

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA PRAJURIT TNI DALAM
MELAKSANAKAN PENILAIAN KESEGERAN JASMANI LARI
12 MENIT DI YONIF RAIDER 500 SIKATAN SURABAYA**



**OLEH
HERMAWAN ISWANTO**

NIM. 19.1.207

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA PRAJURIT TNI DALAM MELAKSANAKAN PENILAIAN KESEGERAN JASMANI LARI 12 MENIT DI YONIF RAIDER 500 SIKATAN SURABAYA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan
Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Malang



OLEH

HERMAWAN ISWANTO

NIM. 19.1.207

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI, SAINS, DAN KESEHATAN
RS. Dr. SOEPRAOEN
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah

Nama : Hermawan Iswanto

Tempat/ Tanggal Lahir : Klaten, 13 Mei 1992

NIM : 19.1.207

Alamat : Ds. Pasung Kec. Wedi Kab. Klaten

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun. Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Juni 2022

Yang Menyatakan,



Hermawan Iswanto
NIM. 19.1.207

CURICULUM VITAE



Nama : Hermawan Iswanto
Tempat/ Tanggal Lahir : Klaten, 13 Mei 1992
Alamat : Ds. Pasung Kec. Wedi Kab. Klaten

Nama Orang Tua

Ayah : Sutarno
Ibu : Sri Harjanti

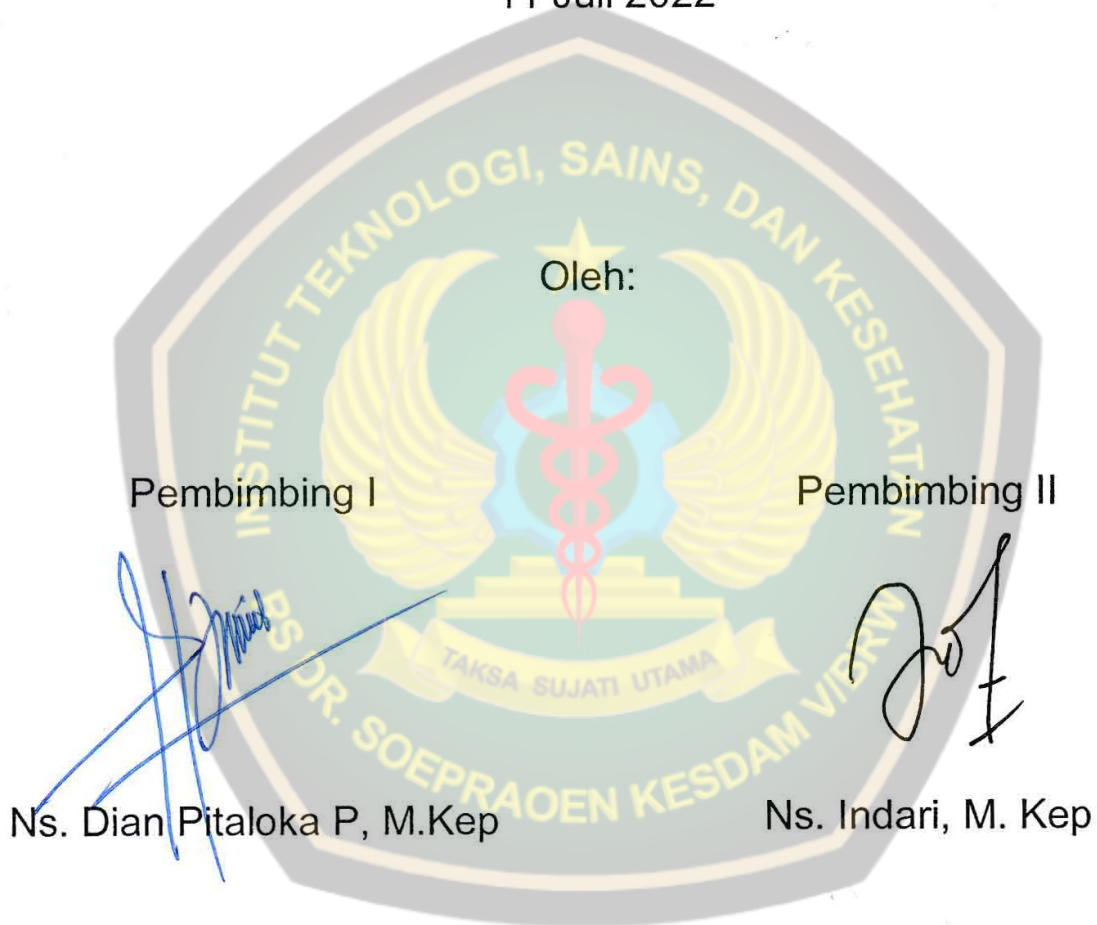
Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 1 Pasung
SMP : SMP Negeri 1 Wedi
SMA : SMA Negeri 1 Wedi

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal Persetujuan:
11 Juli 2022



LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang

Tanggal Pengesahan:

11 Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Ns. Heny Nurmayunita, S.Kep., MMRS

Anggota : 1. Ns. Riki Ristanto, M.Kep

2. Ns. Dian Pitaloka P, M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi D-III Keperawatan



Ns. Riki Ristanto, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Alloh SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran tingkat kecemasan pada prajurit TNI yang akan melaksanakan penilaian kesegaran jasmani lari 12 menit di Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya.” sesuai waktu yang telah ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi D-III Keperawatan Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini, penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, SMPH., SH, S.Kep.,Ners, M.M, M.Kes selaku Rektor ITSK RS dr Soepraoen Malang
2. Letnan Kolonel Inf Aris Setiawan, S.H selaku komandan Yonif Raider 500/Sikatan Surabaya
3. Bapak Riki Ristanto, M.Kep selaku Ka Prodi D-III Keperawatan ITSK RS. Dr. Soepraoen Malang
4. Ibu Ns. Dian Pitaloka, M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis
5. Ibu Ns. Indari, M. Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Prajurit Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya yang telah memberikan ruang dan tempat bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian.
7. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu dan mendoakan saya

8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi D-III Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebut satu per satu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaannya, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak untuk menyempurkannya.

Malang, Juni 2022

Penulis



DAFTAR ISI

Cover Luar	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae.....	iv
Lembar Persembahan	v
Lembar Persetujuan	vi
Lembar Pengesahan.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii
Daftar Singkatan	xiv
Abstrak	xv
BAB 1 Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 Tinjauan Pustaka.....	7
2.1 Konsep Kesegaran Jasmani.....	7
2.1.1 Pengertian Kesegaran Jasmani.....	7
2.1.2 Komponen Kesegaran Jasmani.....	8
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	10
2.1.4 Tujuan Latihan Kesegaran Jasmani	12
2.1.5 Bentuk-Bentuk Latihan Kesegaran Jasmani.....	13
2.1.6 Tes Kesegaran Jasmani Lari 12 Meter	15
2.2 Konsep Kecemasan.....	19
2.2.1 Pengertian Kecemasan	19
2.2.2 Gejala Kecemasan	20

2.2.3 Faktor Penyebab Kecemasan	23
2.2.4 Jenis Kecemasan	25
2.2.5 Tingkat Kecemasan	27
2.2.6 Gangguan Kecemasan	30
2.2.7 Dampak Kecemasan	31
2.2.8 Cara Pengukuran Kecemasan.....	33
2.3 Konsep Prajurit	36
2.3.1 Pengertian Prajurit.....	36
2.3.2 Peran, Fungsi dan Tugas TNI.....	36
2.3.3 Kewajiban dan Larangan TNI	40
2.4 Kerangka Konsep	41
BAB 3 Metode Penelitian.....	44
3.1 Desain Penelitian	44
3.2 Kerangka Kerja	45
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	46
3.3.1 Populasi.....	46
3.3.2 Sampel	46
3.3.3 Sampling.....	46
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	47
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	47
3.4.2 Definisi Operasional.....	47
3.5 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	49
3.5.1 Proses Pengumpulan Data.....	49
3.5.2 Analisa Data	51
3.6 Etika Penelitian	53
BAB 4 Hasil Penelitian Dan pembahasan	55
4.1 Hasil Penelitian	55
4.2 Pembahasan.....	60
BAB 5 Kesimpulan dan Saran.....	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konsep	41
3.1 Kerangka Kerja	45



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Umum	56
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Khusus.....	58
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus	59



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian	70
Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan	71
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dari Kampus	72
Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian.....	73
Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian	74
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Pembimbing 1 dan 2.....	75
Lampiran 7 Lembar Bukti Revisi Ujian KTI.....	77
Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden	79
Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Responden	81
Lampiran 10 Lembar Kuesioner.....	82
Lampiran 11 Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	87
Lampiran 12 Tabulasi Silang.....	91
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	93

DAFTAR SINGKATAN

ASS	: <i>Anxiety Analog Scale</i>
GAD	: <i>Generalized Anxiety Disorder</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
Juknis	: Petunjuk Teknis
KPBJ	: Kelompok Psikiatri Biologi Jakarta
MABESAD	: Markas Besar Kesehatan Angkatan Darat
NKRI	: Negara Kesatuan Republik Indonesia
TNI-AD	: Tentara Nasional - Angkatan Darat
UU	: Undang-Undang
UUD	: Undang-Undang Dasar



ABSTRAK

Iswanto, Hermawan, 2022. **Gambaran tingkat kecemasan pada prajurit TNI dalam melaksanakan penilaian kebugaran jasmani lari 12 menit di Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya.** Karya Tulis Ilmiah Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang Prodi Keperawatan. Pembimbing I Ns. Dian Pitaloka, M.Kep. Pembimbing II Ns. Indari, M.Kep

Kegiatan penilaian kebugaran jasmani dilakukan 2 kali dalam 1 tahun. 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. Kecemasan yang dialami prajurit merupakan perasaan subyektif tentang ketegangan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada prajurit TNI yang akan melaksanakan penilaian kebugaran jasmani lari 12 menit di Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya.

Desain penelitian adalah deskriptif. Populasi sebanyak 68 prajurit. Teknik sampling menggunakan *Acidental sampling*. Sampel sebanyak 38 prajurit. Variabel penelitian adalah kecemasan prajurit dalam melaksanakan penilaian kebugaran jasmani lari 12 menit. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2022 di Mako Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisa data menggunakan univariat.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden 53% kecemasan sedang sebanyak 20 orang, hampir setengah responden 42% mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 orang dan sebagian kecil 5% tidak ada kecemasan sebanyak 2 orang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, pendidikan, permasalahan dalam keluarga serta riwayat kegagalan tes.

Diharapkan prajurit lebih meningkatkan latihan fisik untuk menyiapkan mental dalam melaksanakan penilaian kebugaran jasmani lari 12 menit sehingga prajurit lebih percaya diri.

Kata Kunci : Kecemasan, Kebugaran Jasmani, Prajurit, Lari 12 Menit

ABSTRACT

Iswanto, Hermawan, 2022. **An overview of the level of anxiety in TNI soldiers in carrying out a 12-minute running physical fitness assessment at the Sikatan Raider 500 Battalion in Surabaya.** Scientific Papers Institute of Technology, Science and Health RS. dr. Soepraoen Malang Nursing Study Program. Advisor I Ns. Dian Pitaloka, M.Kep. Advisor II Ns.Indari, M.Kep

Physical fitness assessment activities are carried out 2 times in 1 year. Every soldier must have experienced anxiety during the 12-minute running assessment due to lack of confidence, lack of exercise and unhealthy physical condition. Anxiety experienced by soldiers is a subjective feeling of mental tension. This study aims to describe the level of anxiety in TNI soldiers who will carry out an assessment of physical fitness for a 12-minute run at Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya.

The research design is descriptive. The population is 68 soldiers. The sampling technique uses Acidal sampling. A sample of 38 soldiers. The research variable was the soldier's anxiety in carrying out the assessment of physical fitness for a 12-minute run. The research was conducted on June 14, 2022 at Mako Yonif Raider 500 Sikatan Surabaya. Data collection using a questionnaire sheet. Data analysis using univariate.

The results showed that most of the respondents 53% had moderate anxiety as many as 20 people, almost half of the respondents 42% experienced mild anxiety as many as 16 people and a small 5% had no anxiety as many as 2 people. This is influenced by several factors, namely age, education, problems in the family and a history of test failure.

It is expected that soldiers will further improve physical exercise to prepare mentally in carrying out a 12-minute running physical fitness assessment so that soldiers are more confident.

Keywords: Anxiety, Physical Fitness, Soldier, Run 12 Minutes