

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA MASYARAKAT UMUR 20-40
TAHUN YANG SUDAH DI VAKSIN TAHAP II SAAT MENGHADAPI
COVID-19 DI DESA TOUNELET ATAS**

Tambuwan, Feiby¹, Rumampuk, Vonny², Laka, Angela³
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email : feiregt@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Kecemasan atau biasanya disebut dengan ansietas sebenarnya suatu respon yang wajar serta bisa dialami oleh setiap orang, jika disituasi yang mengancam, membahayakan atau ketakutan. Namun apabila kecemasan sudah berlebihan dan tidak sesuai, maka kecemasan ini berpengaruh pada gangguan kesehatan dikarenakan kecemasan bisa membuat jantung berdebar dengan cepat dan nyeri dada.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pada masyarakat umur 20-40 tahun yang sudah divaksin dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Desa Tounelet Atas, Kecamatan Sonder.

Metode : Penelitian menggunakan studi kuantitatif, tipe desain penelitian eksperimen menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen tanpa kelompok kontrol. Populasi dari penelitian ini yaitu masyarakat yang sudah divaksin tahap II yang berumur dari 20-40 Tahun yang tinggal di Desa Tounelet sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan Total sampling. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*

Hasil : Hasil penelitian berdasarkan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $p \text{ value} = 0,000 < (0,05)$ untuk tingkat kecemasan.

Kesimpulan : Ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan masyarakat umur 20-40 tahun yang sudah divaksin tahap II.

Kata Kunci : Teknik relaksasi napas dalam, kecemasan, COVID-19.

Kepustakaan : 4 Buku & 32 Jurnal (2015-2022)

**THE INFLUENCE OF DEEP BREATHING RELAXATION
TECHNIQUE IN REDUCING ANXIETY OF PEOPLE AGED 20-40
YEARS WHO HAVE BEEN VACCINATED PHASE II DURING
COVID-19 IN TOUNELET ATAS VILLAGE**

Tambuwun, Feiby¹., Rumampuk, Vonny²., Laka, Angela³
Universitas Katolik De La Salle Manado
Email : feiregtt@gmail.com

Abstract

Background: Anxiety is actually a normal response and can be experienced by everyone in a threatening, dangerous or fearful situation. However, if anxiety is excessive and inappropriate, then it affects health problems because it can make the heart beats quickly causing chest pain and can cause nausea, stomach ache and diarrhea.

Objective: To determine the influence of deep breathing relaxation technique in reducing anxiety of people aged 20-40 years who have been vaccinated during the COVID-19 pandemic in Tounelet Atas Village, Sonder District.

Method: This research used a quantitative method. The type of experimental research design used a quasi-experimental approach without a control group using time series. The population of this research was people who had been vaccinated in stage II aged 20-40 years in Tounelet Village as many as 30 people. The sampling used total sampling through the Wilcoxon Test.

Results: The results of the research based on the Wilcoxon test showed a significance value of p value = $0.000 < (0.05)$ for the level of anxiety.

Conclusion: There is an influence of deep breathing relaxation technique in reducing anxiety of people aged 20-40 years who have been vaccinated phase II.

Keywords: Deep breathing relaxation technique, anxiety, COVID-19.

Bibliography: 4 Books & 32 Journals (2015-2022)

This translation has been checked and proven accurate



Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd.
Head of Language Development Office
Universitas Katolik De La Salle Manado