

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan terorganisir yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan manusia, karena partisipasi yang konsisten dalam aktivitas atletik mempromosikan kesehatan. Setiap individu memiliki motivasi yang berbeda-beda dalam berpartisipasi dalam olahraga ada yang berpartisipasi untuk kesenangan, menjaga kesehatan, sebagai kebiasaan, atau sekadar untuk mendapatkan penampilan yang bugar. Olahraga dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori: olahraga individu dan olahraga tim. Olahraga individu adalah aktivitas yang dilakukan oleh satu peserta atau dua pesaing, seperti tinju, tenis meja, tenis, dan bulu tangkis. Olahraga tim adalah aktivitas yang dilakukan oleh sekelompok individu yang bekerja sama, seperti sepak bola, futsal, dan voli (Undang-Undang Sistem Olahraga Nasional, 2005 dalam Alifi & Widodo, 2022)

Masalah yang sering dirasakan oleh atlet adalah rasa cemas yang seringkali menyelimuti perasaan atlet. Kecemasan ini, yang muncul setelah latihan, setelah kompetisi, atau bahkan secara preventif, menjadi masalah serius bagi pelatih, karena dapat secara signifikan mengganggu performa atlet selama kompetisi atau sesi latihan. Menjelang pertandingan, para atlet mulai merasakan gejala kecemasan seperti rasa takut kalah, jantung berdegup cepat, tangan berkeringat, tubuh lemas, serta munculnya rasa mual meski tidak sampai muntah. Kecemasan tersebut timbul karena tekanan bersaing dengan lawan yang dianggap lebih unggul dan berprestasi. Seorang atlet yang terlalu cemas tidak dapat berprestasi secara optimal dan, akibatnya, tidak dapat berkompetisi dengan potensi maksimalnya. Kecemasan yang dialami oleh atlet ini disebut sebagai kecemasan olahraga (Algani et al., 2018 dalam Widyachandra & Satiadarma, 2024).

Menurut *World Health Organization* (2021) , Jumlah kasus gangguan kecemasan mengalami peningkatan signifikan dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus. Dari total tersebut, 51,8 juta dialami oleh perempuan, sementara 24,4 juta diderita oleh laki-laki. Kelompok usia muda tercatat sebagai yang paling rentan mengalami kecemasan, khususnya pada rentang usia 20 hingga 24 tahun, dengan prevalensi mencapai 1.331 kasus per 100.000 penduduk. Kasus gangguan kecemasan mengalami peningkatan signifikan, dengan tambahan sekitar 52 juta kasus pada tahun 2020 dibandingkan tahun sebelumnya. Berdasarkan laporan *The Lancet* (2021), insidensi gangguan kecemasan diperkirakan mencapai 76,2 juta kasus, dengan peningkatan prevalensi hingga 35,6%. Meningkatnya perhatian terhadap gangguan kecemasan disebabkan oleh dampak negatifnya yang signifikan terhadap fungsi psikososial dan kinerja individu, lebih besar dari yang diperkirakan sebelumnya. Di kawasan Asia Tenggara sendiri, gangguan ini menyumbang sekitar 23% dari total kasus global, menempati posisi tertinggi berdasarkan wilayah di seluruh dunia (Zimmermann et al., 2020 dalam Rabbani et al., 2024).

Menurut data dari Kementerian Kesehatan Agustus 2022, 64,8% penduduk DKI Jakarta mengalami kecemasan, sehingga dikategorikan sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi tinggi gangguan mental emosional yang terkait dengan kecemasan. Hasil Penelitian Dasar Kesehatan (RISKESDAS) yang dilakukan pada akhir 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Jakarta mencapai 10,1%, berdasarkan sampel 28.746 responden(Nadila & Fajariyah, 2023).

Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir dan tegang yang dialami oleh seorang atlet dalam situasi kompetitif yang dianggap mengancam. Kecemasan olahraga umumnya ditandai dengan perubahan fisiologis pada atlet dan munculnya pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi. Kecemasan olahraga dapat muncul pada atlet di semua cabang olahraga, termasuk tinju. Tinju adalah olahraga dan seni bela diri di mana dua individu dengan berat badan yang sebanding bertarung di dalam ring, menggunakan tinju mereka dalam interval 1

hingga 3 menit yang disebut ronde. Dalam pertandingan tinju, atlet sering menunjukkan kebugaran fisik, kekuatan dan kecepatan pukulan yang luar biasa, teknik yang luar biasa, dan posisi yang lebih unggul dibandingkan lawan mereka, namun tetap mengalami kekalahan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk atribut pribadi seperti tekad atlet dan kondisi psikologisnya. Hal ini kadang-kadang dikaitkan dengan beban yang besar dalam mengejar tujuan pribadi yang harus ditanggung secara mandiri, daripada bekerja sama dengan anggota tim lainnya (Smith et al., 2006 dalam Tarigan et al., 2024).

Menurut teori Freud, kecemasan pertama kali dijelaskan melalui gagasan berani yang menyamakan respons tubuh terhadap kecemasan yang tampak secara fisik. Salah satu faktor penyebab kegagalan atlet adalah tingkat kecemasan yang berlebihan. Performa terbaik justru muncul ketika atlet berada dalam kondisi tenang dan mencapai tingkat optimalnya. Ketenangan ini membantu mencegah munculnya kecemasan berlebih saat bertanding. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan saat pertandingan lebih tinggi dialami oleh atlet muda, terutama dalam cabang olahraga individu, dibandingkan dengan olahraga beregu. Selain itu, olahraga individu dengan kontak fisik cenderung menimbulkan kecemasan lebih besar dibandingkan olahraga individu tanpa kontak. Oleh karena itu, pembinaan psikologis bagi atlet yang bertanding pada cabang olahraga individu dan beregu perlu disesuaikan, mengingat perbedaan tingkat tekanan yang dihadapi masing-masing (Andri & Yenny Dewi, 2007 dalam Fadilah et al., 2024).

Berbagai metode dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi kompetisi. Teknik intervensi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dialami atlet, seperti teknik relaksasi dan prosedur kognitif. Peneliti menggunakan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi kecemasan atlet sebelum kompetisi. Peneliti memilih teknik ini karena kemudahan akses bagi atlet dalam hal pembelajaran dan penerapan. Metode ini lebih praktis dan memerlukan biaya serta waktu yang lebih sedikit dibandingkan metode alternatif (Gunarsa, 2008 dalam Tiara & Rahardanto, 2020).

Relaksasi merupakan teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada mekanisme kerja sistem saraf simpatik dan parasimpatik. Terapi relaksasi pernapasan dalam adalah teknik yang menekankan pernapasan perut, dilakukan dengan kecepatan lambat, stabil, dan nyaman. Teknik relaksasi ini menekankan pengaturan pola pernapasan dalam dan lambat. Terapi ini melatih pasien untuk mengatur pernapasan dan pengeluaran napas secara konsisten, sehingga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Sistem ini sangat penting untuk mengontrol detak jantung, meredakan ketegangan saraf, dan menciptakan rasa tenang dan nyaman di tubuh. Penggunaan teknik ini menghasilkan penurunan tekanan darah dan detak jantung, meredakan ketegangan otot, serta menciptakan keadaan pikiran yang tenang (Triwahyuni et al., 2021 dalam Zulfa et al., 2025).

Menurut Arianti et al., (2025) Teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing*) merupakan salah satu metode pengaturan pernapasan yang berfungsi untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mendukung proses pertukaran gas, mencegah terjadinya atelektasis paru, meningkatkan efektivitas batuk, serta membantu menurunkan stres fisik dan mental, termasuk kecemasan dan kecemasan sosial. Teknik ini termasuk dalam intervensi keperawatan di mana perawat membimbing klien untuk bernapas dalam, memperlambat laju napas guna mencapai inspirasi maksimal, serta menghembuskan napas secara perlahan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mutmainnah & Kasmad, (2022) dengan rata-rata skor pretest pada kelompok eksperimen tercatat sebesar 38,46, sedangkan rata-rata posttest menurun menjadi 26,23. Terdapat selisih nilai sebesar 16,01, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan setelah atlet menjalani latihan relaksasi otot progresif. Temuan penelitian lain yang dilakukan oleh Tiara & Rahardanto, (2020) dimana terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol menunjukkan skor kecemasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen, dan latihan relaksasi secara signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan efektif dalam mengurangi kecemasan sebelum

kompetisi di antara atlet bulu tangkis. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Tarigan et al., (2024) Hasil uji korelasi peringkat Spearman menunjukkan adanya korelasi antara tingkat kecemasan dan prestasi, dengan nilai signifikansi 0,015 ($p < 0,05$). Namun, tidak terdapat hubungan antara tingkat kepercayaan diri dan prestasi, dengan nilai signifikansi 0,378 ($p > 0,05$). Analisis statistik regresi linier berganda menunjukkan nilai signifikansi 0,271 ($p > 0,05$), menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dengan kinerja anggota klub tinju.

Situasi-situasi ini dapat memicu berbagai gejala fisik, termasuk ketegangan otot, gangguan konsentrasi atau defisit perhatian, telapak tangan berkeringat, detak jantung meningkat, penurunan harga diri, dan lain-lain. Teknik relaksasi pernapasan sangat bermanfaat dalam meredakan kesulitan fisik dan psikologis yang sering dialami oleh atlet. Dalam relaksasi pernapasan, atlet diarahkan untuk memusatkan pikiran mereka untuk mencapai ketenangan dan menghindari pemikiran yang dapat memicu kekhawatiran. Atlet disarankan untuk fokus hanya pada ritme pernapasan mereka dengan mengelola dan mengontrol laju pernapasan, sehingga pernapasan menjadi lebih teratur dan aktivitas otak berkurang. Akibatnya, metabolisme otak berkurang, menyebabkan pernapasan menjadi lebih teratur dan metabolisme tubuh meningkat, sehingga meredakan gejala kecemasan fisik dan psikologis pada atlet (Mutmainnah & Kasmad, 2022).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Mabes TNI AU pada tanggal 2 Mei 2025 untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kecemasan yang dialami oleh para atlet tinju TNI AU di lingkungan militer Mabes AU Cilangkap Jakarta Timur sebelum melakukan penelitian utama. Studi ini melibatkan 10 responden yang merupakan atlet aktif dari klub atau komunitas tinju yang berlatih secara rutin di lokasi tersebut. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner standar Kuesioner *The Sport Anxiety Scale-2* (SAS), yang terdiri dari 14 item untuk mengukur gejala psikik dan somatik yang berkaitan dengan kecemasan. Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung setelah mendapat persetujuan dari responden. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 10 atlet tinju: 4

orang (20%) berada pada kategori kecemasan ringan dan 6 orang (60%) mengalami kecemasan sedang sedangkan kecemasan berat tidak ada.

Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat menjelang pertandingan atau selama proses latihan intensif. Temuan ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk melanjutkan penelitian utama guna mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan, serta merancang strategi manajemen kecemasan yang efektif bagi para atlet tinju. Penelitian ini juga menghadirkan pendekatan baru dengan mengevaluasi efektivitas latihan relaksasi napas dalam menurunkan kecemasan pada atlet tinju TNI AU yang berada di lingkungan militer Mabes AU. Penelitian sebelumnya yang banyak berfokus pada populasi sipil atau atlet umum, studi ini mengkaji konteks unik militer yang memiliki tekanan psikologis dan fisik lebih tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ilmiah serta rekomendasi praktis dalam pengembangan program pelatihan mental berbasis relaksasi di lingkungan militer untuk mendukung performa optimal atlet tempur TNI AU.

Berdasarkan paparan di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang pengaruh latihan relaksasi napas terhadap kecemasan atlet tinju TNI AU di lingkungan militer Mabes AU. Kecemasan yang dialami oleh atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi maupun lingkungan militer yang disiplin dan penuh tantangan, menjadi perhatian penting dalam menjaga performa optimal mereka. Latihan relaksasi napas diyakini sebagai salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan secara fisiologis dan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kesejahteraan mental atlet militer secara holistik.

1.2 Perumusan Masalah

Atlet tinju TNI AU merupakan bagian dari personel militer yang dituntut memiliki ketahanan fisik dan mental yang tinggi, terutama menjelang pertandingan yang seringkali memicu tekanan psikologis dan kecemasan.

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada performa bertanding, konsentrasi, hingga kesiapan fisik. Latihan relaksasi napas merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Namun, penerapan teknik ini di lingkungan militer khususnya bagi atlet TNI AU masih belum banyak diteliti secara ilmiah.

Berdasarkan uraian yang sudah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Apakah terdapat pengaruh latihan relaksasi napas terhadap tingkat kecemasan pada atlet tinju TNI AU di lingkungan militer Mabes AU Cilangkap Jakarta Timur ? Melalui pertanyaan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan bukti ilmiah terkait efektivitas latihan relaksasi napas sebagai upaya manajemen kecemasan dalam konteks pembinaan atlet militer.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi napas terhadap kecemasan pada atlet tinju TNI Angkatan Udara di lingkungan militer Mabes AU Cilangkap Jakarta Timur

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Karakteristik Responden meliputi umur, jenis kelamin dan Pendidikan pada atlet tinju TNI Angkatan Udara di lingkungan militer Mabes AU Cilangkap Jakarta Timur.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan atlet tinju TNI AU sebelum diberikan latihan relaksasi napas pada atlet tinju di lingkungan militer TNI AU Cilangkap Jakarta Timur
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan atlet tinju TNI AU setelah diberikan latihan relaksasi napas pada atlet tinju di lingkungan militer TNI AU Cilangkap Jakarta Timur
- d. Mengetahui pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pada atlet tinju di lingkungan militer TNI AU Cilangkap Jakarta Timur

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan mental di lingkungan militer, khususnya bagi atlet yang kerap mengalami tekanan psikologis menjelang pertandingan. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi satuan kesehatan TNI AU dalam menyusun program intervensi yang sederhana, murah, dan efektif untuk mengurangi kecemasan melalui teknik relaksasi napas. Secara luas, masyarakat juga dapat memperoleh informasi tentang pentingnya manajemen stres dalam bidang olahraga dan militer.

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini memperkaya khasanah ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa dan keperawatan olahraga. Dengan adanya bukti empiris mengenai efektivitas latihan relaksasi napas terhadap penurunan kecemasan, penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar ilmiah dalam pengembangan asuhan keperawatan berbasis intervensi non-farmakologis yang aplikatif dan kontekstual dalam lingkungan militer maupun umum.

1.4.3 Bagi Profesi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan, penelitian ini memperkuat peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan holistik, tidak hanya dalam aspek fisik namun juga psikologis. Perawat dapat menggunakan latihan relaksasi napas sebagai salah satu intervensi mandiri yang efektif dalam mengatasi kecemasan pasien, termasuk pada populasi khusus seperti atlet militer. Penelitian ini juga mendukung pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

1.4.4 Bagi Lingkungan Militer Mabes TNI AU

Penelitian ini dapat mendukung pengembangan program pembinaan mental dan kesehatan bagi prajurit TNI AU, khususnya atlet tinju yang sering menghadapi tekanan tinggi menjelang kompetisi. Implementasi teknik relaksasi napas yang terbukti efektif ini dapat menjadi bagian dari strategi pembinaan personel secara

menyeluruh, yang berdampak pada peningkatan performa, kesiapsiagaan, dan kesehatan psikologis anggota militer. Selain itu, hal ini juga dapat meningkatkan citra Mabes TNI AU sebagai institusi yang memperhatikan kesejahteraan dan kesehatan mental anggotanya.

1.4.5 Bagi Universitas Mohammad Husni Thamrin

Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya referensi akademik mengenai intervensi non-farmakologis untuk mengelola kecemasan, terutama pada populasi khusus seperti atlet militer. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar, sumber rujukan bagi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir, serta mendorong penelitian lanjutan berbasis *evidence-based practice*. Penelitian ini juga memperkuat peran universitas dalam mendukung kesehatan mental dan performa atlet melalui pendekatan ilmiah.