

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tentara Nasional Indonesia (TNI) berperan dibidang pertahanan dan menjaga keutuhan NKRI. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.34 tahun 2004 tentang tugas pokok TNI tidaklah ringan sehingga memerlukan prajurit yang mempunyai kesiapan fisik agar mampu melaksanakan tugas pokoknya dengan baik, sehingga kejasmanian harus dipelihara oleh pengemban tugas negara. Namun dalam menjaga kejasmanian seperti lari 12 menit banyak prajurit yang mengalami kecemasan saat dilakukan penilaian. Kecemasan prajurit dalam menjalani penilaian lari 12 menit merupakan perasaan yang menggelisahkan sebagai reaksi dari ketidakmampuan untuk mengatasi suatu masalah (Petunjuk Teknik Kesegaran Jasmani Angkatan Darat, 2020).

Kecemasan yang dialami prajurit merupakan perasaan subyektif tentang ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan untuk mengatasi suatu masalah. Setiap prajurit pasti pernah mengalami kecemasan dalam pelaksanaan penilaian lari 12 menit karena adanya rasa tidak percaya diri, kurangnya latihan serta kondisi fisik yang tidak sehat. Perasaan cemas berlebih dapat mempengaruhi hasil dari penilaian kesegaran jasmani khususnya lari 12 menit. Kesegaran jasmani merupakan suatu hal mutlak harus dimiliki oleh prajurit untuk

mendukung keberhasilan tugas pokok TNI AD sehingga prajurit harus menjaga kondisi fisik dengan latihan sehingga dapat menurunkan kecemasan saat dilaksanakan penilaian secara berkala (Buliali, Johan dan Fetriah, 2020).

Data di MABESAD, menurut Staf Personel MABESAD bahwa 85% dari anggotanya khususnya anggota yang melaksanakan Kesegaran Jasmani Lari 12 menit mengalami kecemasan. Hasil survei yang dilakukan oleh Staf Personel Kodam V Brawijaya tahun 2020 tentang kecemasan yang berhubungan dengan Kesegaran Jasmani pada anggota TNI AD di Kodam V Brawijaya menunjukkan 70% mengalami kecemasan di karenakan takut akan tidak bisa menyelesaikan sesuai dengan jarak tempuh dan waktu yang ditentukan (Pers Kodam V Brawijaya, 2020). Data dari komandan Kesehatan dan pasi pres Raider 500 Sikatan prajurit yang mengikuti kesegaran jasmani sebanyak 327 prajurit dan 215 prajurit mengalami kecemasan dengan ditunjukkan hasil tensi sebelum pelaksanaan kesegaran jasmani meningkat (Pleton Kesehatan Yonif Raider 500/Sikatan, 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 September 2021 di Batalyon Infanteri Raider 500 Sikatan, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 5 prajurit yang telah melakukan lari 12 menit pada bulan September 2021 menunjukkan 3 prajurit mengatakan merasa grogi, merasa tidak mampu dalam melaksanakan lari 12 menit serta takut akan nilai yang didapatkan kurang memuaskan dan akan diberikan sanksi dari Dansat jika tidak lulus, selain

itu 2 prajurit mengatakan merasa takut akan pelaksanaan lari 12 menit seperti mengibaratkan akan berperang sehingga merasa jantung berdebar dan takut jika tidak lulus, dari ke 5 prajurit tersebut 3 orang mengalami kegagalan yaitu lebih dari 12 menit dan juga ada 1 mengalami kram pada kaki, 1 orang lulus atau lari 12 menit.

Kegiatan kesegaran jasmani merupakan program untuk harus dilaksanakan oleh setiap prajurit TNI AD. Penilaian kesegaran jasmani dilakukan 2 kali dalam 1 tahun yaitu pada semester 1 dan semester 2 dengan jarak waktu 6 bulan sekali, untuk itu diperlukan suatu pedoman dalam pelaksanaan tes kesegaran jasmani berupa Petunjuk Teknis (Juknis). Sebelum pelaksanaan tim kesehatan kodam (komando daerah militer) melaksanakan pengecekan kesehatan terlebih dahulu selanjutnya anggota perwira jasadam (jasmani daerah militer) menyampaikan arahnya bahwa kesegaran jasmani bagi prajurit mutlak harus dimiliki oleh setiap prajurit karena hal ini merupakan tolak ukur prajurit dalam melaksanakan tugas (Dispenad, 2014). Dalam menjalani kesegaran jasmani banyak masalah yang timbul dari diri prajurit, salah satunya adalah rasa cemas ketika akan menjalani kesegaran jasmani. Rasa cemas, takut atau gelisah adalah adalah manusiawi dan bagian dari emosi. Perasaan cemas berlebih ini memiliki kemungkinan untuk meningkatkan tekanan darah manusia setidaknya dalam jangka pendek (R. Setyono, 2018).

Upaya menurunkan gangguan kecemasan pada prajurit saat menjalankan kebugaran jasmani lari 12 menit adalah dengan menarik

nafas yang dalam, memusatkan pikiran pada aktivitas yang dijalani, melakukan latihan minimal 2 kali dalam seminggu untuk mengukur kemampuan, olahraga secara rutin untuk melatih otot kaki, kecukupan nutrisi harus terpenuhi dengan baik dan minum air putih yang banyak, adanya dukunga dan motivasi dari atasan atau pelatih, meyakini pasti bisa melakukan lari dengan baik dan sesuai dengan waktu yang ditentukan (Pujasari, 2018). Berdasarkan latar belakang tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran tingkat kecemasan pada prajurit TNI dalam melaksanakan penilaian kesegaran jasmani lari 12 menit di Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat kecemasan pada prajurit TNI dalam melaksanakan penilaian kesegaran jasmani lari 12 menit di Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada prajurit TNI yang akan melaksanakan penilaian kesegaran jasmani lari 12 menit di Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan kepada prajurit dalam mengatasi kecemasan menghadapi penilaian kesegaran jasmani lari 12 menit sehingga prajurit dalam menyelesaikannya dengan baik dan mendapatkan nilai yang diharapkan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan masukan khususnya dalam ilmu keperawatan tentang kecemasan dalam menghadapi kesegaran jasmani lari 12 menit pada prajurit sehingga nantinya dapat memberikan solusi dalam mengatasi kecemasan tersebut.

2. Bagi Instansi Terkait

Memberikan informasi bagaimana kecemasan prajurit dalam menghadapi kesegaran jasmani lari 12 menit sehingga mampu memberikan trik-trik tersendiri dalam menghadapi 12 menit.

3. Bagi Peneliti

Menerapkan ilmu metode penelitian yang telah diperoleh dalam proses pembelajaran serta memberikan masukan dalam mengatasi kecemasan menghadapi kesegaran jasmani lari 12 menit.

4. Bagi Responden

Memberikan informasi kepada responden tentang gambaran tingkat kecemasannya sehingga responden dalam melaksanakan kesegaran

jasmani lari 12 menit bisa mengontrol kecemasannya dengan baik dan sesuai.

