

SKRIPSI

PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS X YANG MENDEKATI UJIAN SEKOLAH DI MAAL FALAH SUKOHARJO

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Dalam Program Studi Keperawatan

Universitas Sahid Surakarta



Disusun oleh:

DESINTA ALDEFINTANIA SASTI

NIM. 2022121005

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA SISWA KELAS X YANG MENDEKATI UJIAN
SEKOLAH DI MA AL FALAH SUKOHARJO**

Di ajukan oleh :

Desinta Aldefintania Sasti

NIM. 2022121005

Proposal ini telah mendapat persetujuan uji oleh tim penguji

Pembimbing I



Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0628108201

Pembimbing II



Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0607077901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0602048902

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS X YANG MENDEKATI UJIAN SEKOLAH DI MA AL FALAH SUKOHARJO

Di susun oleh :
Desinta Aldefintania Sasti
NIM. 2022121005

Skripsi ini telah diseminarkan dan di ujikan
Pada tanggal: 18 November 2025

Tim penguji

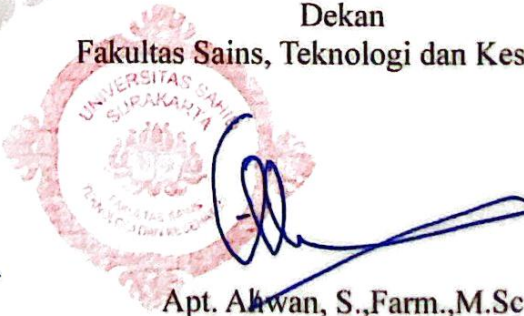
1. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep. :.....
NIDN. 0628108201
2. Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes. :.....
NIDN. 0607077901
3. Atik Aryani, S. Kep., Ns. M.Kep. :.....
NIDN. 0613018701

Mengetahui,

Ketua
Program Studi keperawatan


Widiyono, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0602048902

Dekan
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan


Apt. Alwan, S.,Farm.,M.Sc
NIDN. 0626088401

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Desinta Aldefintania Sasti

Nim : 2022121005

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir / Skripsi dengan judul “*pengaruh deep breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas X yang mendekati ujian sekolah di MA Al Falah Sukoharjo” adalah benar – benar karya yang saya susun sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan / karya orang lain seolah – olah hal itu pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi peraturan yang berlaku di Universitas Sahid Surakarta termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 9 Mei 2026

Yang menyatakan



Desinta Aldefintania Sasti

NIM. 2022121005

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Desinta Aldefintania Sasti
NIM : 2022121005
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas noneklusif (*non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: “ pengaruh *deep breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas X yang mendekati ujian sekolah di MA Al Falah Sukoharjo”, berhak untuk menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan (*data base*), merawat serta mempublikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *co-author* atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 9 Mei 2026

Yang i

Desinta Aldefintania Sasti



NIM. 2022121005

MOTTO

“ Cinta ibu tak pernah benar-benar pergi, ia menjelma doa yang menuntunku sampai hari ini.
Dalam setiap lelah dan kehilangan, aku percaya — yang patah akan tumbuh, yang hilang akan
berganti, dan yang perang pasti akan usai.”



PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat dan karunianya, serta kemudahan sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

1. Kepada orang tua saya yang selalu memberikan do'a, dukungan cinta dan kasih sayang yang tiada terhingga. Terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tak terhingga. Dan untuk Ibu di surga, semoga setiap pencapaianku menjadi doa yang terus mengalir untukmu.
2. Kepada Devrian Wahyu Susilo (kakak) dan Arielian Maulana Saputra (adik) saya terimakasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil. Terimakasih juga atas motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis ini mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
3. Kepada seluruh pihak keluarga terutama nenek yang telah merawat saya, terimakasih banyak atas semangat, motivasi, dan bantuannya kepada penulis.
4. Kepada seseorang yang kehadirannya begitu berarti, Januar Ramadan. Terimakasih atas segala dukungan yang telah engkau berikan dalam proses penulisan karya tulis ini.
5. Kepada sahabat saya Adinda Ayu Pertiwi yang telah banyak membantu proses saya untuk menyelesaikan studi sampai sarjana
6. Teman-teman seperjuangan kelas A28, dan teman-temanku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dan do'a-do'a baiknya.

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah yang maha esa atas limpahan dan hidayah-Nya sehingga Skripsi dengan judul " **PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS X YANG MENDEKATI UJIAN SEKOLAH DI MA AL FALAH SUKOHARJO**". Skripsi/tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. Banyak kendala yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, akhirnya semua kendala dan hambatan dapat terselesaikan. Untuk itu tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom, selaku Rektor di Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.I.Kom. Selaku Wakil Rektor bidang Akademik Kemahasiswaan Alumni dan Kerjasama yang telah membantu mahasiswa.
3. Destina Paningrum, S.E., MM. Selaku Wakil Rektor bidang Sumber daya Keuangan dan Pengembangan yang telah memudahkan urusan mahasiswa.
4. Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc., Dekan Fakultas Sains Teknologi Dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah berkontribusi dalam memberikan izin untuk melakukan penelitian.
5. Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
6. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing ke I yang selalu membimbing dalam penyelesaian skripsi/tugas akhir.
7. Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberi kritik dan saran dengan sabar demi kesempurnaan skripsi/tugas akhir ini.

8. Atik Aryani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji tamu yang dalam kesibukannya telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
9. Para dosen, staf dan karyawan di Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.
10. Seluruh responden yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini terimakasih atas bantuan dan atensinya.
11. Orang tua yang telah memberikan do'a, motivasi, dukungan yang baik moril maupun spiritual selama ini.
12. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu hingga saya dapat menyelesaikan skripsi/tugas akhir ini

Penulis menyadari masih ada kekurangan dalam penyusunan skripsi/tugas akhir ini. Oleh karena itu, saran dan kritik membangun selalu penulis harapkan dari pembaca, dan semoga skripsi/tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada khususnya dalam dunia kesehatan.

Surakarta, 9 Mei 2026

Desinta Aldefintania S
NIM.2022121005

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS	
KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Pustaka	10
1. Konsep Kecemasan	10
2. Konsep Ujian Sekolah	27
3. Konsep <i>Deep Breathing Exercise</i>	32

B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka Konsep	37
D. Hipotesis.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel	39
D. Variabel Penelitian.....	40
E. Definisi Operasional	40
F. Instrument Penelitian	41
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	43
H. Metode Pengumpulan Data	44
I. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	45
J. Jalannya Penelitian.....	47
K. Etika Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Hasil Penelitian	52
1. Gambaran Lokasi Penelitian	52
2. Karakteristik Responden.....	53
3. Analisis Univariat	54
4. Analisis Bivariat	55
B. Pembahasan	57
1. Karakteristik Responden.....	57
2. Analisis Univariat	59
3. Analisi Bivariat	63
C. Keterbatasan Penelitian	65
BAB V PENUTUP	66
A. Simpulan	66
B. Saran	67
1. Bagi peneliti selanjutnya	67
2. Bagi responden (siswa).....	67
3. Bagi pihak sekolah.....	68

4. Bagi bidang keperawatan	68
DAFTAR PUSTAKA	69



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian.....	41
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Kecemasan	42
Tabel 4.1 karakteristik responden	53
Tabel 4.2 hasil pretest dan posttest tingkat kecemasan	54
Tabel 4.3 uji normalitas pretest dan posttest	55
Tabel 4.5 pengaruh deep breathing exercise.....	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	36
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian	37
Gambar 3. 1 <i>One Group Design</i>	38



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Pengantar Pengajuan *Etnical Clearence*
- Lampiran 4. Surat EC
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 7. Jadwal penelitian
- Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 9. kuisisioner kecemasan
- Lampiran 10. *Informed consent*
- Lampiran 11. Lembar *informed for consent*
- Lampiran 12. Karakteristik responden
- Lampiran 13. Hasil uji statistik
- Lampiran 14. Dokumentasi
- Lampiran 15. Lembar konsultasi

INTISARI

PENGARUH *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS X YANG MENDEKATI UJIAN SEKOLAH DI MA AL FALAH SUKOHARJO

Desinta Aldefintania Sasti¹, Sutrisno², Anik Suwarni³

Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta
Email: desintasasti@gmail.com

Latar belakang: Kecemasan merupakan respon emosional yang sering dialami siswa menjelang ujian sekolah dan dapat berdampak pada aspek fisik, kognitif, maupun emosional. Tingginya tingkat kecemasan dapat menurunkan konsentrasi serta performa akademik siswa. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah *deep breathing exercise*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *deep breathing exercise* terhadap tingkat kecemasan siswa kelas X di MA Al Falah Sukoharjo mendekati ujian sekolah.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest design*, dengan teknik *sampling* total sampling. Pengukuran tingkat kecemasan dengan kuisioner STAI-S dan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi *deep breathing exercise*. Analisis data menggunakan uji *paired sample T-test* dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi tingkat kecemasan dan bivariat untuk menganalisis pengaruh intervensi.

Hasil Penelitian: Adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *deep breathing exercise* dengan selisih nilai rata-rata 39,83. Analisis statistik memperoleh nilai P-Value 0,001 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa *deep breathing exercise* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa menjelang ujian sekolah.

Kesimpulan: *deep breathing exercise* efektif sebagai intervensi mandiri dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa mendekati ujian sekolah.

Kata kunci: *Deep Breathing Exercise*, Tingkat Kecemasan, Siswa, Ujian Sekolah

¹Mahasiswa Program Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF DEEP BREATHING EXERCISE ON ANXIETY LEVELS IN GRADE 10 STUDENTS APPROACHING SCHOOL EXAMS AT MA AL FALAH SUKOHARJO

Desinta Aldefintania Sasti¹, Sutrisno², Anik Suwarni³

Nursing Department
Faculty of Science, Technology, and Health
Sahid Surakarta University
Email: desintasasti@gmail.com

Background: Anxiety is an emotional response commonly experienced by students before school examinations and may affect physical, cognitive, and emotional aspects. High levels of anxiety can decrease concentration and academic performance. One non-pharmacological method that can be used to reduce anxiety is deep breathing exercises.

Objective: This study aimed to determine the effect of deep breathing exercise on the anxiety level of tenth-grade students at MA Al Falah Sukoharjo before school examinations.

Method: This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design and a total sampling technique. Anxiety levels were measured using the STAI-S questionnaire before and after the deep breathing exercise intervention. Data were analyzed using paired sample t-tests, both univariately to assess the distribution of anxiety levels and bivariate to analyze the effect of the intervention.

Results: There is a decrease in anxiety levels after being given deep breathing exercises, with a difference in average values of 39.83. Statistical analysis yields a P-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that deep breathing exercises significantly reduced students' anxiety levels before school exams.

Conclusion: Deep breathing exercises are effective as an independent intervention for reducing students' anxiety levels before school examinations.

Keywords: Deep Breathing Exercise, Anxiety Level, Students, School Examination

-
- 1) Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University
 - 2) Lecturers of Nursing Study Program of Sahid Surakarta University
 - 3) Lecturers of Nursing Study Program of Sahid Surakarta University

