

Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Darah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta 2022

Angelina Devora

Abstrak

Tingginya prevalensi mahasiswa dengan tingkat stres sedang-berat dan hipertensi di Indonesia jika tidak dikontrol akan menjadi kontributor yang utama untuk penyakit jantung dan stroke yang termasuk dalam lima penyebab kematian terbanyak, sehingga dibutuhkan alternatif tatalaksana non-farmakologi, salah satunya dengan melakukan latihan relaksasi napas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres dan tekanan darah. Penelitian dilakukan dengan metode Pre Eksperimental dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest design* kepada 30 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta selama 2 minggu untuk melihat apakah latihan relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah secara signifikan. Tingkat stres diukur dengan menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)* dan tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* digital. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami stres berat dengan jumlah 83,33% yang turun menjadi 66,67% setelah melakukan latihan relaksasi napas dalam selama 2 minggu. Jumlah mahasiswa dengan tekanan darah sistolik dan diastolik yang terukur di atas normal turun dari 15 mahasiswa menjadi 5 mahasiswa dengan tekanan darah sistolik di atas normal dan 3 orang dengan tekanan darah diastolik di atas normal, hasil uji *Paired T-Test* pada tekanan darah sistolik dengan nilai p 0,000 atau $<0,05$ serta hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai p 0,000 atau $<0,05$ pada tekanan darah diastolik. Kesimpulan penelitian ini adalah latihan relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah secara signifikan.

Kata Kunci : Relaksasi Napas Dalam, Tekanan Darah, Tingkat Stres

***The Effect of Deep Breathing Relaxation Exercise On Stress Level and
Blood Pressure of Medical Students At Universitas Pembangunan
Nasional Veteran Jakarta 2022***

Angelina Devora

Abstract

The high prevalence of college students with moderate to severe stress levels and hypertension in Indonesia if not controlled may become the main contributor to heart disease and stroke which are in the top five causes of death, so a non-pharmacology treatment alternative is needed to reduce stress level and blood pressure, for example by doing deep breathing relaxation exercise. This research aims to see the effect of slow deep breathing to stress level and blood pressure. This research was conducted using the Pre-Experimental method with the One Group Pretest-Posttest design to 30 Faculty of Medicine students at Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta for 2 weeks to see whether deep breathing relaxation exercises can significantly reduce stress levels which were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) and blood pressure. which was measured using a digital sphygmomanometer. The results showed that the majority of students experienced severe stress with a total of 83.33% which decreased to 66.67% after doing deep breathing relaxation exercises for 2 weeks, also the number of university students who were measured above normal decreased from 15 to 5 students for systolic blood pressure above normal and 3 students for diastolic blood pressure above normal, the result of the Paired T-Test on systolic blood pressure with a p value of 0.000 or <0.05 and the result of the Wilcoxon Signed Rank Test with a p value of 0.000 or <0.05 on diastolic blood pressure. This research concluded that breathing relaxation exercises can significantly reduce stress levels and blood pressure.

Keywords : Deep Breathing Relaxation, Blood Pressure, Stress Level