Convention Hall, laboratorium kebidanan, laboratorium keperawatan, laboratorium biomedik, laboratorium komputer, laboratorium bahasa asing, ruang kelas, ruang dosen, parkir dan kantin. ITEKES Bali memiliki jadwal perkuliahan yang cukup padat yaitu dari hari senin sampai jumat sehingga kegiatan mahasiswa sebagian besar di kampus.

## **B. Karakteristik Responden**

Responden dalam penelitian ini sebanyak 57 orang. Seluruh responden diberikan perlakuan dengan terapi yoga pranayama dimana responden ikut serta mempraktekkan teknik yoga. Adapun karakteristik responden yang menjadi subyek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ;

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, dan Kelas Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Kelas Responden</b>		
Kelas A	20	46,5
Kelas B	11	25,6
Kelas C	12	27,9
<b>Jenis Kelamin Responden</b>		
Laki-laki	10	23,3
Perempuan	33	76,7
<b>Umur Responden</b>		
21 Tahun	12	27,9
22 Tahun	28	65,1
23 Tahun	2	4,7
24 Tahun	1	2,3

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 43 responden mayoritas berasal dari kelas A sebanyak 20 (46,5%), kemudian kelas B sebanyak 11 (25,6%), dan kelas C sebanyak 12 (27,9%). Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 (76,7%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 (23,3%). Mayoritas umur 22 tahun sebanyak 28 (65,1%), kemudian umur 21 tahun sebanyak 12 (27,9%), kemudian umur 23 tahun sebanyak 2 (4,7%) dan umur 24 tahun sebanyak 1 (2,3%).

### C. Hasil Penelitian Variabel

Kecemasan pada mahasiswa sebelum diberikan intervensi *self healing* dengan terapi yoga pranayama dan kecemasan pada mahasiswa sesudah diberikan intervensi *self healing* dengan terapi yoga pranayama. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 5.2 Hasil Penelitian Berdasarkan Kategori Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi Terapi *Self Healing* dengan Terapi Yoga Pranayama pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali (n=43)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan sedang	23	53,5
Kecemasan berat	19	44,2
Kecemasan sangat berat	1	2,3

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 43 responden sebagian besar 53,5 mengalami kecemasan sedang, 44,2% mengalami kecemasan berat, dan 2,3% mengalami kecemasan sangat berat.

Tabel 5.3 Hasil Penelitian Berdasarkan Kategori Tingkat Kecemasan Setelah diberikan Intervensi Terapi *Self Healing* dengan Terapi Yoga Pranayama pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali (n=43)

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	27	62,8
Kecemasan ringan	8	18,6
Kecemasan sedang	1	2,3
Kecemasan berat	7	16,3

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 43 responden sebagian besar responden (62,8%) tidak mengalami kecemasan, 18,6% responden mengalami kecemasan ringan, 16,3% mengalami kecemasan berat dan 2,3% mengalami kecemasan sedang.

Tabel 5.4 Skor Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di ITEKES Bali (n=43)

N	Skor Pretest	Skor Posttest
Mean	27,81	14,58
Std. Deviation	5,522	8,724
Minimum	21	1
Maximum	45	38

Tabel 5.4 menunjukkan rata-rata (mean) perolehan skor responden sebelum diberikan intervensi terapi yoga pranyama adalah (27,81) dengan nilai tertinggi 45 dan nilai terendah adalah 21. Dari tabel tersebut juga didapatkan standar deviasi sebelum dilakukan intervensi sebesar (5,522). Rata-rata (mean) perolehan skor responden setelah diberikan intervensi terapi yoga pranayama adalah (14,58), dengan nilai tertinggi 38, dan nilai terendahnya adalah 1. Tabel tersebut juga didapatkan standar deviasi setelah diberikan intervensi terapi yoga pranayama adalah (8,724).

**D. Pengaruh *Self Healing* dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali**

Pengaruh *Self Healing* dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali sebagai berikut :

Tabel 5.5 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Yoga Pranayama

	Skor Posttest – Skor Pretest
Z	-5,485 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

a. *Wilcoxon Signed Rank Test*

b. *Based on positive ranks*

Dari analisis diatas diketahui bahwa tingkat signifikansi Nilai *p – value* pada Uji *Wilcoxon* sebesar 0,000. Oleh karena Nilai *p - value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap responden. Dengan demikian pemberian terapi yoga pranayama berpengaruh pada tingkat kecemasan.

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

Bab ini membahas tentang hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi self healing dengan terapi yoga pranayama, tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi self healing dengan terapi yoga pranayama dan pengaruh self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali, serta keterbatasan dalam penelitian.

#### **A. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama**

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan peneliti tentang tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan intervensi yoga pranayama, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 23 responden (53,5%) mengalami kecemasan sedang, 19 responden (33,3%) mengalami kecemasan berat, dan 1 responden (1,8%) mengalami kecemasan sangat berat. Adapun gejala-gejala kecemasan sebagian besar yang dialami oleh responden yaitu tingkah laku pada wawancara (seperti gelisah, tidak tenang, jari gemetar, kerut kening, muka tegang, tonus otot meningkat, napas pendek dan cepat). Purwaningsih, dkk. (2013) menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa saat pengerjaan skripsi muncul karena mahasiswa tidak ingin gagal dalam tugas akhir mereka. Dalam penelitian ini mahasiswa tingkat IV sedang melakukan penyusunan tugas akhir, gejala kecemasan yang di rasakan oleh mahasiswa sebagian besar mengalami kecemasan sedang (53,5%).

Saifudin & Tubagus (2017) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan, salah satunya adalah faktor usia, semakin bertambahnya usia remaja semakin tinggi mekanisme coping yang dimiliki remaja dimana pada tahap remaja akhir sudah terbentuknya identitas diri. Hal ini sejalan dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat IV mayoritas umur 22 tahun yang termasuk yaitu termasuk remaja akhir atau awal dewasa

menyebabkan peningkatan kecemasan. Tingkat pendidikan juga memiliki hubungan dengan tingkat pengetahuan seseorang, tingkat pengetahuan seseorang berawal dari rasa ingin tahu karena semakin tinggi rasa ingin tahu yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi resiko mengalami kecemasan, begitupun sebaliknya. Dibuktikan bahwa mayoritas 23 responden (40,4%) mengalami kecemasan sedang. Hal itu menyebabkan responden sedang menjalani tugas akhir, semakin dekat ujian semakin banyak hal yang dipikirkan seperti perasaan takut saat menghadapi ujian, dan pikiran negatif lainnya yang menyebabkan kecemasan. Jenis kelamin juga merupakan faktor mempengaruhi kecemasan, wanita lebih cenderung mengalami kecemasan dari pada laki-laki. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (76,7%) dan laki-laki (23,3%).

#### **B. Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Intervensi Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama**

Berdasarkan dari penelitian tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi pada mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden sebagian besar responden (62,8%) tidak mengalami kecemasan, 18,6% responden mengalami kecemasan ringan, 16,3% mengalami kecemasan berat dan 2,3% mengalami kecemasan sedang.

Saifudin & Tubagus (2017) juga menemukan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi meditasi dari 37 remaja hampir seluruhnya yaitu 30 remaja (81,1%), mengalami kecemasan ringan, sebagian kecil remaja yaitu 6 remaja (16,2%), mengalami kecemasan sedang dan 1 remaja (2,7%) mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan intervensi terapi meditasi, dari 37 remaja hampir sebagian yaitu sebanyak 13 remaja (35,1%) mengalami tingkat kecemasan normal, lebih dari sebagian yaitu 20 remaja (54,1%) mengalami kecemasan ringan dan sebagian kecil remaja yaitu 4 remaja (10,8%) mengalami kecemasan sedang. Saifudin & Tubagus (2017) menyatakan bahwa terapi meditasi sangat baik dilakukan untuk kesehatan dan menurunkan kecemasan. Terapi meditasi ada berbagai macam seperti

meditasi rileksasi, meditasi psikosomatik, meditasi otak, meditasi somo psikis, meditasi bionik, meditasi daya tarik, meditasi kanker, meditasi asma dan meditasi diet. Meditasi yang baik digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu meditasi rileksasi, dimana melakukan terapi meditasi rileksasi suatu kecemasan akan dapat diminimalisir atau bisa hilang dan membuat lebih tenang/rilek.

Salean, dkk. (2020) menyatakan bahwa dari 23 responden sebelum dilakukan intervensi senam Ashtanga Yoga, yang mengalami stres ringan sebanyak 4 orang (17,4%), mengalami stres sedang sebanyak 12 orang (52,2%) dan mengalami stres berat sebanyak 7 orang (30,4%). Setelah dilakukan intervensi senam Ashtanga Yoga, sebagian besar (69,6%) tidak mengalami stres, 21,7% mengalami stres ringan, 4,3% mengalami stres sedang dan 4,3% mengalami stres berat. Faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor biologis, faktor psikologis dan faktor lingkungan. Ashtanga Yoga dilakukan dengan prinsip pengendalian pernapasan dalam setiap gerakan yoga. Pengendalian pernapasan ini bisa menyebabkan suplai oksigen menuju ke otak meningkat sehingga dapat mempengaruhi peningkatan hormon endorfin yang akan memicu pengeluaran neurotransmitter berupa dopamin, epinefrin dan serotonin yang dapat membantu dalam pengaturan mood, mengontrol kecemasan dan mengurangi stres.

### **C. Mengidentifikasi Perbandingan Penurunan Tingkat Kecemasan antara Sebelum dan Sesudah Diberikan Self Healing dengan Terapi Yoga Pranayama pada Mahasiswa.**

Berdasarkan hasil dari sebelum diberikan terapi yoga pranayama menunjukkan bahwa dari sebagian besar 23 responden (53,5%) mengalami kecemasan sedang, 19 responden (33,3%) mengalami kecemasan berat, dan 1 responden (1,8%) mengalami kecemasan sangat berat. Data sesudah diberikan terapi yoga pranayama menunjukkan bahwa dari 43 responden sebagian besar responden (62,8%) tidak mengalami kecemasan, 18,6%

responden mengalami kecemasan ringan, 16,3% mengalami kecemasan berat dan 2,3% mengalami kecemasan sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa responden membutuhkan dukungan dan mekanisme koping dalam menghadapi skripsi khususnya pada mahasiswa saat mengalami kecemasan. Penurunan tingkat kecemasan yang sebelum dilakukan terapi yoga pranayama sebagian besar responden (53,5%) mengalami kecemasan sedang menjadi 62,8% responden tidak mengalami kecemasan.

Rata-rata (*mean*) perolehan skor responden sebelum diberikan intervensi terapi yoga pranayama adalah (27,81) dengan nilai tertinggi 45 dan nilai terendah adalah 21. Dari hasil juga didapatkan standar deviasi sebelum dilakukan intervensi sebesar (5,522). Rata-rata (*mean*) perolehan skor responden setelah diberikan intervensi terapi yoga pranayama adalah (14,58), dengan nilai tertinggi 38, dan nilai terendahnya adalah 1. Hasil tersebut juga didapatkan standar deviasi setelah diberikan intervensi terapi yoga pranayama adalah (8,724). Dapat dijelaskan bahwa rata-rata skor responden sebelum diberikan intervensi terapi yoga pranayama adalah (27,81) dan setelah diberikan intervensi terapi yoga pranayama adalah (14,58), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor sebelum dan setelah diberikannya terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali.

Purwaningsih, dkk. (2013) menyatakan bahwa pengukuran sebelum dan setelah dilakukan intervensi dapat diidentifikasi bahwa terdapat perubahan skor sebelum dilakukan intervensi mayoritas (68,4%) mengalami kecemasan ringan dan setelah dilakukan intervensi mayoritas (68,%) tidak mengalami kecemasan, yaitu perubahan skor pada tingkat kecemasan dan pengurangan gejala-gejala kecemasan yang dialami responden. Intervensi yoga pranayama yang dilakukan membuat tubuh menjadi lebih rileks dan bisa meningkatkan konsentrasi sehingga kecemasan yang dialami oleh responden dapat berkurang.

#### **D. Pengaruh *Self Healing* dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali**

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Test* didapatkan nilai Z sebesar -5,485 dan nilai asymp sig. (2-tailed) 0.000 nilai <0,005 sehingga menolak  $H_0$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Salean, dkk. (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam Ashtanga Yoga terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana ( $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$ ) serta terdapat penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam *Ashtanga* Yoga.

Thinagar & Westa (2017) menyatakan ada berbagai faktor kecemasan yang dapat terjadi menjelang ujian pada mahasiswa yaitu permasalahan gaya hidup, gaya belajar, dan faktor psikologis. Permasalahan gaya hidup yang dimaksud adalah kurangnya istirahat dan aktifitas fisik, asupan nutrisi yang kurang, dan manajemen waktu yang tidak efisien. Strategi belajar yang tidak efektif seperti belajar sepanjang malam sebelum ujian, kurangnya pemahaman dan mengulang mempelajari materi merupakan faktor penting terjadinya kecemasan menjelang ujian. Faktor psikologis yang dimaksud adalah pikiran negatif mengenai jalannya ujian, dan ketakutan tidak mampu mengendalikan keadaan saat ujian. Salah satu cara untuk mengendalikan pikiran dari rasa takut yaitu dengan yoga pranayama atau mengatur pernapasan.

Simanjuntak (2019) menyatakan bahwa yoga pranayama adalah gerakan yang ringan dimana latihan yoga pranayama ini merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres. Latihan fisik ini dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menambah suplai oksigen yang masuk ke otak. Hal ini dapat memperbaiki suasana hati, menurunkan tekanan darah dan hal ini juga menunjukkan bahwa daya tahan

tubuh yang baik bisa diperoleh dengan melakukan latihan yoga pranayama. Selama proses melakukan latihan yoga pranayama dapat menstimulasi peneluaran hormon endorfin dan melancarkan aliran oksigen dalam darah. Hal ini terkait dengan sebelum pemberian terapi yoga pranayama 23 responden (40,4%) mengalami kecemasan sedang dan setelah pemberian yoga pranayama 39 responden (68,4%) tidak mengalami kecemasan. Hal itu menyatakan bahwa adanya pengaruh self healing dengan pemberian yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan dan hambatan, keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Pengumpulan data dilakukan secara online melalui zoom meeting sehingga peneliti tidak dapat melihat responden mengisi kuesioner dengan baik dan benar.
2. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan terapi yoga secara online sehingga peneliti tidak dapat mengamati secara langsung teknik yoga pranayama yang dilakukan oleh responden dengan baik dan benar.

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

Bab ini tentang simpulan dan saran dari hasil penelitian tentang pengaruh self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali sebagai berikut.

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, adapun simpulannya yaitu:

1. Sebelum intervensi yoga pranayama diberikan kepada seluruh 23 responden (53,5%) mengalami kecemasan sedang, 19 responden (33,3%) mengalami kecemasan berat, dan 1 responden (1,8%) mengalami kecemasan sangat berat.
2. Setelah intervensi yoga pranayama diberikan kepada seluruh 43 responden sebagian besar responden (62,8%) tidak mengalami kecemasan, 18,6% responden mengalami kecemasan ringan, 16,3% mengalami kecemasan berat dan 2,3% mengalami kecemasan sedang.
3. Terdapat perbedaan kecemasan antara sebelum dan setelah dilakukan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat IV prodi sarjana keperawatan di ITEKES Bali.
4. Hasil uji *Wilcoxon Signed Test* (0,000) menunjukkan ada pengaruh self healing dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

#### **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat melakukan latihan yoga dalam seminggu dengan suasana lingkungan tenang supaya pikiran negatif, perasaan cemas, meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat menstabilkan emosional.

2. Bagi ITEKES Bali

Kampus ITEKES Bali diharapkan menyediakan wadah pengembangan minat dan bakat mahasiswa, menambahkan unit kegiatan mahasiswa yoga sebagai salah satu unit kegiatan mahasiswa untuk mempertahankan gaya hidup sehat maupun sebagai alternatif dalam manajemen kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan intervensi yoga pranayama ini secara langsung agar dapat mengamati teknik terapi yoga pranayama yang dilakukan oleh responden sudah sesuai dengan arahan yang diberikan.

## Daftar Pustaka

- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat Dengan Yoga*. Jakarta: Panda Media.
- Anissa, L. M., Suryani, & Mirwanti, R. (2018). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test*. *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*.
- Ardila, S. N. (2020). *Generasi Z & Self Healing Dalam Karya Musik (Studi Analisis Resepsi Self healing Generasi Z Dalam Album "Mantramantira" Oleh Kunto Aji)* (Doctoral dissertation, UPN" VETERAN" JATIM), link <http://repository.upnjatim.ac.id/1853/>
- Budiman, & Ardianty, S. (2017). *Pengaruh Efektivitas Terapi Self healing Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi*. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 141-148, link <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1227>
- Dewi, I. P., & Fauziah, D. (2017). *Pengaruh SEFT Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza*. *Jurnal Keperawatan*.
- Dinata, W. W. (2015). *Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11.
- Donsu, J. D. (2019). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Faridah, V. N. (2015). *Terapi Murottal (AL-QUR'AN) Mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi*. *Jurnal Keperawatan*.
- Islafatun, N. (2014). *The Magic Movements of Yoga*. Yogyakarta: Trabs Idea Publishing.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta*. *Ikraith-Humaniora*.
- Lukmanulhakim, & Agustina, D. (2018). *Pengaruh Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis di Ruang ICU*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Lutfian. (2021). *Yoga Peanayama Sebagai Upaya Rehabilitatif Paru Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) : Literature Review*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*.
- Maesaroh, A. (2021). *Dinamika Self healing Remaja Dampak Perceraian Orangtua (Studi Kasus Pada Yt, Yf, Dan Az Di Desa Sirampog, Brebes)* (Doctoral Dissertation, Uin Saifuddin Zuhri), link <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/id/eprint/12091>
- Ningrum, N. M., Purwanti, T., & Putri, D. K. (2021). *Treatment Self healing Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid-19*. *Jurnal Abdi Medika*.

- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. (2016). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: ariyanto
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI). (2020), link <http://pdsjki.org/home>
- Pradnyantari, B. (2019). *Urgency Praktik Pranayama Di Era Milenial*. Jurnal Yoga Dan Kesehatan.
- Purwaningsih, W. M., Kardiwinata, M. P., & Suari, N. W. (2013). Pengaruh Pemberian Hatha Yoga dan Jogging terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Semester VIII PSIK FK Universitas Udayana. Skripsi. Denpasar: Universitas Udayana. *Skripsi. Denpasar: Universitas Udayana*.
- Rahmawati, P. R. (2019). *Prana dan Gaya Hidup : Upaya Meningkatkan Energi Vital Tubuh*. Yoga dan Kesehatan.
- Ratih, L. A. (2021). *Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pra Endoscopy Di Rumah Sakit Balimed* (Doctoral Dissertation, Stikes Bina Usada Bali), link [http://repository.binausadabali.ac.id/93/1/RAMA\\_14201\\_2119098\\_08010\\_38801\\_0812016602\\_01\\_Front\\_Ref.pdf](http://repository.binausadabali.ac.id/93/1/RAMA_14201_2119098_08010_38801_0812016602_01_Front_Ref.pdf)
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). *Pengaruh Self healing Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien OP*. *Journal Of Telenursing (JOTING)*.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018, link <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf>
- Saifudin, M., & Tubagus B.P, M. R. (2017). *Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Panti Asuhan Pancasila Yayasan SPMAA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan*.
- Salean, T. Y., Nurina, R. L., Wungouw, H. P., & Kareri, D. G. R. (2020). Pengaruh Senam Ashtanga Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*.
- Simanjuntak, F. R. (2019). *Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/Bb Pematang Siantar Sebelum Dan Sesudah Yoga*

*Pranayama* Tahun 2019, link  
<https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/FITRY-R.-S.-SIMANJUNTAK-032015070.pdf>

- Sindhu, P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*. Bandung: Qanita.
- Sugiyono. (2017). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Alfabeta
- Sukarno, A.U.S, M., & Mardiyono. (2017). Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) Terhadap Dyspnea Pasien Ppok. *Adi Husada Nursing Journal*, 3(1).
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Swarjana, I. K. (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi, link <https://books.google.co.id/books?id=sRcXDQAAQBAJ&pg=PR2&dq=s>
- Thinager, M., & Westa, W. (2017). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana dan Implikasinya pada hasil ujian*. *Intisari Sains Medis* , 181-183.
- Ulansari, N. L., & Sena, I. G. (2021). *Pengaruh Latihan Ujjayi Pranayama dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa pada Usia Remaja*. *Yoga dan Kesehatan*.
- Utami, Y. A., Marianingsih, E., Maryani, T. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan VI Di SD Negeri 1 Ceper Klaten*.
- WHO. (2017). *Depression and other common mental disorder: Global health estimates*. Grneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Yudha, T. V., Kiswati, & Hadidi, K. (2014). *Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dengan Pemberian Terapi Musik Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember*. *Jurnal Kesehatan*.

Lampiran 1

**KUESIONER TINGKAT KECEMASAN : HAMILTON RATING SCALE  
FOR ANXIETY (HRS-A)**

No. Responden : (diisi oleh peneliti)

Tanggal Responden :

A. Petunjuk Pengisian Responden

1. Tulislah identitas pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah pertanyaan dibawah ini dengan teliti
3. Pilih salah satu jawaban yang menurut saudara/i yang sesuai dengan keadaan yang saat ini dialami dengan cara memberikan tanda (✓) pada tempat yang telah disediakan dan jawaban dan identitas saudara/i akan dijamin kerahasiaannya
4. Tanyakan langsung kepada peneliti jika ada kesulitan menjawab pertanyaan

Keterangan :

- 0 = tidak ada gejala (keluhan)  
1 = gejala ringan  
2 = gejala sedang  
3 = gejala berat  
4 = gejala berat sekali

B. Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin : ( ) Laki – laki ( ) Perempuan
4. Kelas : ( ) A ( ) B ( ) C

No.	Gejala Kecemasan	Gejala yang ditemukan	Nilai angka (score)				
			0	1	2	3	4
1.	Perasaan cemas (ansietas) ditandai dengan: <ul style="list-style-type: none"><li>• Cemas</li><li>• Firawat buruk</li></ul>						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Takut akan pikiran sendiri</li> <li>• Mudah tersinggung</li> </ul>						
2.	<p>Ketegangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa tegang</li> <li>• Lesu</li> <li>• Tidak bisa istirahat tenang</li> <li>• Mudah terkejut</li> <li>• Mudah menangis</li> <li>• Gemetar</li> <li>• Gelisah</li> </ul>						
3.	<p>Ketakutan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pada gelap</li> <li>• Pada orang asing</li> <li>• Ditinggal sendiri</li> <li>• Pada binatang besar</li> <li>• Pada keramaian lalu lintas</li> <li>• Pada kerumunan orang banyak</li> </ul>						
4.	<p>Gangguan tidur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukar tidur</li> <li>• Terbangun malam hari</li> <li>• Tidak nyenyak</li> <li>• Bangun dengan lesu</li> <li>• Banyak mimpi-mimpi</li> <li>• Mimpi buruk</li> </ul>						
5.	<p>Gangguan kecerdasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sukar konsentrasi</li> <li>• Daya ingat buruk</li> </ul>						
6.	<p>Gejala depresi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilangnya minat</li> <li>• Berkurangnya kesenangan pada hobi</li> <li>• Sedih</li> </ul>						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagun dini hari</li> <li>• Perasaan berubah-ubah sepanjang hari</li> </ul>						
7.	Gejala somatik (otot): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakit dan nyeri di otot-otot</li> <li>• Kaku</li> <li>• Kedutan otot</li> <li>• Gigi gemerutuk</li> <li>• Suara tidak stabil</li> </ul>						
8.	Gejala sensorik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penglihatan kabur</li> <li>• Muka merah atau pucat</li> <li>• Merasa lemah</li> <li>• Perasaan ditusuk-tusuk</li> </ul>						
9.	Gejala kardiovaskuler: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Takikardi</li> <li>• Berdebar</li> <li>• Nyeri di dada</li> <li>• Denyut nadi mengeras</li> <li>• Perasaan lesu/lemas seperti mau pingsan</li> <li>• Detak jantung menghilang (berhenti)</li> </ul>						
10.	Gejala respiratory (pernafasan): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa tertekan atau sempit di dada</li> <li>• Perasaan tercekik</li> <li>• Sering menarik nafas</li> <li>• Nafas pendek/sesak</li> </ul>						
11.	Gejala gastrointestinal: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulit menelan</li> <li>• Perut melilit</li> </ul>						

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan pencernaan</li> <li>• Nyeri sebelum dan sesudah makan</li> <li>• Perasaan terbakar di perut</li> <li>• Rasa penuh dan kembung</li> <li>• Mual</li> <li>• Muntah</li> <li>• Buang air besar lembek</li> <li>• Kehilangan berat badan</li> <li>• Suka buang air besar (konstipasi)</li> </ul>						
12.	<p>Gejala urogenital:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering buang air kecil</li> <li>• Tidak dapat menahan air seni</li> <li>• Amenorrhoe</li> <li>• Menorrhagia</li> </ul>						
13.	<p>Gejala otonom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mulut kering</li> <li>• Muka merah</li> <li>• Mudah berkeringat</li> <li>• Pusing, sakit kepala</li> <li>• Bulu-bulu berdiri</li> </ul>						
14.	<p>Tingkah laku pada wawancara:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gelisah</li> <li>• Tidak tenang</li> <li>• Jari gemetar</li> <li>• Kerut kening</li> <li>• Muka tegang</li> <li>• Tonus otot meningkat</li> <li>• Napas pendek dan cepat</li> </ul>						

Lampiran 2

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Saya membaca Lembar Permohonan Menjadi Responden yang diajukan oleh Saudara Ni Kadek Ayu Sarastini, Mahasiswa semester VIII Program Studi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali, yang penelitiannya berjudul “Pengaruh *Self healing* Dengan Terapi Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES Bali” maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Demikian persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Denpasar, 2022

Responden

(.....)

Lampiran 3

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV

Di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Ayu Sarastini

NIM : 18C10017

Pekerjaan : Mahasiswa semester VIII Prodi Sarjana Keperawatan  
ITEKES Bali

Alamat : Br. Taman, Ds. Bedulu, Kec. Blahbatuh, Kab. Gianyar

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada Saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul “Pengaruh *Self healing* dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di ITEKES Bali”, yang pengumpulan datanya akan dilaksanakan pada Bulan Februari sampai Maret 2022. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self healing* dengan terapi yoga pranayama terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat IV. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi yang diberikan.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerjasama dan kesediaannya saya mengucapkan terimakasih.

Denpasar, 30 April 2022

Peneliti

Ni Kadek Ayu Sarastini

NIM : 18C10017



YAYASAN PENYELENGGARA PENDIDIKAN LATIHAN DAN PELAYANAN KESEHATAN BALI  
**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI (ITEKES BALI)**  
Ijin No. 197/KPT/I/2019 Tanggal 14 Maret 2019

Kampus I: Jalan Tukad Pakerson No. 90, Panjer, Denpasar, Bali. Telp. 0361-221795, Fax. 0361-256937  
Kampus II: Jalan Tukad Bahan No. 180, Renon, Denpasar, Bali. Telp. 0361-8956208, Fax. 0361-8956210  
Website: <http://www.itekes-bali.ac.id>

Nomor : DL.02.02.1712.TU.IV.2022  
Sifat : Penting  
Lampiran : 1 (satu) gabung  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Denpasar, 18 April 2022

Kepada:  
Yth. Bapak Rektor Institut Teknologi  
Dan Kesehatan Bali  
di  
Denpasar

Dengan hormat,

Dalam rangka memenuhi salah satu tugas akhir mahasiswa tingkat IV / semester VIII Program Studi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali, maka mahasiswa yang bersangkutan diharuskan untuk melaksanakan penelitian. Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut atas nama:

Nama : Ni Kadek Ayu Sarastini  
NIM : 18C10017  
Tempat/Tanggal Lahir : Br. Taman, 16 Desember 2000  
Alamat : Br. Taman, Ds. Bedulu, Kec. Blahbatuh, Kab. Gianyar  
Judul Penelitian : Pengaruh Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES BALI  
Tempat Penelitian : Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali  
Waktu Penelitian : April-Mei 2022  
Jumlah Sampel : 57 orang

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terimakasih.

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan

A.A Ayu Yulianti Darmini, S.Kep.,Ns.,MNS  
NIDN. 0821076701

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Ketua YPPLPK Bali di Denpasar
2. Jajaran Pejabat Eselon III ITEKES BALI
3. Kaprodi S1 Keperawatan ITEKES BALI
4. Arsip

Lampiran 5



**KOMISI ETIK PENELITIAN  
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN (ITEKES) BALI**

Kampus I : Jalan Tukad Pakerisan No. 90, Panjer, Denpasar, Bali  
Kampus II : Jalan Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar, Bali  
Website : <http://www.itekes-bali.ac.id> | Jurnal : <http://ojs.itekes-bali.ac.id/>  
Website LPPM : <http://lppm.itekes-bali.ac.id/>

Nomor : 03.0372/KEPITEKES-BALI/III/2022  
Lampiran : 1 Lembar  
Perihal : Penyerahan *Ethical Clearance*

Kepada Yth,  
Ni Kadek Ayu Sarastini  
di – Tempat

Dengan Hormat,

Bersama ini kami menyerahkan *Ethical Clearance* / Keterangan Kelaikan Etik Nomor 04.0372/KEPITEKES-BALI/III/2022 tertanggal 29 Maret 2022.

Hal hal yang perlu diperhatikan :

1. Setelah selesai penelitian wajib menyertakan 1 (satu) copy hasil penelitiannya.
2. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian tersebut mohon melaporkan ke Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) BALI

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih

Denpasar, 29 Maret 2022.

Komis Etik Penelitian ITEKES BALI



I Ketut Swarjana, S.KM., M.PH., Dr.PH  
NIDN. 0807087401

Tembusan :

1. Instansi Peneliti
2. Instansi Lokasi Peneliti
3. Arsip



**KOMISI ETIK PENELITIAN  
INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN (ITEKES) BALI**

Kampus I : Jalan Tukad Pakerisan No. 90, Panjer, Denpasar, Bali  
Kampus II : Jalan Tukad Balian No. 180, Renon, Denpasar, Bali  
Website : <http://www.itekes-bali.ac.id> | Jurnal : <http://ojs.itekes-bali.ac.id/>  
Website LPPM : <http://lppm.itekes-bali.ac.id/>

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK  
(ETHICAL CLEARANCE)**

**No : 04.0372/KEPITEKES-BALI/III/2022**

Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi dan Kesehatan (ITEKES) BALI, setelah mempelajari dengan seksama protokol penelitian yang diajukan, dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan judul :

**“Pengaruh Self Healing dengan Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan  
Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan di  
ITEKES Bali”**

Peneliti Utama : Ni Kadek Ayu Sarastini  
Peneliti Lain :-  
Unit/ Lembaga/ Tempat Penelitian : ITEKES Bali

Dinyatakan **“LAIK ETIK”**. Surat keterangan ini berlaku selama satu tahun sejak ditetapkan. Selanjutnya jenis laporan yang harus disampaikan kepada Komisi Etik Penelitian ITEKES Bali : **“FINAL REPORT”** dalam bentuk softcopy.

Denpasar, 29 Maret 2022.

Komis Etik Penelitian ITEKES BALI



*[Signature]*  
**I Ketut Swarjana, S.K.M., M.PH., Dr.PH**  
NIDN. 0807087401

## Lampiran 6

### LEMBAR PERNYATAAN ANALISA DATA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Ni Putu Noviana Sagitarini, S.Kep., M.Kes  
NIDN : 0819128705

Menyatakan bahwa mahasiswa yang disebutkan sebagai berikut :

Nama : Ni Kadek Ayu Sarastini  
NIM : 18C10017  
Judul Proposal : Pengaruh *Self healing* dengan Terapi Yoga  
Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan  
pada Mahasiswa Tingkat IV Prodi Sarjana  
Keperawatan di ITEKES Bali

Menyatakan bahwa dengan ini bahwa telah selesai melakukan Analisa data pada hasil penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 4 Juni 2022

Penganalisa Data



(Ns. Ni Putu Noviana Sagitarini, S.Kep., M.Kes)  
NIDN. 0819128705

Lampiran 7

Hasil Analisa Data

1. Tabel Frekuensi

**Umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
21 Tahun	12	27,9	27,9	27,9
22 Tahun	28	65,1	65,1	93,0
Valid 23 Tahun	2	4,7	4,7	97,7
24 Tahun	1	2,3	2,3	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Jenis Kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki – laki	10	23,3	23,3	23,3
Valid Perempuan	33	76,7	76,7	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Kelas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
A	20	46,5	46,5	46,5
Valid B	11	25,6	25,6	72,1
C	12	27,9	27,9	100,0
Total	43	100,0	100,0	

2. Hasil *Pretest*

**Statistics**

		Skor Pretest
N	Valid	43
	Missing	0
Mean		27,81
Median		26,00
Mode		28
Std. Deviation		5,522
Minimum		21
Maximum		45

**Pretest 1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gejala ringan	4	9,3	9,3	9,3
	Gejala sedang	19	44,2	44,2	53,5
	Gejala berat	19	44,2	44,2	97,7
	Gejala berat sekali	1	2,3	2,3	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

**Pretest 2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gejala ringan	3	7,0	7,0	7,0
	Gejala sedang	27	62,8	62,8	69,8
	Gejala berat	13	30,2	30,2	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

**Pretest 3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gejala ringan	3	7,0	7,0	7,0
	Gejala sedang	23	53,5	53,5	60,5
	Gejala berat	17	39,5	39,5	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

**Pretest 4**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Gejala sedang	20	46,5	46,5	46,5
	Gejala berat	21	48,8	48,8	95,3
	Gejala berat sekali	2	4,7	4,7	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

**Pretest 5**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Gejala ringan	7	16,3	16,3	16,3
	Gejala sedang	28	65,1	65,1	81,4
	Gejala berat	7	16,3	16,3	97,7
	Gejala berat sekali	1	2,3	2,3	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

**Pretest 6**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Gejala ringan	7	16,3	16,3	16,3
	Gejala sedang	24	55,8	55,8	72,1
	Gejala berat	11	25,6	25,6	97,7
	Gejala berat sekali	1	2,3	2,3	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

**Pretest 7**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	Gejala ringan	15	34,9	34,9	34,9
	Gejala sedang	21	48,8	48,8	83,7

Gejala berat	6	14,0	14,0	97,7
Gejala berat sekali	1	2,3	2,3	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Pretest 8**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gejala ringan	15	34,9	34,9
	Gejala sedang	20	46,5	81,4
	Gejala berat	8	18,6	100,0
	Total	43	100,0	100,0

**Pretest 9**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gejala ringan	18	41,9	41,9
	Gejala sedang	17	39,5	81,4
	Gejala berat	8	18,6	100,0
	Total	43	100,0	100,0

**Pretest 10**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gejala ringan	20	46,5	46,5
	Gejala sedang	15	34,9	81,4
	Gejala berat	8	18,6	100,0
	Total	43	100,0	100,0

**Pretest 11**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gejala ringan	19	44,2	44,2
	Gejala sedang	18	41,9	86,0
	Gejala berat	6	14,0	100,0

Total	43	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

**Pretest 12**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	1	2,3	2,3	2,3
Gejala ringan	21	48,8	48,8	51,2
Valid Gejala sedang	15	34,9	34,9	86,0
Gejala berat	6	14,0	14,0	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Pretest 13**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	1	2,3	2,3	2,3
Gejala ringan	19	44,2	44,2	46,5
Valid Gejala sedang	17	39,5	39,5	86,0
Gejala berat	6	14,0	14,0	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Pretest 14**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Gejala ringan	7	16,3	16,3	16,3
Valid Gejala sedang	30	69,8	69,8	86,0
Gejala berat	6	14,0	14,0	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Kategori Kecemasan Sebelum Intervensi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kecemasan sedang	23	53,5	53,5	53,5
Valid Kecemasan berat	19	44,2	44,2	97,7
Kecemasan sangat berat	1	2,3	2,3	100,0

Total	43	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

### 3. Hasil *Posttest*

#### Statistics

		Skor Posttest
N	Valid	43
	Missing	0
Mean		14,58
Median		11,00
Mode		9
Std. Deviation		8,724
Minimum		1
Maximum		38

#### Posttest 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada gejala	2	4,7	4,7	4,7
	Gejala ringan	24	55,8	55,8	60,5
	Gejala sedang	17	39,5	39,5	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

#### Posttest 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada gejala	4	9,3	9,3	9,3
	Gejala ringan	27	62,8	62,8	72,1
	Gejala sedang	11	25,6	25,6	97,7
	Gejala berat	1	2,3	2,3	100,0
	Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 3**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	3	7,0	7,0	7,0
Gejala ringan	30	69,8	69,8	76,7
Valid Gejala seđang	8	18,6	18,6	95,3
Gejala berat	2	4,7	4,7	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 4**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	2	4,7	4,7	4,7
Valid Gejala ringan	20	46,5	46,5	51,2
Gejala seđang	21	48,8	48,8	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 5**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	14	32,6	32,6	32,6
Gejala ringan	20	46,5	46,5	79,1
Valid Gejala seđang	7	16,3	16,3	95,3
Gejala berat	2	4,7	4,7	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 6**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	9	20,9	20,9	20,9
Gejala ringan	24	55,8	55,8	76,7
Valid Gejala seđang	7	16,3	16,3	93,0
Gejala berat	3	7,0	7,0	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 7**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	13	30,2	30,2	30,2
Gejala ringan	20	46,5	46,5	76,7
Valid Gejala seđang	7	16,3	16,3	93,0
Gejala berat	3	7,0	7,0	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 8**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	19	44,2	44,2	44,2
Gejala ringan	15	34,9	34,9	79,1
Valid Gejala seđang	6	14,0	14,0	93,0
Gejala berat	3	7,0	7,0	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 9**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	22	51,2	51,2	51,2
Gejala ringan	14	32,6	32,6	83,7
Valid Gejala seđang	3	7,0	7,0	90,7
Gejala berat	4	9,3	9,3	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 10**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	15	34,9	34,9	34,9
Valid Gejala ringan	20	46,5	46,5	81,4
Gejala seđang	3	7,0	7,0	88,4

Gejala berat	5	11,6	11,6	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 11**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	17	39,5	39,5	39,5
Gejala ringan	16	37,2	37,2	76,7
Valid Gejala seđang	7	16,3	16,3	93,0
Gejala berat	3	7,0	7,0	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 12**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	20	46,5	46,5	46,5
Gejala ringan	15	34,9	34,9	81,4
Valid Gejala seđang	7	16,3	16,3	97,7
Gejala berat	1	2,3	2,3	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 13**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada gejala	15	34,9	34,9	34,9
Gejala ringan	18	41,9	41,9	76,7
Valid Gejala seđang	5	11,6	11,6	88,4
Gejala berat	5	11,6	11,6	100,0
Total	43	100,0	100,0	

**Posttest 14**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak ada gejala	9	20,9	20,9	20,9

Gejala ringan	24	55,8	55,8	76,7
Gejala seđang	5	11,6	11,6	88,4
Gejala berat	4	9,3	9,3	97,7
Gejala berat sekali	1	2,3	2,3	100,0
Total	43	100,0	100,0	

#### Kategori Kecemasan Setelah Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada kecemasan	27	62,8	62,8	62,8
Kecemasan ringan	8	18,6	18,6	81,4
Valid Kecemasan sedang	1	2,3	2,3	83,7
Kecemasan berat	7	16,3	16,3	100,0
Total	43	100,0	100,0	

#### 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

##### Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	39 <sup>a</sup>	22,81	889,50
Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	4,50	13,50
Ties	1 <sup>c</sup>		
Total	43		

a. Skor Posttest < Skor Pretest

b. Skor Posttest > Skor Pretest

c. Skor Posttest = Skor Pretest

##### Test Statistics<sup>a</sup>

	Skor Posttest - Skor Pretest
Z	-5,485 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## Lampiran 8

### LEMBAR PERNYATAAN ABSTRACT TRANSLATION

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M. App.Ling

NIDN : 0828078301

Menyatakan bahwa mahasiswa yang disebut sebagai berikut:

Nama : Ni Kadek Ayu Sarastini

NIM : 18C10017

Judul Skripsi : Pengaruh Self Healing Dengan Terapi Yoga Pranayama  
Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa  
Tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan Di ITEKES Bali

Menyatakan dengan ini telah selesai melaksanakan penerjemahan abstract dari Bahasa Indonesia kedalam Bahasa Inggris terhadap skripsi yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 16 Juli 2022

Abstract Translator,



Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling

NIDN. 0828078301




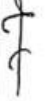


Lampiran 9

**FORMAT BUKU BIMBINGAN SKRIPSI**  
**MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**  
**ITEKES BALI TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Nama : Ni Kadek Ayu Sarastini

Nim : 18C10017







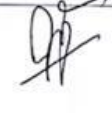


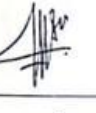


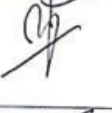
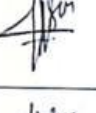

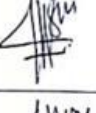

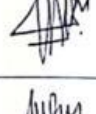

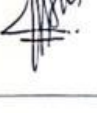
Pembimbing I : Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS

NO	Hari/Tanggal/ Jam	Kegiatan Bimbingan	Komentar/Saran Perbaikam	Paraf Pembimbing
1	Kamis 28 April 2022 Jam 10.00 wita	Bimbingan proses penelitian	-	
2	Senin 6 Juni 2022 Jam 10.40 wita	Bimbingan koding	Cara melakukan koding	
3	Senin 13 Juni 2022 Jam 10.30 wita	Penjelasan cara penyusunan bab V-VII	-	
4	Kamis 16 Juni 2022 Jam 09.00 wita	Bimbingan first draft bab V-VII	Revisi bab V dan VI	
5	Jumat 17 Juni 2022 13.00 wita	Bimbingan second draft bab V-VII	Revisi pada hasil penelitian	
6	Senin 20 Juni 2022 Jam 11.30 wita	Penjelasan cara penyusunan abstrak	-	

7	Selasa 21 Juni 2022 Jam 11.30 wita	Finalisasi bab V-VII	Revisi kalimat dan perbaiki kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus	f
8	Rabu 22 Juni 2022 Jam 09.30 wita	Bimbingan abstrak	Revisi pada bagian kesimpulan	f
9	Kamis 23 Juni 2022 Jam 12.00 wita	Finalisasi bab I-VII	Menambahkan tabel sesuai variabel pada hasil penelitian	f
10	Jumat 24 Juni 2022 Jam 10.00 wita	Finalisasi akhir	Acc maju ujian sidang akhir	f Acc maju ujian akhir

Stopp

**DAFTAR HADIR BIMBINGAN SKRIPSI**




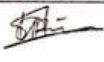



No	Nama	Tanggal Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa
1	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Kamis 28 April 2022		
2	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Senin 6 Juni 2022		
3	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Senin 13 Juni 2022		
4	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Kamis 16 Juni 2022		
5	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Jumat 17 Juni 2022		
6	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Senin 20 Juni 2022		
7	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Selasa 21 Juni 2022		
8	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Rabu 22 Juni 2022		
9	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Kamis 23 Juni 2022		
10	Ns. IGA Rai Rahayuni, S.Kep.,MNS	Jumat 24 Juni 2022		

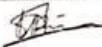


**FORMAT BUKU BIMBINGAN SKRIPSI**  
**MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**  
**ITEKES BALI TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Nama : Ni Kadek Ayu Sarastini

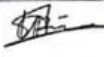

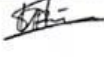

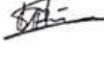

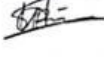

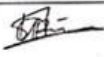





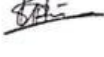

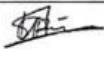



Nim : 18C10017

Pembimbing 2 : Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M. App.Ling

NO	Hari/Tanggal/Jam	Kegiatan Bimbingan	Komentar/Saran Perbaikam	Paraf Pembimbing
1	Senin 6 Juni 2022 Jam 10.00 wita	Bimbingan bab V-VII	Ubah kalimat yang masih menggunakan akan	
2	Senin 13 Juni 2022 Jam 10.40 wita	Mengirimkan hasil revisi bab V-VII	Revisi tabel bab V	
3	Selasa 14 Juni 2022 Jam 12.00	Mengirimkan hasil revisi bab V-VII	Perbaikan kata dan kerapian	
4	Rabu 15 Juni 2022 Jam 13.00	Mengirimkan hasil bab V-VII	Revisi dalam penulisan kutipan	
5	Kamis 16 Mei 2022 Jam 12.30	Bimbingan bab V-VII	Revisi pada hasil penelitian dan pembahasan	
6	Senin 20 Juni 2022 Jam 13.00 wita	Bimbingan bab V-VII	Menambahkan penelitian terkait	
7	Selasa 21 Juni 2022 Jam 13.30 wita	Bimbingan bab V-VII	Revisi pada pembahasan	

8	Rabu 22 Juni 2022 Jam 12.30 wita	Bimbingan bab I-VII	Perbaikan penggunaan kutipan, menambahkan daftar pustaka yang belum tercantum	
9	Kamis 23 Juni 2022 Jam 13.00 wita	Bimbingan bab I-VII	Perbaikan pada kesimpulan dan saran	
10	Jumat 24 Juni 2022 Jam 09.00 wita	Finalisasi akhir	Acc maju ujian sidang akhir	

**DAFTAR HADIR BIMBINGAN SKRIPSI**

No	Nama	Tanggal Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa
1	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Senin 6 Juni 2022		
2	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Senin 13 Juni 2022		
3	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Selasa 14 Juni 2022		
4	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Selasa 14 Juni 2022		
5	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Kamis 16 Mei 2022		
6	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Senin 20 Juni 2022		
7	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Selasa 21 Juni 2022		
8	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Rabu 22 Juni 2022		
9	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Kamis 23 Juni 2022		
10	Ni Kadek Ary Susandi, S.S., M.App.Ling	Jumat 24 Juni 2022		

Lampiran 10

**Jadwal Penelitian**

**Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Semester VII Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali  
(ITEKES Bali)**

No	Kegiatan	Bulan																																	
		Okt ober	November				Desember				Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				
		IV	I	I	II	I	V	I	I	II	I	V	I	I	II	I	V	I	I	II	I	V	I	I	II	I	V	I	I	II	I	V	I	I	II
1.	Penyusunan Proposal	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																								
2.	ACC Proposal						■	■	■	■	■																								
3.	Penyebaran Proposal								■	■	■																								
4.	Ujian Proposal									■	■	■																							
5.	Ujian Ulang Proposal											■																							
6.	Pengumpulan Data											■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■													
7.	Penyusunan Hasil Penelitian																						■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
8.	Penyebaran Skripsi																												■	■					
9.	Ujian																												■	■	■	■	■	■	



