

Original Article

Pemberian Teh Hijau dan Teknik Relaksasi Otot Progresif berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Praujian UAS di STIKIM Jakarta Tahun 2021

Hilman Irshadi

*Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju
Lenteng Agung – Jakarta Selatan*

Email correspondent: hilmanimang@gmail.com

Abstract

Latar Belakang: Salah satu bentuk untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan mahasiswa adalah dengan ujian, namun mahasiswa yang akan menghadapi ujian seringkali merasa belum siap dan banyak alasan lainnya sehingga menimbulkan cemas. Cara untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa ini diantaranya adalah dengan pemberian teh hijau dan terapi teknik relaksasi otot progresif.

Tujuan: Untuk membuktikan efektivitas pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan praujian.

Metode: Penelitian *quasi eksperimental* dengan pendekatan *time series design*. Sampel sebanyak 20 mahasiswa dari total populasi 76 mahasiswa yang di ambil dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini menggunakan uji statistik *wilcoxon*. Analisis multivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *general linear model repeated Measures*.

Hasil: Hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan praujian diperoleh nilai *Sig-value* = 0,000. yang berarti sesuai uji *wilcoxon* jika nilai *Sig-value* = < 0,050 maka penelitian ini terbukti berpengaruh dalam menurunkan kecemasan.

Kesimpulan: Terdapat penurunan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan praujian yang diberikan teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif.

Kata Kunci: kecemasan, teh hijau, teknik relaksasi otot progresif

Hak Cipta

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Editor: ALR

Diterima: 05/08/2022

Direview: 05/12/2022

Publish: 28/12/2022

Available Article: (doi)
10.53801/jipki.v2i1.49

Pendahuluan

Kecemasan adalah rasa tidak aman yang dirasakan setiap orang pada suatu saat dalam hidup mereka. Kecemasan dan stres saling terkait dan kecemasan itu sendiri merupakan hasil dari proses psikologis dan fisiologis dalam tubuh manusia dan merupakan salah satu fenomena yang paling umum ditemui di Indonesia.¹ Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan psiko-emosional seperti yang ditunjukkan oleh gejala stres dan kecemasan. Berusia 15 tahun ke atas, salah satunya adalah pelajar, berjumlah sekitar 6,1 ribu dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Intensitas perilaku akan meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat kecemasan.²

Salah satu pemicu yang dapat menimbulkan kecemasan dan stres adalah situasi saat ujian. Menurut Djiwandono, kemungkinan besar munculnya kecemasan terjadi pada saat seorang siswa akan menghadapi ujian atau ulangan. Siswa bereaksi dengan sangat cemas sebelum ujian atau saat ujian. Biasanya mereka menganggap ujian sebagai rintangan yang sangat sulit untuk diatasi, ketika memikirkan ujian, perut mereka sakit, mereka mulai menangis, menggigil, berkeringat, sering ke toilet hingga ujian dimulai, mereka merasa panik dan tidak dapat berkonsentrasi membuat mereka tidak mungkin menyelesaikan tes. Penelitian Sarason dan Davidson menunjukkan bahwa siswa dengan kecemasan tinggi cenderung mendapat skor lebih rendah daripada siswa dengan kecemasan kurang.¹

Masalah kecemasan ini masih dapat diatasi, peregangan otot progresif adalah metode yang dapat mengatasi kecemasan.³ Menurut Adikusumo (dalam Elvira & Hadisukanto, 2013, hal. 416) relaksasi merupakan macam-macam upaya untuk menegangkan dan mengendurkan otot-otot tubuh dengan tujuan mencapai postur yang rileks untuk menghilangkan kecemasan dan stres. Praktik teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai bentuk pengobatan non-farmakologis yang dapat meningkatkan perasaan otonomi dan kontrol pada orang yang cemas.⁴

Dapat dikatakan bahwa relaksasi otot progresif efektif karena ada penelitian yang menunjukkan bahwa ada efek yang baik dalam mengurangi kecemasan dengan relaksasi otot progresif. Sebagai contoh, penelitian dari Ali (2010, h. 205) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat efektif dalam mengurangi kecemasan. Klaim ini didukung oleh penelitian milik Sulistyorini, Ahsan dan Susmiatin (2015, hal. 117) yang menunjukan bahwa relaksasi otot progresif mengurangi tingkat kecemasan pada tahanan di Polres Kediri.⁵

Teh juga dikenal sebagai jenis teh yang memiliki banyak manfaat baik untuk tubuh. Teh telah menjadi minuman yang populer secara global (Monirul dan Han, 2012) setelah air mineral.⁶ Contoh teh adalah teh hijau. Teh hijau (*Camellia sinensis*) yang digunakan sebagai minuman yang menyegarkan dan menyehatkan merupakan salah satu bahan utama tanaman perkebunan di Indonesia.⁷ Salah satu komponen teh hijau adalah asam amino (*L-theanine*). *Theanine* juga memiliki sifat *neuroprotektif* dan *ansiolitik*.⁸ Penggunaan *L-theanine* dalam dosis tertentu menghasilkan berbagai efek dalam tubuh, terutama pada otak manusia.⁹

Pada umumnya, manusia selalu menghasilkan impuls listrik yang sangat lemah di permukaan otak, yang biasa dikenal dengan gelombang otak. Tergantung pada frekuensinya, gelombang ini dikelompokkan menjadi empat kategori, salah satunya adalah gelombang α (8 - 13 Hz: bangun, rileks). Juga diketahui bahwa gelombang otak α dihasilkan selama keadaan relaksasi. Oleh karena itu, pembangkitan gelombang α dinyatakan sebagai indikator relaksasi. Sejak *L-theanine* mendorong generasi gelombang α di otak, dalam keadaan kewaspadaan relaksasi fisik dan mental, ini menunjukkan efektivitas *L-theanine* dalam mengelola stres.⁷

Penyerapan *L-theanine* juga mengurangi denyut jantung dan respons imunoglobulin A saliva terhadap tugas-tugas yang membuat stres seperti ujian.¹⁰ *L-theanine* dapat menghambat kenaikan tekanan darah melalui efek anti-stres pada sistem saraf otonom. Dari hasil ini, dapat dihipotesiskan bahwa *L-theanine* memiliki kemampuan untuk mengurangi respon stres pada sistem saraf otonom yang disebabkan oleh stres fisik dan psikologis.¹¹ Selain itu Kimum dan Murata melaporkan bahwa *L-theanine* dapat menunjukkan tindakan antagonis terhadap efek samping negatif dari kafein.⁷ Teh hijau juga mengandung stimulan yang disebut teofilin.¹²

Berdasarkan uraian di atas, intervensi yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan adalah minum teh hijau dan terapi relaksasi otot progresif. dengan manfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi ketegangan otot dan mengurangi masalah yang berhubungan dengan stres. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan praujian UAS di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta sehingga didapatkan pengetahuan baru yang dapat membantu mengurangi kecemasan mahasiswa praujian UAS. Tujuan penelitian ini untuk membuktikan efektivitas pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan praujian UAS.

Metode

Rancangan penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan pendekatan *times series design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa keperawatan praujian usia semester 7 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta berjumlah 76 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *simple random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini menggunakan analisa uji *wilcoxon*. Penelitian ini telah lulus uji etik Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan surat keterangan Nomor: 2847/Sket/KaDept/RE/STIKIM/XII/2021.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Responden Penelitian (N=20)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
Usia		
20 tahun	2	10%
21 tahun	11	55%
22 tahun	7	35%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	30%
Perempuan	14	70%

Berdasarkan tabel 1 ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun yang berjumlah 11 orang (55%) sedangkan mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan berjumlah 14 orang (70%)

Tabel 2. Tingkat kecemasan responden sebelum pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif pada hari ketujuh (N=20)

No	Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
<u>1</u>	Tidak Ada Kecemasan	0	0%
<u>2</u>	Cemas Ringan	13	65%
<u>3</u>	Cemas Sedang	7	35%
<u>4</u>	Cemas Berat	0	0%
<u>5</u>	Cemas Sangat Berat	0	0%
	Total	20	100%

Berdasarkan tabel 2 ini dapat disimpulkan bahwa dari 20 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan yang sedang dalam situasi praujian UAS pada hari ketujuh sebelum pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif di Sekolah

Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta sebagian besar yaitu 13 orang (65%) responden mengalami kecemasan ringan, sedangkan sisanya yaitu 7 orang (35%) responden dalam kategori kecemasan sedang.

Tabel 3. Tingkat kecemasan responden setelah pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif pada hari ketujuh (N=20)

No	Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase(%)
1	Tidak Ada Kecemasan	9	45%
2	Cemas Ringan	11	55%
3	Cemas Sedang	0	0%
4	Cemas Berat	0	0%
5	Cemas Sangat Berat	0	0%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel 3 ini dapat disimpulkan bahwa dari 20 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan yang sedang dalam situasi praujian UAS pada hari ketujuh setelah pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta sebagian besar yaitu 11 orang (55%) responden mengalami kecemasan ringan, sedangkan sisanya yaitu 9 orang (45%) responden dalam kategori tidak ada kecemasan.

Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan uji statistik *wilcoxon*, diketahui bahwa kedua kelompok data berdasarkan tabel 2 dan 3 memiliki perbedaan antara nilai rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa setelah pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif, dalam menghadapi situasi praujian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta. Besarnya nilai signifikan $p=0,000$ adalah kurang dari nilai $\alpha=0,05$; maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Yang berarti bahwa ada pengaruh secara signifikan dilakukan pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan praujian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 21 tahun. Masa dewasa awal dimulai dari 20-45 tahun.¹³ Seseorang yang memasuki masa dewasa awal memiliki ciri berorientasi pada tugas, berusaha mengendalikan emosi pribadinya agar dapat menyelesaikan tugas yang dihadapinya.¹⁴ Penelitian ini menunjukkan hasil dimana responden berusia 20-22 tahun banyak mengalami kecemasan tinggi ketika menghadapi situasi praujian. Dalam penelitian Laveda (2017), hasil yang diperoleh serupa dengan penelitian ini dimana sebagian besar mahasiswa Universitas Diponegoro dengan rentang usia 19-22 merasa cemas ketika menghadapi situasi praujian.¹

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil dari data statistik menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah wanita dengan tingkat kecemasan mulai dari berat hingga sangat berat. Menurut Nuhidayati (2018), wanita lebih rentan mengalami psiko-emosional karena perubahan hormonal dan perbedaan karakteristik antara pria dan wanita. Wanita memiliki sifat mengutamakan emosi daripada akal.¹⁵ Hasil penelitian Kim (2013), menjelaskan bahwa rata-rata mahasiswa keperawatan di

Namseoul University in Chungcheongnam-do, Korea Selatan, yang akan menghadapi ujian dan merasa cemas tidak kurang dari 73 mahasiswa, 81% diantaranya adalah perempuan.¹⁶

Gambaran Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Pemberian Teh Hijau dan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Hasil dari analisis univariat gambaran tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa keperawatan dalam menghadapi situasi praujian saat sebelum dilakukan intervensi dengan teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan masing-masing satu kali per hari dan dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut tidak beragam yakni kecemasan berat sebanyak 14 responden (70%), kecemasan sangat berat sebanyak 6 responden (30%). Asumsi peneliti dari hasil analisis kuesioner tingkat kecemasan menggunakan HARS, mencakup 14 item kepada responden. Skor yang didapatkan dari 20 responden sebagian besar nilai 3 dan 4 ini berarti rata-rata responden memiliki kurang lebih 3 gejala yang ada. Menurut Pratiwi dan Enita (2016), kecemasan terjadi sebagai proses respon emosional ketika seseorang merasa takut dan beberapa tanda dan gejala yang menyertainya adalah stres, ketakutan dan kecemasan.¹⁷

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa juga terjadi karena ketidaknyamanan terhadap suatu hal yang akan dihadapi.¹⁸ Faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang diantaranya adalah pembentukan kepribadian individu, pandangan psikoanalitik, opini, perilaku, sikap, pembelajaran dalam keluarga, faktor biologis dan perkembangan kepribadian.¹⁹

Beberapa faktor lainnya adalah karena siswa mengalami kecemasan yang berat, kurang menghafal pelajaran, belajar hanya ketika sedang masa praujian dan terlalu banyak beban pikiran.²⁰ Inangil (2020) berpendapat bahwa faktor kesiapan memberikan kontribusi dalam memprediksi situasi yang dialami sehingga mencegah munculnya kekhawatiran.²¹

Gambaran Tingkat Kecemasan Responden Setelah Pemberian Teh Hijau dan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil analisis univariat kecemasan yang dialami mahasiswa keperawatan dalam menghadapi situasi praujian UAS setelah diberikan intervensi dengan teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif pada hari ketujuh didapatkan hasil yakni tidak ada kecemasan sebanyak 9 responden (45%), kecemasan ringan sebanyak 11 responden (55%). Menurut Stuart (2006), keadaan otot seseorang yang mengalami kecemasan akan lebih tegang sehingga saraf simpatis menjadi aktif. Relaksasi memiliki efek menenangkan pada tubuh. Perubahan yang terjadi selama relaksasi mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom.¹⁹

Respon emosional dan efek menenangkan dari relaksasi dan *L-theanine* mengubah fisiologi dominan sistem saraf simpatis menjadi dominan parasimpatis. Kondisi ini akan mengakibatkan penurunan tingkat *hipersekresi katekolamin* dan peningkatan hormon parasimpatis dan *neurotransmitter* seperti DHEA (*Dehidroepinandrosterone*), *serotonine*, *dopamine* dan *endorfin*. Peningkatan regulasi sistem parasimpatis ini pada akhirnya menimbulkan efek menenangkan. Penelitian tentang teknik relaksasi otot progresif untuk kecemasan juga dilakukan oleh Pratiwi (2013), pada 30 pasien skizofrenia di RSJD Surakarta dengan hasil bahwa relaksasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien.²² Sedangkan penelitian tentang teh hijau terhadap kecemasan pernah dilakukan oleh White (2015), terhadap 36 responden penderita kecemasan di Universitas Swinburne dengan temuan bahwa *L-Theanine* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan responden.²³

Pengaruh Teh Hijau Dan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Praujian

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Keputusan dalam uji *Wilcoxon Signed Rank Test* jika nilai *Sig.* ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dan jika nilai *Sig.* ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan praujian UAS di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Tahun 2021. Menurut Setyoadi (2011), mekanisme Teknik Relaksasi Otot Progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi menitikberatkan pada aktivitas mengidentifikasi otot-otot yang tegang dan kemudian mengurangi ketegangannya untuk mendapatkan rasa relaksasi. Teknik ini memaksa individu untuk fokus pada ketegangan otot kemudian melatihnya untuk rileks.²⁴ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tinggi (2020), teknik relaksasi otot progresif dapat memberikan ketenangan baik pikiran maupun perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan pasien.²⁵

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eyet Hidayat dkk (2017), dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III di AKPER Muhammadiyah Cirebon tahun 2017. Mengatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu dari teknik konseling yang efektif pada level pendidikan dan pelatihan yang berbeda.⁵ Sedangkan menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jackson L. Williams dkk (2019), dengan judul *The Effects of Green Tea Amino Acid L-theanine Consumption on the Ability to Manage Stress and Anxiety Levels* menyatakan bahwa kandungan *L-Theanine* dalam teh dalam bentuk dosis murni antara 200 dan 400 mg/hari dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada orang yang mengalami situasi stres dan kecemasan.²⁶

Sesuai dengan data yang diperoleh dari 20 responden sebelum pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif pada hari pertama didapatkan hasil yakni tidak ada kecemasan berjumlah 0 responden, kecemasan ringan berjumlah 0 responden, kecemasan sedang berjumlah 0 responden, kecemasan berat berjumlah 14 responden, kecemasan sangat berat berjumlah 6 responden. Sedangkan setelah pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif pada hari ketujuh didapatkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan yakni tidak ada kecemasan berjumlah 9 responden, kecemasan ringan berjumlah 11 responden, kecemasan sedang berjumlah 0 responden, kecemasan berat berjumlah 0 responden, kecemasan sangat berat berjumlah 0 responden.

Penelitian ini dilakukan selama seminggu, dan masing-masing responden mendapatkan perlakuan sebanyak 14 kali yakni terapi relaksasi otot progresif pada pagi hari dan meminum teh hijau pada malam hari. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan 15 tahap atau gerakan. Gerakan yang pertama Tahapan 1 untuk melatih otot tangan, Tahapan 2 untuk melatih otot tangan bagian belakang, Tahapan 3 untuk melatih otot biseps, Tahapan 4 untuk melatih otot bahu supaya mengendur, Tahapan 5 dan 6 untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang dan mulut), Tahapan 7 untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, Tahapan 8 untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut, Tahapan 9 untuk merileksasikan otot leher bagian depan maupun belakang, Tahapan 10 untuk melatih otot leher bagian depan, Tahapan 11 untuk melatih otot punggung, Tahapan 12 untuk melemaskan otot dada, Tahapan 13 untuk melatih otot perut dan Tahapan 14 dan 15 untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).²⁴ Sedangkan untuk membuat secangkir teh hijau, anda hanya membutuhkan 1,5 hingga 2 gram teh, atau sekitar 1 sendok

teh dengan cangkir berukuran 300 ml dan 200 ml air panas. Hendaknya teh harus direndam selama sekitar 1-3 menit, suhu air terbaik untuk seduhan teh adalah 60-70°C.²⁷

General Linear Model Repeated Measure

GLM *repeated measure* berhubungan dengan sebuah variabel dependen yang berulang kali diukur dengan banyak variabel independen. GLM *repeated measure* dimaksudkan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran berbeda yang diulang pada satu variabel penelitian.²⁸

Berdasarkan hasil uji GLM-RM diketahui bahwa nilai p pada hasil uji analisis adalah 0,000 karena nilai $p\text{-value} < 0,05$, berarti ada perbedaan rata-rata penurunan kecemasan yang nyata dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif sangat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan mahasiswa keperawatan prajuan UAS. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh A. Sartika dkk (2018), dengan judul perbedaan efektivitas *progressive muscle relaxation* (PMR) dengan *slow deep breathing exercise* (SDBE) terhadap tekanan darah dan kecemasan penderita hipertensi. Diketahui hasil p yang di dapat adalah 0,009 karena nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa *progressive muscle relaxation* (PMR) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi.²⁹

Secara umum terdapat perubahan penurunan kecemasan selama 7 hari, jika dilihat dari waktu efektif, penurunan sudah terlihat pada hari ke 2 namun waktu yang paling efektif setelah dilakukan intervensi adalah pada hari ke 7. Asumsi peneliti adalah penurunan kecemasan yang paling signifikan terjadi pada hari ke tujuh karena selama tujuh hari penelitian hasil *post-test* hari ke tujuh mengalami penurunan terbanyak yaitu 9, lebih banyak dibandingkan penurunan hari-hari sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif sangat berpengaruh pada penurunan kecemasan terutama pada hari ketujuh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian tersebut diatas pada penelitian dengan judul pengaruh pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan prajuan UAS di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta ini, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

Pendanaan

Pendanaan penelitian bersumber dari peneliti.

References

1. Claresta LJ, Purwoko Y. Pengaruh Konsumsi Cokelat Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Praujian. *Diponegoro Med J (Jurnal Kedokt Diponegoro)*. 2017;6(2):737–47.
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
3. Zargarzadeh M, Shirazi M. The effect of progressive muscle relaxation method on test anxiety in nursing students. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2014;19(6):607–12.
4. Rahayu SAK, Wiryosutomo HW. Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik Relaksasi Guna Mengurangi Kecemasan Pada Usia Dewasa Awal di Masa Pandemi COVID-19. *J Mhs Bimbingan Konseling UNESA*. 2021;12(2):10–21.
5. Eyet, Hidayat; Ati SRZ. Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi uji kompetensi mahasiswa tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *J Keperawatan Soedirman*. 2017;2(3):118–26.
6. Nugraha A, Sumarwan U, Simanjuntak M. Faktor Determinan Preferensi dan Perilaku Konsumsi Teh Hitam dan Hijau. *J Manaj dan Agribisnis*. 2017;14(3):198–208.
7. Syah ANA, Sumangat D. L-Theanine: Asam Amino Unik dari Teh Hijau. *Pros Semin Nas Teknol Inov Pascapanen untuk Pengemb Ind Berbas Pertan*. 2009;(06):679–87.
8. Lazarus C. Pengaruh Teh Hijau (*Camellia sinensis* L .) Dibandingkan Dengan Kopi Robusta (*Coffea canephora*) Terhadap Daya Konsentrasi Perempuan. 2013;1–6.
9. Ross SM. L-Theanine (*Suntheanine*) Efek L-Theanine, Asam Amino Berasal Dari *Camellia sinensis* (Teh Hijau), pada Respon Stres Parameter. 2014;65–8.
10. Yoto A, Motoki M, Murao S. Efek asupan L-theanine atau kafein pada perubahan tekanan darah di bawah tekanan fisik dan psikologis. 2012;1–9.
11. Unno K, Yamada H, Iguchi CK, Ishida AH, Iwao DY, Morita A, et al. Artikel Reguler Efek Anti-stres Teh Hijau dengan Menurunkan Kafein pada Manusia : Studi Percontohan. 2017;909(6):902–9.
12. Anggraini T. Proses dan Manfaat Teh. Vol. 53, *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2018. 1689–1699 p.
13. Departemen kesehatan ri jakarta, 2009. 2009;
14. Jannah M, Yacob F, Julianto. Rentang kehidupan manusia (life span development) dalam islam. *Int J Child Gend Stud*. 2017;3(1):97–114.
15. Nuhidayati T, Muhsinatun. Gambaran Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang. *Pros Semin Nas UNIMUS*. 2018;1:33–41.
16. Kim JH, Kim HJ. Relationships between the objective structured clinical examination, Depression Cognitive Scale, self-efficacy, and problem solving strategies of sophomore nursing students. *Int J Bio-Science Bio-Technology*. 2013;5(4):73–80.
17. Pratiwi A, Dewi E. Reality Orientation Model for Mental Disorder Patients Who Experience Auditory Hallucinations. *J INJEC*. 2013;Vol.1(2012):82–89.
18. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40.
19. Stuart GW. Buku saku keperawatan jiwa. 5th ed. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran; 2006.
20. Yuhelrida, Poppy Andriani PAS. Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi OSCE FKG Unisyah. *Caninus, J Vol Denistry*. 2016;1(November):26–31.
21. Inangil D, Sendir M, Kabuk A, Turkoglu I. The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale J Nurs*. 2020;28(3):341–9.
22. Lisa P, Ari D, Lisa P, Mahasiswa S, Fik K, Jln UMS, et al. Jiwa Daerah Surakarta. :27–34.
23. White DJ, de Klerk S, Woods W, Gondalia S, Noonan C, Scholey AB. Anti-stress, behavioural and magnetoencephalography effects of an l-theanine-based nutrient drink: A randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover trial. *Nutrients*. 2016;8(1).
24. Setyoadi K. Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik | DISPERSIP Provinsi Kalimantan Selatan. *Salemba medika*. 2011.
25. Tinggi S, Kesehatan I, Achmad J, Yogyakarta Y. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten. 2020;
26. Williams JL, Everett JM, D’Cunha NM, Sergi D, Georgousopoulou EN, Keegan RJ, et al. The Effects of Green Tea Amino Acid L-Theanine Consumption on the Ability to Manage Stress and Anxiety Levels: a Systematic Review. *Plant Foods Hum Nutr*. 2020;75(1):12–23.
27. Anantaboga J. Tangkal seabrek penyakit dengan teh hijau / Jeffry Anantaboga ; editor, Dion | OPAC

- Perpustakaan Nasional RI. 2012.
28. Masturoh I, Anggita N. Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementerian kesehatan. 2018.
 29. Sartika A, Wardi A, Sofiani Y. Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) terhadap Tekanan Darah dan kecemasan Penderita Hipertensi. J Keperawatan Silampari. 2018;2(1):356–70.