

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan pada remaja merupakan masalah mental kompleks yang mempengaruhi kesehatan serta kesejahteraan sehingga perlu perhatian khusus. Angka kecemasan setiap tahunnya semakin meningkat, diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas (Riskesdas, 2018). *Mental Health Foundation* tahun 2022 memperkirakan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang tinggi dengan prevalensi 28% terjadi pada usia 16 sampai 29 tahun. Data *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 kecemasan merupakan masalah kesehatan mental paling banyak terjadi pada remaja yaitu mencapai 6,7% dari populasi remaja di Indonesia. Kecemasan lebih banyak dialami pada remaja perempuan yaitu 28,2%, sedangkan pada remaja laki-laki hanya 25,4%. Kecemasan banyak timbul pada remaja dengan usia 14-17 tahun dengan prevalensi 27,2%, lebih sedikit dibanding remaja usia 10-13 tahun yaitu 26,3%. Data Riskesdas (2018) masalah kesehatan mental kecemasan pada remaja provinsi Yogyakarta sebanyak 10,1% dari seluruh populasi remaja di Indonesia. Pengurus Lembaga Tahta Mataram menyatakan terdapat 60% remaja yang tergabung memiliki masalah dalam hidupnya sehingga menimbulkan rasa cemas.

Faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dapat timbul dari dalam dan luar individu. Faktor luar seperti lingkungan dan ekonomi, sedangkan faktor dalam

yaitu pengetahuan, usia, jenis kelamin yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakan (Yusuf, 2015). Kecemasan pada remaja banyak dialami karena ekspetasi yang tinggi dan tekanan menjadi sukses. Masalah psikologis yang timbul seperti kecemasan perlu dilakukan penanganan untuk mengurangi rasa cemas supaya psikologis menjadi baik lagi (Faradilla, 2023).

Kecemasan dapat diatasi dengan berbagai macam terapi komplementer, menurut *The United States National Institutes of Health (NIH)* terapi komplementer yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara *mind-body medicine*. *Mind-body medicine* merupakan terapi untuk merilekskan tubuh, pikiran dan mengurangi hormon stres dalam tubuh. Terdapat berbagai model terapi *mind-body medicine* salah satunya meditasi (Mailani, 2023). Penelitian Arta (2019), meditasi sebagai *mind body medicine* mampu memberikan efek positif yang bekerja merubah persepsi serta keyakinan seseorang.

Meditasi pernapasan yaitu suatu teknik yang mengatur pernapasan menjadi lebih baik sehingga memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Setiap hisapan udara yang masuk melalui hidung dalam meditasi pernapasan diharapkan membawa energi positif yang dapat menghilangkan beban pikiran dalam tubuh. Meditasi dapat dilakukan dengan lama 10 -15 menit dengan frekuensi 2 kali sehari sebelum dan sesudah tidur. Terapi meditasi pernapasan dapat dijadikan intervensi untuk mengurangi kecemasan jika dilakukan secara konsisten. (Maharani & Melinda, 2021). Melakukan meditasi seseorang akan

memasuki kondisi gelombang otak yang lebih rileks, santai dan tenang sehingga mampu memprogram ulang alam bawah sadarnya (Arta, 2019).

Penelitian Haris, Sutrisno dan Widya (2019) dengan judul “Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Pernapasan Terhadap Penurunan Rasa Cemas Pada Penderita Fobia Gelap (*Nyctophobia*)” menunjukkan bahwa meditasi pernapasan memiliki pengaruh menurunkan rasa cemas. Sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi pernapasan responden diberikan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk mengetahui tingkat kecemasan. Berdasarkan nilai *HARS* yang didapatkan, terlihat setiap subjek mengalami kemajuan yang baik dibuktikan dengan angket *HARS* di setiap tahap eksperimen yang menurun.

Penelitian Jenau, Djogo dan Betan (2021) dengan judul “Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di UPTD Budi Agung Kupang” menunjukkan bahwa meditasi pernapasan sangat berpengaruh terhadap tingkat stres. Hasil analisis uji sampel t-test dengan tingkat kemaknaan 95% menunjukkan adanya pengaruh signifikan ($p: 0,000$).

Tahta Mataram merupakan lembaga pendidikan ilmu spiritual dan olah raga pernapasan yang memiliki tujuan mendidik generasi bangsa yang mempunyai raga yang sehat dan mental tangguh. Metode pelatihan Lembaga Tahta Mataram adalah perpaduan antara ilmu konsentrasi, olah pikir, napas, olah gerak dengan dasar keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa

serta memberikan pemahaman ilmu kasat mata secara ilmiah dan logika. Lembaga Tahta Mataram memiliki program latihan rutin yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu, dengan lama meditasi 10 sampai 15 menit.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, dari lima remaja yang diwawancara, empat remaja mengatakan mengikuti program pelatihan pernapasan karena memiliki permasalahan yang dialami, sehingga muncul rasa cemas. Rasa cemas tersebut timbul dari permasalahan di lingkungan pendidikan dan masyarakat. Rasa cemas mengakibatkan remaja sulit tidur, napsu makan menurun, dan merasa tidak tenang. Remaja mengatakan sebelum mengikuti program latihan meditasi pernapasan, untuk mengurangi rasa kecemasan yang dialami hanya berdiam diri ditempat yang sepi, namun hasilnya tidak efektif sehingga mencari *treatment* lain untuk mengurangi rasa cemas. Remaja mengatakan setelah mengikuti program dua kali latihan merasakan ketenangan. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024.

B. Rumusan Masalah

Kecemasan remaja merupakan masalah kesehatan mental yang setiap tahunnya semakin meningkat. Terdapat 60% remaja yang tergabung dalam Lembaga Tahta Mataram memiliki permasalahan yang timbul dari faktor internal dan faktor eksternal sehingga menimbulkan rasa cemas. Rasa cemas

mengakibatkan remaja sulit tidur, napsu makan menurun, dan merasa tidak tenang. Meditasi pernapasan dijadikan salah satu intervensi untuk mengurangi kecemasan remaja di Lembaga Tahta Mataram. Maka peneliti ingin melakukan penelitian pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui jumlah karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pendidikan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan sebelum mengikuti terapi meditasi pernapasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024.
- c. Mengetahui tingkat kecemasan sesudah mengikuti terapi meditasi pernapasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024.
- d. Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan meditasi pernapasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dijadikan sebagai pengalaman yang berharga sebagai upaya meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengembangkan ilmu keperawatan dan memberikan informasi mengenai pengaruh meditasi pernapasan terhadap kecemasan pada remaja.

2. Bagi Lembaga Tahta Mataram

Penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi tentang pengaruh meditasi pernapasan terhadap kecemasan, dan dapat menarik minat masyarakat untuk bergabung dengan lembaga yang memiliki tujuan membentuk generasi bangsa yang mempunyai mental tangguh.

3. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan atau literatur ilmu kesehatan terkait penurunan kecemasan pada remaja dengan cara meditasi pernapasan.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan diterima sebagai kontribusi untuk meningkatkan pelayanan kesehatan mental di Indonesia, sehingga prevalensi kecemasan pada remaja menurun dan menjadi referensi bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam pencarian referensi ilmiah dibidang ilmu kesehatan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Sutioningsih Suniawati & Hamsaniked (2019).	Pengaruh Terapi Meditasi terhadap Tingkat Stres pada Lansia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode: Eksperimen <i>pra-pascatest One-Group Pra-test posttest Desain.</i> 2. Teknik sampling: <i>Purposive sampling</i> 3. Populasi: 20 responden. 4. Variabel: <ol style="list-style-type: none"> a. Variabel independen meditasi (dzikir). b. Variabel dependen tingkat stres pada lansia. 	<p>Peneliti menggunakan uji t (<i>t-test</i>) dengan ketentuan $p < \alpha$ ($\alpha = 0,015$; $\alpha = 0,05$). Dari hasil penelitian diketahui $p = 0,015 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pelaksanaan terapi meditasi (dzikir) terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi.</p>	Menggunakan <i>one group pretest – post test.</i>	<p>Penelitian 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel dependen stress pada lansia. 2. Variabel independen meditasi (Dzikir). <p>Penelitian ini:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel dependen kecemasan pada remaja 2. Variabel independen meditasi pernapasan.
2	Jenau, Djogo & Betan (2021).	Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di UPTD Budi Agung Kupang.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode: <i>Quasi-experiment one grup pre-test post-test.</i> 2. Teknik sampling: <i>Purposive sampling</i> 3. Populasi: 30 responden. 4. Variabel: <ol style="list-style-type: none"> a. Variabel independen meditasi pernapasan. b. Variabel dependen stres lansia selama pandemi. Covid-19. 	<p>Hasil analisis uji dependen sampel t-test dengan tingkat kemaknaan 95% menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari Terapi Meditasi Pernapasan terhadap stres pada lansia, dengan tingkat signifikansi $p: 0,000$.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan <i>one group pretest – post test.</i> 2. Variabel independen terapi meditasi pernapasan. 	<p>Penelitian 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel dependen terapi meditasi terhadap stress. 2. Intervensi penelitian tersebut diberikan kepada lansia <p>Penelitian ini:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel dependen penelitian ini pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan.

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3	Fendina, Nashori & Sulistyarini (2018).	Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernapasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA.	1. Metode: <i>Quasi Experimental Pretest Posttest Control Group Design.</i> 2. Teknik sampling: <i>Purposive sampling</i> 3. Populasi: 14 responden. 4. Variabel: a. Variabel independen pelatihan meditasi pernapasan. b. Variabel dependen stres pada pendukung sebaya ODHA.	Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ukuran pengaruh latihan meditasi pernapasan pada stres menurun sebesar 64%.	Variabel independen terapi meditasi pernapasan.	<p>Penelitian 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel tersebut meneliti tentang pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap stress. 2. Menggunakan <i>quasi experimental pre test – post test control group design.</i> <p>Penelitian ini :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel penelitian ini tentang pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan. 2. Penelitian ini menggunakan <i>pre experiment one group pre test, post test not control.</i>
4	Haris, Sutrisno & Widya (2019).	Pengaruh Pelaksanaan Meditasi Pernapasan Terhadap Penurunan Rasa Cemas Pada Penderita Fobia Gelap (<i>Nyctophobia</i>) (Studi Kasus Pada	1. Metode: <i>Quasi experimental deskriptif pre test – post test control group design.</i> 2. Teknik sampling: <i>Purposive sampling</i> 3. Populasi: 5 responden. 4. Variabel: a. Variabel independen meditasi pernapasan.	Meditasi pernapasan memiliki pengaruh yang baik dalam menurunkan rasa cemas pada penderita fobia gelap.	Variabel independen terapi meditasi pernapasan.	<p>Penelitian 4:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intervensi penelitian tersebut diberikan pada penderita fobia gelap <i>Nyctophobia</i> 2. Penelitian tersebut menggunakan <i>quasi experimental deskriptif pre test – post test control group design.</i> <p>Penelitian ini:</p>

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
		Karyawan CV. Shanghai Kop Relaksasi Mitraraharja)	b. Variabel dependen penurunan rasa cemas pada penderita gelap (<i>Nyctophobia</i>).			<ol style="list-style-type: none">1. Penelitian ini intervensi diberikan kepada remaja yang memiliki rasa cemas.2. Penelitian ini menggunakan <i>pre experiment one group pre test, post test not control</i>.

STIKES BETHESDA YAKKUM