



**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN
TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL VETERAN JAKARTA 2022**

SKRIPSI

ANGELINA DEVORA

1910211043

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN

JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2023



PENGARUH LATIHAN RELAKSASI NAPAS DALAM DENGAN
TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL VETERAN JAKARTA 2022

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran

ANGELINA DEVORA

1910211043

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Angelina Devora

NRP : 1910211043

Tanggal : 10 Juli 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2023

Yang menyatakan,



Angelina Devora

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai *civitas* akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angelina Devora
NRP : 1910211043
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Stres dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Veteran Jakarta 2022"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Juli 2023

Yang menyatakan,



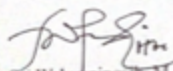
Angelina Devora

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Angelina Devora
NIM : 1910211043
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Darah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta 2022

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


dr. Sri Wahyuningih M.

Kes. Sp. KKLP
Penguji

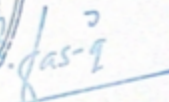

dr. Mila Citrawati M. Biomed.

Sp. KKLP
Pembimbing 1


Dr. dr. Abdul Wahid M.

II Kes.
Pembimbing 2




Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasink.
M.Kes., M.PdI
Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Mila Citrawati M. Biomed., Sp. KKLP
Ketua Program Studi Kedokteran
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal ujian : 3 Juli 2023

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Darah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta 2023 ”. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak mudah dan banyak pihak yang telah memberikan bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. dr Taufik Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I. selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta; dr. Mila Citrawati, M.Biomed, Sp.KKLP selaku Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, serta seluruh dosen dan staf yang telah memberikan ilmu dan fasilitas yang baik selama menjalani pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta;
2. dr. Mila Citrawati, M.Biomed, Sp.KKLP selaku dosen pembimbing 1 dan Dr. dr. Abdul Kholib, M. H. Kes selaku dosen pembimbing 2 yang telah dengan ikhlas dan sabar membimbing, memberikan dukungan, dan meluangkan segenap waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis dari awal proses penyusunan skripsi hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. dr. Sri Wahyuningsih, M.Kes, Sp.KKLP selaku penguji yang telah

meluangkan waktu, memberikan saran dan masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini;

3. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengikuti setiap proses penelitian dengan ikhlas dan sabar;
4. Keluarga penulis yaitu, Bapak dan Ibu serta saudara yang selalu mendukung dan mendoakan serta berjuang dalam setiap langkah penulis serta keluarga besar lainnya yang senantiasa memberi dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat dan seluruh teman sejawat Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2019 yang telah berjuang bersama dan selalu mendukung dalam duka, memberi semangat, dukungan, dan perhatian kepada penulis.
6. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis selama menjalani perkuliahan dan penyusunan skripsi.

Penulis berdoa semoga Tuhan YME memberikan balasan atas segala kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak terkait. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap dapat menerima segala masukan dan saran yang dapat membangun dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi banyak pihak.

Jakarta, 20 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Konsep Stres	6
II.2 Konsep Tekanan Darah.....	11
II.3 Konsep Relaksasi Napas Dalam	16
II.4 Penelitian Terkait	20

II.5 Kerangka Teori	21
II.6 Kerangka Konsep.....	22
II.7 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
III.1 Jenis Penelitian.....	23
III.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
III.4 Identifikasi Variabel	26
III.5 Definisi Operasional	26
III.6 Instrumen Penelitian	27
III.7 Protokol Penelitian.....	27
III.8 Analisis Data	27
III.9 Etika Penelitian	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
IV.1 Gambaran Umum Deskripsi Penelitian	31
IV.2 Hasil Penelitian.....	31
IV.3 Pembahasan Hubungan Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres	40
IV.4 Pembahasan Hubungan Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah.....	41

IV.5 Keterbatasan Penelitian	44
BAB V PENUTUP	45
V.1 Kesimpulan	45
V.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Skor Perceived Stres Scale (PSS-10)	9
Tabel 2. Klasifikasi Tekanan Darah.....	11
Tabel 3. Tekanan Darah Rata-Rata Berdasarkan Usia.....	13
Tabel 4. Penelitian Terkait.....	20
Tabel 5. Definisi Operasional	26
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres dan Tekanan Darah Responden Sebelum Intervensi	32
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres dan Tekanan Darah Responden Setelah Intervensi	33
Tabel 8. Hasil Uji Shapiro-Wilk	37
Tabel 9. Hasil Uji <i>Paired T-Test</i>	38
Tabel 10. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.....	39

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori. (Kaplan & Saddock, 2015;Guyton & Hall, 2014)	21
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	22
Bagan 3. Rancangan Penelitian.....	23

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Uji Histogram tingkat stres sebelum latihan relaksasi napas dalam 35
- Gambar 2. Uji Histogram tingkat stres setelah latihan relaksasi napas dalam..... 35
- Gambar 3. Uji Histogram tekanan darah sistolik sebelum latihan relaksasi napas dalam 35
- Gambar 4. Uji Histogram tekanan darah sistolik setelah latihan relaksasi napas dalam 36
- Gambar 5. Uji Histogram tekanan darah diastolik sebelum latihan relaksasi napas dalam 36
- Gambar 6. Uji Histogram tekanan darah diastolik setelah latihan relaksasi napas dalam 36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Data Sosio-Demografis	51
Lampiran 2. Petunjuk Pengisian Kuesioner	52
Lampiran 3. Kuesioner Perceived Stress Scale.....	53
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	54
Lampiran 5. Surat Persetujuan Etik Penelitian	55
Lampiran 6. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian.....	56
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Subjek	57
Lampiran 8. Hasil Rekap Data Subjek Mahasiswa Fakultas Kedokteran.....	58
Lampiran 9. Hasil Statistik SPSS Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	59
Lampiran 10. Hasil Statistik SPSS Uji <i>Paired T-Test</i>	61
Lampiran 11. Hasil Statistik SPSS Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	62