

PENGARUH LATIHAN MEDITASI DENGAN TINGKAT KECEMASAN PERAWAT YANG BERTUGAS DI RUANG ISOLASI COVID-19 RUMKIT TK. II UDAYANA

I Made Artaguna^{1,2}, Ni Made Ari Sukmandari^{1,2}, Gd Arya Bagus Arisudhana^{1,2}

¹Program Studi S1 Keperawatan, ²STIKES Bina Usada Bali

Korespondensi penulis: c2120035@binausadabali.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Perawat sebagai garda terdepan dalam penanganan COVID-19 beresiko mengalami gangguan kecemasan karena meningkatnya beban kerja, mengkhawatirkan kesehatan mereka, dan keluarga. Meditasi merupakan upaya untuk memperbaiki kondisi stres dan menghilangkan masalah psikososial.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan meditasi terhadap tingkat kecemasan perawat yang bertugas di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan rancangan *One group Pra test-posttest Design*. Penelitian ini melibatkan 23 sampel yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale*, meditasi diberikan selama 15 menit dilakukan setiap hari selama seminggu. Analisis data terdiri dari analisis data menggunakan uji t perbandingan.

Hasil: Hasil uji didapatkan rerata kecemasan pre test sebesar 23,96 dan post test sebesar 9,65. Hasil *Paired t Test* didapatkan nilai $t_{hitung} = 19,200 > 2,069$ dan nilai $p\text{ value } 0,001 < 0,05$ menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan perawat sebelum dan setelah melakukan meditasi.

Simpulan: Meditasi berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan perawat yang bertugas di ruang Isolasi. Disarankan kepada Rumah Sakit agar menggunakan latihan meditasi sebagai kolaborasi dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan dan perlu ditingkatkan promosi agar tatalaksana tingkat kecemasan dengan menggunakan latihan meditasi semakin dikenal masyarakat.

Kata kunci: Kecemasan, Meditasi, Perawat

1. Pendahuluan

Corona virus diseases 2019 (COVID-19) merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian diseluruh dunia karena penularannya yang cepat dan belum mampu ditangani secara maksimal. Sejak awal tahun 2020 COVID-19 terus menyebar ke seluruh penjuru dunia. Berbagai upaya penanganan bagi pasien yang terdampak telah diupayakan. Perawat adalah salah satu tenaga kesehatan di garda terdepan dalam penanganan COVID-19 (Riyadi dan Sarsono, 2020).

Menurut *World Health Organization* (2020) sampai tanggal 13 Mei 2021 total kasus COVID-19 di dunia terkonfirmasi

sebanyak 170 juta kasus dan 3,32 juta orang meninggal dunia. Jumlah pasien COVID-19 di Indonesia sampai tanggal 13 Mei 2021 sebanyak 1,72 juta kasus dan jumlah yang meninggal sebanyak 47,465 orang dimana sebanyak 48,7% adalah lansia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Data pasien COVID-19 di Provinsi Bali sampai tanggal 13 Mei 2021 sebanyak 45,933 orang dan meninggal sebanyak 1,425 orang. Pasien COVID-19 terbanyak terdapat di Kota Denpasar sebanyak 14.560 orang, Kabupaten Badung sebanyak 8,624 dan Kabupaten Gianyar sebanyak 5.211 orang.

Perawat yang menangani pasien terkonfirmasi COVID-19 merupakan tenaga

kesehatan yang paling berisiko terdampak dari sisi kesehatan. Kejadian kasus COVID-19 terus bertambah dari hari ke hari sehingga petugas kesehatan sebagai garis depan semakin tertekan karena meningkatnya beban kerja, mengkhawatirkan kesehatan mereka, dan keluarga (Cheng et al., 2020). Menurut Riyadi dan Sarsono (2020) kondisi ini dapat menyebabkan stress kerja dan rentan menimbulkan gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang paling sering terjadi sebagai akibat stres kerja adalah kecemasan dan depresi. Respon psikologis yang dialami oleh petugas kesehatan terhadap pandemi penyakit menular semakin meningkat karena disebabkan oleh perasaan cemas tentang kesehatan diri sendiri karena kurangnya ketersediaan APD dan penyebaran virus ke keluarga mereka (Susilo., 2020). Berdasarkan data dari Organisasi Profesi Persatuan Perawat Nasional Indonesia tanggal 4 September 2020, sudah 77 orang perawat meninggal akibat terinfeksi COVID-19 (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2020).

Berbagai faktor dapat menjadi penyebab tenaga kesehatan mengalami kecemasan yakni tuntutan pekerjaan yang tinggi, termasuk waktu kerja yang lama, jumlah pasien meningkat, semakin sulit mendapatkan dukungan sosial karena adanya stigma masyarakat terhadap petugas garis depan, alat perlindungan diri yang membatasi gerak, kurang informasi tentang paparan jangka panjang pada orang-orang yang terinfeksi, dan rasa takut petugas garis depan akan menularkan COVID-19 pada teman dan keluarga karena bidang pekerjaannya (*Inter-Agency Standing Committee*, 2020). Perasaan tegang yang berlebihan atau tidak pada tempatnya yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, atau tidak menentu dapat mengakibatkan kecemasan yang berlebihan, hal ini dapat berdampak pada kinerja pelayanan keperawatan (Maramis, 2018).

Dampak kecemasan pada gangguan psikologis perawat itu sendiri antara lain menimbulkan dampak negatif bagi kognitif, afektif fisiologis, perilaku, dan sosial (Lai et al., 2020). Penelitian Cheng et al (2020)

menyatakan bahwa dari 13 partisipan mengalami kecemasan karena persediaan pelindung belum terpenuhi saat melakukan tindakan kepada pasien. Tenaga kesehatan merupakan kelompok yang sangat rentan terinfeksi COVID-19 karena berada di garda terdepan penanganan kasus. Penelitian lainnya menggunakan studi berbasis survei tentang kesehatan mental dari 1.257 petugas kesehatan yang merawat pasien COVID-19 di 34 rumah sakit di Tiongkok. Hasilnya, sebagian besar dari mereka melaporkan gejala depresi 50%, kecemasan 45%, insomnia 34% dan tekanan psikologis 71,5% ((Lai et.al, 2020). Menurut Elizar (2020) stress selain dapat mempengaruhi kualitas pelayanan, menurut Bilqis (2018) kecemasan berhubungan signifikan dengan kejadian infeksi saluran pernafasan sehingga perawat yang mengalami kecemasan berat rawan tertular penyakit infeksi saluran pernafasan, salah satunya COVID-19. Kecemasan mempengaruhi respon sistem saraf otonom yang menimbulkan aktivitas involunter tubuh sehingga menurunkan sistem kekebalan tubuh (Bilqis, 2018).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi, penanganan kecemasan secara farmakologis dengan memberikan obat-obatan derivat diazepam, Alprazolam, Propanolol, dan Amitriptilin (Maramis, 2018). Penanganan kecemasan non farmakologi dapat dilakukan melalui antara lain relaksasi nafas dalam, imajinasi terbimbing, relaksasi otot progresif, yoga, meditasi dan lainnya (Suryani, 2018). Tingkat keefektifan penanganan kecemasan melalui tindakan non farmakologi telah banyak diteliti diantaranya Kuswaningsih (2020) menemukan terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu hamil diperoleh selisih pre test dan post test sebesar 11,22. Penelitian Aprianto (2019) juga menemukan ada pengaruh teknik relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi diperoleh selisih pre test dan post test sebesar 9,07. Penelitian Rihiantoro (2018) ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif

terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi diperoleh selisih pre test dan post test sebesar 8,15. Penelitian Yulinda (2017) juga menemukan yoga secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja puteri pada saat menstruasi. Skor kecemasan terjadi penurunan sebesar 13,5. Penelitian Wardiana (2019) menemukan bahwa meditasi berpengaruh signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa SMA/ sederajat kelas XII. Skor kecemasan terjadi penurunan sebesar 15,9 dengan besarnya presentase pengaruh meditasi terhadap kecemasan adalah sebesar 75.1%. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pemberian meditasi untuk menurunkan kecemasan memiliki selisih penurunan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan intervensi non farmakologi lainnya.

Teknik relaksasi merupakan salah satu cara yang mudah dan cepat dilakukan dalam mengatasi kecemasan namun kurang efektif untuk mengatasi kecemasan karena tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar, sedangkan sumber kecemasan pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar, sehingga diperlukan solusi dengan tehnik relaksasi lain salah satunya yaitu terapi relaksasi dengan meditasi (Suryani, 2018). Meditasi mempunyai banyak keuntungan bagi kesehatan, diantaranya menurunkan tekanan darah dengan teknik memperbaiki kondisi stres dan menghilangkan masalah psikososial. Hal ini penting karena stress dan permasalahan psikososial akan menyebabkan aktivitas saraf simpatik yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Jeri, 2018). Efek dari meditasi antara lain meningkatkan gelombang *alpha* gelombang otak yang terdapat pada kondisi tubuh yang rileks (Safira, 2019). Meditasi dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon stres, dan pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, mengendurkan otot-otot yang menegang dan melancarkan tekanan darah (Brown & Gerbarg, 2018). Hasil penelitian Harmilah (2019) menemukan bahwa meditasi

berpengaruh terhadap penurunan stres dan psikososial pada lansia. Penelitian Ferdina (2019) menemukan bahwa meditasi efektif dalam mengurangi stres pada dukungan teman sebaya ODHA.

Kegiatan yang sering disarankan untuk dilakukan dalam mengatasi kecemasan di ruang COVID-19 Ngurah Rai Rumkit Tk. II Udayana antara lain latihan nafas dalam, membangun spiritual positif, membangun pikiran positif, latihan otot progresif, latihan menghentikan pikiran yang mengganggu, serta terapi musik. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan perawat yang merawat pasien terkonfirmasi COVID-19, teknik-teknik tersebut belum maksimal dapat menurunkan kecemasan yang dialami, hal ini terbukti dari hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada 10 orang perawat, ditemukan sebanyak 3 orang perawat (30%) menunjukkan gejala kecemasan ringan seperti kewaspadaan meningkat, kelelahan dan tremor, 5 orang (50%) menunjukkan gejala kecemasan sedang yaitu sulit tidur, sulit konsentrasi, mudah lupa, sakit kepala, serta mudah tersinggung. Sebanyak 2 orang (20%) perawat menunjukkan gejala kecemasan berat yaitu insomnia (tidak bisa tidur), sulit berpikir berat, sering bingung, sakit kepala, serta nampak tegang. Kondisi tersebut memerlukan upaya penanganan kecemasan pada perawat yang bertugas di ruang COVID-19 menggunakan penatalaksanaan nonfarmakologis latihan meditasi untuk menurunkan kecemasan, dikarenakan meditasi dalam dapat dilakukan secara mandiri, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi serta dari beberapa penelitian sebelumnya memiliki selisih penurunan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan intervensi non farmakologi lainnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan meditasi terhadap tingkat kecemasan perawat yang bertugas di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental dengan *One-group Pre test-Pos test Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah awat yang bertugas di ruang COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana yang memenuhi kriteria inklusi antara perawat yang merawat pasien terkonfirmasi Covid-19, perawat yang bersedia menjadi responden dan mengikuti penelitian hingga selesai, perawat yang merawat pasien terkonfirmasi Covid-19 yang dalam kondisi sehat secara fisik serta tidak terkonfirmasi positif Covid-19. Mengalami kecemasan ringan-sedang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 23 responden yang

dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di di ruang COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana pada bulan September 2021. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety rating Scale*. Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi prosedur Administrasi dan prosedur Teknis yaitu menyeleksi calon responden, pre test, memberikan intervensi meditasi yang dilakukan dengan lama latihan 15 menit dilakukan setiap hari selama seminggu, post test, memberikan reinforcement positif dan tabulasi data. Analisis menggunakan uji *Paired t test*.

3. Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Umur di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021

Umur	Mean	Min	Maks	SD
	40	28	52	6,948

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021

No	Pendidikan	Hasil	
		n	%
1	DIII Keperawatan	20	87,0
2	Ners	3	13,0
Total		23	100

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Masa Kerja

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Masa Kerja di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021

No	Masa Kerja	Hasil	
		N	%
1	< 5 tahun	2	8,7
2	6-10 tahun	1	4,3
3	> 10 tahun	20	87,0
Total		23	100

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021

No	Jenis kelamin	Hasil	
		n	%
1	Laki-laki	5	21,7
2	Perempuan	18	78,3
Total		23	100

5. Tingkat Kecemasan Perawat Sebelum Melakukan Latihan Meditasi

Tabel 5 Distribusi Tingkat Kecemasan Perawat Sebelum Melakukan Latihan Meditasi di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021

Hasil Tingkat Kecemasan Pre Test			
Mean	Min-Mak	Median	SD
23,96	16-33	24	5,103

6. Tingkat Kecemasan Perawat Setelah Melakukan Latihan Meditasi

Tabel 6 Distribusi Tingkat Kecemasan Perawat Setelah Melakukan Latihan Meditasi di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021

Hasil Tingkat Kecemasan Pre Test			
Mean	Min-Mak	Median	SD
9,65	4-14	10	2,854

Tabel 7 Hasil Analisis Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021

		Paired Differences					t
		Mean	Min-Mak	Median	SD	P value	
Tingkat Kecemasan	Pre	23,96	16 - 33	24	5,103	<0,001	19,200
	Post	9,65	4 - 14	10	2,854		

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan karakteristik berdasarkan umur rata-rata berumur 40 tahun, umur minimum 28 tahun dan maksimum 52 tahun. Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar yaitu sebanyak 20 orang (87%) lulusan DIII Keperawatan. Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan masa sebagian besar yaitu sebanyak 20 orang (87%) sudah bekerja > 10 tahun. Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar yaitu sebanyak 18 orang (78,3%) berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa sebelum melakukan meditasi rerata tingkat kecemasan perawat sebesar 23,96, nilai terendah adalah 16 sedangkan nilai tertinggi adalah 33. Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa setelah melakukan meditasi rerata tingkat kecemasan perawat sebesar 9,65, nilai terendah adalah 4 sedangkan nilai tertinggi adalah 14.

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat diketahui hasil uji statistik *Paired t Test* didapatkan nilai $t_{hitung} = 19,200 > t_{tabel} df 22$

= 2,069 dan p value < 0,05 menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan perawat sebelum dan setelah melakukan meditasi, selain itu dapat dilihat adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan latihan meditasi sebesar 14,304.

Tingkat Kecemasan Perawat Sebelum Melakukan Meditasi

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan melakukan meditasi sebelum melakukan meditasi rerata tingkat kecemasan perawat sebesar 23,96 termasuk kecemasan sedang, nilai terendah adalah 16 sedangkan nilai tertinggi adalah 33. Gejala kecemasan kecemasan yang muncul pada tingkat ini sesuai dengan kuesioner yang paling banyak diisi oleh responden adalah perasaan tegang, mudah terkejut, tidur tidak nyenyak, sukar konsentrasi, kepala pusing dan gemetar. Menurut Hamilton Anxietas Rating Scale ada empat tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan berat sekali, pada masing-masing tahap individu memperlihatkan perubahan perilaku, kemampuan kognitif dan respon emosional ketika berupaya

menghadapi kecemasan. Menurut Hamilton Anxiety Rating Scale pada tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Respon fisiologis: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, mulut kering, diare, gelisah. Respon kognitif : lapang persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya. Respon perilaku dan emosi : meremas tangan, bicara banyak dan lebih cepat, susah tidur dan perasaan tidak enak.

Menurut Videbeck (2015) kecemasan merupakan perasaan subjektif terhadap tekanan, ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan. Kecemasan ini berlangsung sementara dimana kecemasan itu muncul ketika dipicu oleh situasi tertentu yang dihadapi oleh seseorang, dalam hal ini situasi dimana perawat yang menangani pasien terkonfirmasi COVID-19 mengakibatkan resiko terpapar lebih tinggi, kemungkinan menginfeksi orang yang mereka cintai juga menjadi beban tersendiri, harus mengisolasi diri dari keluarga dan orang terdekat meski tidak mengalami Covid-19, stigmatisasi yang diterima dan menjadikan para tenaga medis seakan-akan pembawa virus merupakan sikap yang bisa memicu terjadinya gangguan psikologis yaitu kecemasan pada perawat.

Kecemasan yang dialami perawat yang bertugas di ruang Isolasi COVID-19, Menurut *Inter-Agency Standing Committee* (2020) penyebab tenaga kesehatan mengalami kecemasan yakni tuntutan pekerjaan yang tinggi, termasuk waktu kerja yang lama, jumlah pasien meningkat, semakin sulit mendapatkan dukungan sosial karena adanya stigma masyarakat terhadap petugas garis depan, alat perlindungan diri yang membatasi gerak, kurang informasi tentang paparan jangka panjang pada orang-orang yang terinfeksi, dan rasa takut petugas garis depan akan menularkan COVID-19 pada teman dan keluarga karena bidang pekerjaannya.

Kecemasan yang dialami perawat yang bertugas di ruang Isolasi COVID-19 dapat dipengaruhi oleh karakteristik, Hasil penelitian menunjukkan karakteristik berdasarkan umur rata-rata berumur 40 tahun di mana pada masa tersebut termasuk tahap dewasa madya, pada tahap tersebut dapat dipastikan bahwa pikiran yang ada pada responden bertambah banyak, stressor yang dihadapi semakin sulit dan tanggung jawab yang semakin banyak yang harus dipenuhi, secara biologis proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh oleh sebab itu menjadi salah satu alasan mengapa bertambahnya usia akan mengalami berbagai macam kecemasan yang dihadapi (Suliswati, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2021) bahwa rata-rata perawat yang bertugas menangani pasien COVID-19 mengalami kecemasan berumur 40 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar yaitu sebanyak 20 orang (87%) lulusan DIII Keperawatan. Pendidikan merupakan sebuah proses dengan metode-metode tertentu yang membuat seseorang memperoleh pengetahuan, pemahaman dan cara bertingkah laku sesuai dengan kebutuhan dengan pendidikan tinggi mampu mengatasi, menggunakan koping yang efektif dan konstruktif dari pada seseorang yang berpendidikan rendah, namun tingkat pendidikan yang tinggi tanpa didukung oleh motivasi untuk mencari informasi yang dibutuhkan untuk mengelola masalah akan berpengaruh pada pemahaman tentang masalah yang dihadapi sehingga akan menyebabkan terjadinya kecemasan (Videbeck, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2020) bahwa perawat yang bertugas menangani pasien COVID-19 mengalami kecemasan sebagian besar yaitu 78,5% berpendidikan DIII Keperawatan.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan masa sebagian besar yaitu sebanyak 20 orang (87%) sudah bekerja > 10 tahun dimana pada waktu tersebut terbilang tidak sedikit dalam

hal melakukan sebuah pekerjaan, hingga tak jarang bagi perawat mengeluh bosan dan jenuh ketika bekerja di tempat yang sama setiap harinya dengan banyaknya tekanan yang dihadapi, bahkan dengan waktu libur yang kurang, sehingga menambah kecemasan yang dialami oleh perawat (Bilqis, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2021) bahwa perawat yang bertugas menangani pasien COVID-19 mengalami kecemasan sebagian besar yaitu 65% sudah bekerja lebih dari 10 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar yaitu sebanyak 18 orang (78,3%) berjenis kelamin perempuan. Perempuan umumnya lebih cepat mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki disebabkan dalam menggunakan pola koping kurang efektif dibanding pria. Hal itu terjadi karena wanita lebih dipengaruhi oleh emosi yang mengakibatkan pola berpikirnya kurang rasional dibandingkan pria (Videbeck, 2015). Perempuan cenderung lebih berespon cemas terhadap hal-hal yang berisiko, Kecemasan yang dirasakan lebih banyak terjadi pada perempuan dari pada laki-laki karena adanya respon reaksi saraf otonom berlebih dengan naiknya sistem simpatis, norepineprin sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan pelepasan kortekalamin (Marasmis, 2018), sedangkan menurut Hawari (2016) memprediksi ada dua penyebab utama perempuan rentan cemas yaitu pertama terkait dengan evolusi manusia wanita yang berperan awalnya sebagai pengasuh sekarang telah menjadi sosok yang bekerja keras, berhati-hati dan protektif, yang kedua terkait struktur kandungan kimia di otak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2020) bahwa perawat yang bertugas menangani pasien COVID-19 mengalami kecemasan sebagian besar yaitu 62,8% perempuan.

Hasil penelitian yang didapat didukung oleh Nimsi (2020) sebagian besar yaitu 22 orang (88%) perawat mengalami kecemasan sedang saat merawat pasien pada masa pandemi COVID-19. Hasil yang sama juga didapatkan oleh Puspitasari (2020)

berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hampir setengahnya termasuk pada tingkat kecemasan sedang yaitu 8 orang (36%).

Berdasarkan hasil pretest ditemukan bahwa perawat yang mengalami kecemasan memiliki respon yang bervariasi seperti mereka lebih sering mengungkapkan perasaan takut akan pikiran sendiri seperti berpikiran tentang apakah akan tertular apa tidak, terkadang sulit untuk beristirahat dengan tenang, terkadang terjaga pada malam hari, konsentrasi menurun, tetapi mereka masih biasa melakukan aktivitas dan terbuka baik dengan rekan kerja, keluarga maupun dengan kerabat, merasa takut akan pikirannya sendiri, merasa mudah tersinggung, terkadang ada perasaan tegang terhadap sesuatu hal yang tidak jelas, takut pada keramaian, sering mimpi buruk, sering terbangun pada malam hari, daya ingat menurun, sukar berkonsentrasi, terkadang ada rasa sedih, terasa sakit dan nyeri pada otot – otot, telinga berdenging, terkadang dada terasa nyeri. Peneliti berpendapat perawat di ruang Isolasi COVID-19 mengalami kecemasan sebelum mengikuti uji Kesamaptaan Jasmani disebabkan karena adanya peningkatan stresor karena adanya pandemic COVID-19 yang akan meningkatkan pula tingkat kesakitan dan penularan yang terjadi dengan ancaman yang lebih dari sebelumnya. Pandemi COVID-19 menuntut perawat untuk lebih berhati-hati dalam menjalankan tugasnya, seperti menggunakan APD yang membuat perawat merasa berat dan mempunyai beban yang bertambah. Ancaman COVID-19 dengan sebaran yang cepat mengganggu fisik maupun mental perawat, karena pada dasarnya ruang Isolasi COVID-19 merupakan tempat resiko terjadi penularan sehingga hal tersebut menambah stresor yang rentan menyebabkan kecemasan.

Tingkat Kecemasan Perawat Setelah Melakukan Meditasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melakukan meditasi rerata tingkat kecemasan perawat sebesar 9,65, nilai

terendah adalah 4 sedangkan nilai tertinggi adalah 14. Hasil ini menunjukkan tingkat kecemasan perawat mengalami penurunan, hal ini sesuai dengan teori Jeri (2018) meditasi dapat melepaskan *endorphin* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, memicu respon menenangkan dan membangkitkan semangat dalam tubuh, memiliki efek positif pada emosi, dapat menyebabkan relaks dan normalisasi fungsi tubuh dan sebagian dari pelepasan *endorphin* akan menurunkan ketegangan sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dialami.

Latihan meditasi dapat menurunkan kecemasan disebabkan karena meditasi pada prinsipnya adalah memosisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami relaksasi dan pada akhirnya akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian meditasi yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, sehingga kecemasan akan menurun (Suryani, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Harmilah (2019) menemukan bahwa setelah melakukan meditasi terjadi penurunan rerata stres dari 34,52 menjadi 16,78. Penelitian Ferdina (2019) juga menemukan terjadinya penurunan rerata skor stres pada dukungan teman sebaya ODHA dari 35752 menjadi 16,18. Penelitian Herman (2019) juga menemukan terjadi penurunan tingkan kecemasan lansia yang mengalami hipertensi setelah melakukan meditasi. Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa meditasi dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini disebabkan karena meditasi merupakan salah satu metode untuk memusatkan pikiran, meditasi suatu proses pemusatan perhatian yang menyebar menjadi satu perhatian yang dilakukan secara sadar dan meditasi sebagai media *self help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan

Peneliti berpendapat, meditasi merupakan salah satu aktivitas fisik yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Meditasi adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan

tubuhnya secara keseluruhan. Meditasi memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, kekuatan maupun vitalitas. Obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi kecemasan.

Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat

Berdasarkan hasil uji *Paired t Test* didapatkan nilai $t_{hitung} = 19,200 > t_{tabel} df 22 = 2,069$ dan $p\ value < 0,05$ menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan perawat sebelum dan setelah melakukan meditasi, selain itu dapat dilihat adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan latihan meditasi sebesar 14,304. Seseorang yang mengalami kecemasan perlu melakukan *management* kecemasan agar tidak berlarut-larut dan tidak berdampak terhadap kondisi fisik maupun psikisnya yang lebih buruk. Salah satu cara *management* kecemasan adalah dengan melakukan terapi relaksasi dengan meditasi (Suryani, 2015). Meditasi merupakan metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa prose-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Efek dari meditasi antara lain meningkatkan gelombang *alpha* gelombang otak yang terdapat pada kondisi tubuh yang rileks (Mijan, 2016).

Efek dari meditasi antara lain meningkatkan gelombang *alpha* gelombang otak yang terdapat pada kondisi tubuh yang rileks (Safira, 2019). Meditasi yang dilakukan secara teratur setiap hari selama dua minggu dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon stres, dan pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak, mengendurkan otot-otot yang menegang dan melancarkan tekanan darah (Brown & Gerbarg, 2018). Meditasi dilakukan untuk membantu memberikan efek rileks kepada tubuh sehingga merangsang kerja sistem saraf parasimpatik. Sistem saraf parasimpatik

merupakan lawan dari sistem saraf simpatik, jika sistem saraf simpatik merespon kondisi stres, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatik untuk memunculkan kondisi tenang dan rileks (Prabowo (2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Hasnilah (2019) menunjukkan bahwa meditasi yang dilakukan setiap hari selama satu minggu berpengaruh terhadap penurunan stres dan psikososial pada lansia. Penelitian Ferdina (2019) menemukan bahwa meditasi yang dilakukan setiap hari selama dua minggu efektif dalam mengurangi stres pada dukungan teman sebaya ODHA. Penelitian yang dilakukan oleh Sudiarto (2018) menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Penelitian Suristyawati (2019) juga menemukan ada pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Kota Denpasar. Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa meditasi dapat berpengaruh terhadap kecemasan disebabkan meditasi dapat menimbulkan perasaan nyaman, tenang dan bahagia hamil dikarenakan pada saat melakukan meditasi dengan kefokusannya yang dalam dan ditambah dengan pemberian afirmasi yang positif serta dipicunya peningkatan rasa bahagia, dalam tubuh ibu hamil akan membentuk hormone *serotonin* dan *endorphin* yang sangat baik untuk menurunkan tingkat kecemasan

Peneliti berpendapat, meditasi berpengaruh terhadap kecemasan karena pernapasan mempunyai kaitan yang erat dengan pikiran. Perasaan atau emosi produk dari pikiran. Hal ini akan tampak pada seseorang yang sedang marah, karena pikirannya tidak tenang, tidak berjalan dengan harmonis, maka napasnya pun menjadi kacau. Orang yang dalam keadaan sedih, cemas, takut, atau sedang panik napasnya tidak berjalan dengan teratur. Meditasi bisa menjadi salah satu alternatif bagi perawat yang mengalami kecemasan, dengan meditasi perawat akan lebih mampu menghilangkan atau mengurangi stresor penyebab kecemasan, pada tingkatan fisik meditasi mengurangi ketegangan otot dengan

menurunkan respons cemas. Pernafasan dalam yang menyertai praktik meditasi meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot-otot cenderung mengendur, dari segi mental dan pikiran, kemampuan berkonsentrasi dan kreativitas akan meningkat pada mereka yang bermeditasi secara teratur dan hal ini dapat meningkatkan kesadaran serta fokus seseorang sehingga memudahkan dalam mencari solusi atas permasalahannya

4. Simpulan

Tingkat kecemasan perawat sebelum melakukan meditasi sebelum melakukan meditasi rerata sebesar 23,96. Tingkat kecemasan perawat setelah melakukan meditasi sebelum melakukan meditasi rerata sebesar 9,65. Terdapat pengaruh latihan meditasi terhadap tingkat kecemasan perawat yang bertugas di Ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana dengan p value= 0,001.

5. Referensi

- Aprianto, Dino. (2019) Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD RA Kartini Jepara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 9 No. 1*
- Cheng, Q., Liang, M., Li, Y., He, L., Guo, J., Fei, D., Zhang, Z. (2020). *Correspondence Mental health care for medical staff in China during the COVID-19*. Available: HYPERLINK "https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X" https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X . (5 Mei 2021).
- Ferdina, F. (2019) . Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif Vol. 6, Nomor 1*.
- Harmilah, N. (2019). Penurunan Stres Fisik Dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer.

- Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14 (1), 57-64
- Hawari. (2016). *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). *IASC Guidance on Operational considerations for Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support Programmes during the COVID-19 Pandemic*. Available : HYPERLINK "<https://interagencystandingcommittee.org/>" <https://interagencystandingcommittee.org/>. (5 Mei 2021).
- Jeri, Hermanto. (2018). Pengaruh pemberian Meditasi Terhadap Tingkat Stres pada Lansia dengan Hipertensi di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Edisi 2 No. 2'*
- Keliat, B.A. (2015). *Buku Saku Standart Asuhan Keperawatan Teknik Manajemen Stress*. Program Magister Keperawatan : FIK UI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disese (Covid-19) Revisi 3*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P).
- Kushartanti. (2016). *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: Gramedia
- Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara. *Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Samarinda, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur*,
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Li, R. (2020). *Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019*. HYPERLINK "<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020>"
- <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020> (3 Mei 2021).
- Maramis. (2018). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Mijan, Prayitno (2016). *Meditasi Penyembuhan dari Dalam*. Yogyakarta:Flash Books
- Nimsi, Melati (2021). Gambaran Kecemasan Perawat Dalam Menangani Pasien Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Edukes, Vol.3, No.1*
- Novitasari. (2021) . Gambaran Kecemasan Perawat Dalam Pencegahan Dan Penanganan COVID-19 di RSUD dr.Moewardi. *Jurnal Keperawatan Edisi 22 No. 2'*
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2020). *Survei Stres Kerja Perawat*. Diakses pada 11 Mei 2021 dari <http://www.64.203.71.11/ver1/kesehatan/0705/12/htm>.
- Payne, R. A. (2018). Relaxation Techniques Society. *The Scientific World Journal Vol 3. No. 3*.
- Prabowo, H. (2015). *Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Stated of Consciousness*. Jakarta: Rineka Cipta
- Puspitasari, Dian. (2020). Tingkat kecemasan Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Vol.11 No.1*
- Rihiantoro, Tori. (2018) . Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, Volume 14, No. 2*
- Riyadi dan Sarsono. (2020) . Pengaruh Dukungan Sosial Rekan Kerja dan Locus of Control Internal Terhadap Stres Kerja Perawat di Masa Pandemi Covid-19. *E-Jurnal Medika, Vol. 7 NO.6*.
- Rothe, C. (2020). *Transmission of 2019-nCoV Infection from an Asymptomatic Contact in Germany*. *The New England Journal of Medicine*. Available : HYPERLINK

- "<https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468>"
<https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468>
. (3 mEI 2021).
- Subandi, M.A. (2017). *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Bandung: Rineka Cipta.
- Sudiarto (2019) Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 2, No.3.
- Sukmono, R. Joko. (2016). *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*. Jakarta Selatan : Visi Media Pustaka
- Suristyawati, P. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil di Kota Denpasar. *E-Jurnal Widya Kesehatan Volume 1, Nomor ; 2*
- Suliswati (2015). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta : EGC.
- Susilo, Martin Rumende, & Ceva W Pitoyo. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. Available : HYPERLINK "<https://ocw.ui.ac.id>" <https://ocw.ui.ac.id> . (3 Mei 2021).
- Suryani, Luh, Ketut. (2018). *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Word Health Organization. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report-23*. Available : HYPERLINK "<https://www.who.int>" <https://www.who.int> . (3 Mei 2021).
- Yudhi,Kardana. (2019). *Tujuh Manfaat Meditasi Bagi Kesehatan Tubuh Dan Pikiran*. Yogyakarta: Media Pressindo
- Yulinda, Dewi. (2017). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Tanda Tanda Vital Dan Tingkat Kecemasan Pada Siklus Menstruasi Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Bandung. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia Vol 14, No 1*