

Pengaruh latihan relaksasi terhadap meredanya kecemasan pemanjat tebing pemula saat rappelling

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20342919&lokasi=lokal>

Abstrak

Tugas ini membahas tentang salah satu bentuk latihan relaksasi untuk meredakan kecemasan yang dialami oleh para climber pemula pada saat akan melakukan rappelling (turun tebing) di bukit Lahu pulau Lahu Lampung selatan, ketinggian tebing :b 48 m dengan kemiringan antara 80° - 90° dan ada sebagian yang "over hang".

Penelitian ini penting dilakukan karena: 1. untuk menghindari terjadinya cedera yang diakibatkan oleh rasa cemas yang tinggi, 2. menghindari trouble, 3. meningkatkan percaya diri, dan 4. menambah gairah dikalangan pemuda .untuk menekuni olahraga panjat tebing.

Banyak cara untuk dapat meredakan kecemasan Salah satunya adalah dengan relaksasi. Latihan relaksasi yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah Progressive muscle relaxation (lampiran 4). Adapun latihan dilaksanakan selama satu minggu dengan dibimbing oleh fasilitator dari BIGES (klub petualangan dialam bebas), program terlampir (hal.30).

Jumlah testi yang melakukan eksperimen adalah 20 orang putra mahasiswa UNILA (Universitas Lampung), dan mereka adalah calon anggota petualangan dialam bebas (BIGES) yang sedang mengikuti pendidjkan dasar.

Pengetesan dilaksanakan sebanyak tiga kali yaitu saat istirahat, saat rnengalami kecemasan (0,5 meter saat akan turun tebing), dan setelah melakukan relaksasi (hal.29), kemudian data diolah untuk mencari jawaban sesuai dengan permasalahan yang penulis kemukakan (hal.25).

Dari data yang diperoleh setelah diolah dengan menggunakan rumus statistik diperoleh bahwa ; denyut nadi saat istirahat rata-rata 72 kali per menit dan tekanan darah 115/91,25 mengalami peningkatan saat testi mengalami cemas (0,5 meter dibibir tebing) denyut nadi menjadi 134,5 per menit dan tekanan darah menjadi 134,75/105,5. Dengan t -hitung sebesar 26,15 dengan t - tabel 2,09 artinya bahwa kecemasan berpengaruh terhadap meningkatnya denyut nadi dan tekanan darah. Selanjutnya data yang ketiga adalah setelah melakukan relaksasi diperoleh data sebagai berikut; denyut nadi rata-rata 83,5 dan tekanan darah 113,5/ 100, ini mengalami penurunan yang signifikan yaitu t - hitung sebesar 22,08 dan t - tabel 2,09 artinya bahwa relaksasi yang diberikan dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, dengan kata lain kecemasan dapat diredakan oleh latihan relaksasi. .

Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau dipertabankan yaitu latihan relaksasi dengan metode Progressive muscle relaxation technique

berpengaruh terhadap meredanya ketegangan/anxiety, dibuktikan dengan meredanya denyut nadi dan tekanan darah.