**ARTICLE TEXT**

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai keadaan emosional yang menyebar secara temporal, untuk mengantisipasi potensi ancaman, terkait dengan respons stres fisiologis. Setiap orang telah mengalami perasaan cemas, khawatir, tegang, dan takut ketika menghadapi sesuatu. Perasaan cemas pada seseorang adalah hal yang wajar, terutama sesuatu yang ingin dia capai karena untuk mencapai kesuksesan dari apa yang diinginkan terkadang selalu disertai dengan gejolak psikologis. Kecemasan perlu dimiliki seumur hidup, tetapi jika kecemasan yang ada dalam diri individu menjadi berlebihan, maka itu akan berubah menjadi tidak normal. Dalam kasus kecemasan, mungkin lebih baik untuk memperkuat aktivitas parasimpatis di luar titik keseimbangan untuk memaksimalkan relaksasi. Tujuan ini dapat dicapai dengan menggunakan *deep and slow breathing*,  sebuah metode yang ditandai dengan durasi pernafasan yang lebih lama daripada durasi inhalasi. Selama inhalasi, pusat kardiovaskular menghambat aliran keluar vagal, sehingga menghasilkan dominasi simpatik yang mempercepat detak jantung. Sebaliknya, selama pernafasan, aliran keluar vagal dipulihkan dan mengakibatkan perlambatan detak jantung.

Hal tersebut juga dapat dilakukan denganteknik tarik napas dalam atau *deep breathing techniques*. Teknik relaksasi pernapasan dalam adalah teknik yang digunakan oleh individu untuk memberikan kontrol diri ketika ada ketidaknyamanan atau stres fisik atau emosional. Tujuan dari teknik relaksasi pernapasan dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mempertahankan pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun stres emosional yang mengurangi intensitas nyeri dan mengurangi kecemasan. Teknik relaksasi mengarahkan individu dengan pengendalian diri ketika kecemasan terjadi. Teknik pernapasan 4-4-4 merupakan salah satu teknik pernapasan yang lebih mudah untuk dilakukan. Dengan teknik ini membantu menurunkan kecemasan dan mengurangi stress karena dapat mengalihkan pikiran. Berikut cara melakukan teknik pernapasan 4-4-4:

1. Tarik napas lalu buang saat menghitung 4
2. Tahan napas anda selama 4 detik
3. Tarik napas anda hingga hitungan 4
4. Buang napas anda selama 4 detik

Lalukan cara tersebut secara berulanng hingga Anda merasa tenang, beberapa putaran teknik pernapasan ini akan membantu dalam menjaga detak jantung tetap rendah dan mengalihkan pikiran anda dari situasi yang memicu kecemasan. Anda juga dapat melakukan teknik pernapasan dengan 4-7-8, prosesnya sama hanya berberda pada bagian tahan napas selama 7 detik dan buang napas selama 8 detik. Anda bisa memilih teknik yang dirasa lebih nyaman saat mencoba melakukannya.

Ariga, R. A. (2019). Decrease anxiety among students who will do the objective structured clinical examination with deep breathing relaxation technique. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *7*(16), 2619–2622. https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.409

Bontula, A., Preston, R. C., Shannon, E., Wilson, C., & Fitter, N. T. (2023). Deep Pressure Therapy: A Promising Anxiety Treatment for Individuals With High Touch Comfort? *IEEE Transactions on Haptics*, *16*(4), 549–554. https://doi.org/10.1109/TOH.2023.3272623

Khng, K. H. (2017). A better state-of-mind: deep breathing reduces state anxiety and enhances test performance through regulating test cognitions in children. *Cognition and Emotion*, *31*(7), 1502–1510. https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1233095

Magnon, V., Dutheil, F., & Vallet, G. T. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*, *11*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9

Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., Fichera, F., & Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, *38*(3), 451–458. <https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>

 Timothy J. Legg, PhD, PsyD, (2023, March 22). 8 Breathing Exercises to Try When You Feel Anxious. Healthline. https://www.healthline.com/health/breathing-exercises-for-anxiety