

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kondisi stres adalah ketidakseimbangan kondisi fisik maupun psikologis yang dialami seseorang ketika mengalami suatu masalah ataupun kegagalan hingga mengalami efek yang mempengaruhi kehidupan seseorang. Kondisi ini tak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan dari pekerjaan, kesehatan fisik, mental, dan lainnya. Stres dapat dialami dalam waktu dan kadar yang berbeda baik berat, sedang, atau ringan oleh siapapun dalam rentang usia berapapun, salah satunya adalah mahasiswa. (Legiran *et al.* 2015). Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi penduduk Indonesia usia >15 tahun dengan stres adalah 9,8%. Imami, dkk (2022) melalui penelitiannya yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Islam Sumatera Utara mendapati bahwa banyak dari mahasiswa mengalami stres pada tingkat sedang dengan jumlah 54,22%, kemudian 18,7% mahasiswa mengalami stres pada tingkat ringan, dan 1,20% lainnya mengalami stres pada tingkat yang berat. Stres dapat menimbulkan tekanan darah tinggi melalui peningkatan sekresi kortisol (Sherwood, 2018).

Tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah diatas normal yakni tekanan darah sistolik >120 mmHg atau tekanan diastolik >80 mmHg (Kemenkes, 2018). Menurut Riskesdas tahun 2018 fenomena hipertensi di Indonesia masih tergolong cukup tinggi, yakni 9,5% telah didiagnosis dan perlu mengkonsumsi

obat, hasil riset yang dilakukan Rahma & Siregar tahun 2020 menunjukkan tekanan darah mahasiswa profesi dokter di Fakultas Kedokteran adalah 23,6% pada prehipertensi dan 9,8% pada hipertensi. Adapun pengobatan dengan cara farmakologi, yakni pengobatan dengan obat berjenis diuretik, *calcium channel blockers*, ataupun *angiotensin converting enzyme inhibitor* yang mana jenis obat tersebut mampu menimbulkan efek samping memicu pacuan jantung ataupun denyut jantung (Muharni & Wardhani, 2020). Tidak hanya dengan pengobatan secara farmakologi, metode nonfarmakologi juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi, salah satunya dengan latihan non farmakologi melalui pelatihan bernapas yang dalam (Wahyuningsih, 2022).

Latihan relaksasi napas merupakan teknik pernapasan abdomen dengan frekuensinya lambat, napas dilakukan secara berirama dan nyaman, saat menarik napas disarankan untuk memejamkan mata agar lebih rileks. Adapun efek yang ditimbulkan adalah distraksi perhatian guna menimbulkan pelepasan hormon endorfin yang mampu meringankan tekanan psikologis, menimbulkan kondisi rileks, menurunkan kadar kortisol, norepinefrin, serta epinefrin yang turut berfungsi untuk menurunkan kadar tekanan darah. Produksi hormon positif tersebut mampu melancarkan peredaran darah serta fungsi kerja organ manusia. Untuk melakukan relaksasi ini diperlukan tiga hal, yakni kondisi yang tenang, pikiran yang beristirahat, serta posisi yang tepat (Rokawie *dkk.*, 2017). Merujuk pada paparan tersebut, maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh latihan relaksasi pernapasan dalam pada para mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ 2022 terhadap

Angelina Devora, 2023

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

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana  
[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

tingkat stres dan tekanan darah mereka.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Stres merupakan hal yang dapat terjadi kepada semua orang salah satunya adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ, tingginya prevalensi dari stres dibutuhkan adanya cara penanganan agar tidak terjadi akumulasi stres yang dapat menyebabkan stres berat karena stres dapat menjadi penyebab dari kenaikan tekanan darah yang merupakan faktor resiko dari berbagai penyakit maka masalah yang mampu dirumuskan adalah apakah ada hubungan latihan relaksasi pernapasan dalam yang dilakukan mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ tahun 2022 pada tingkat stres dan tekanan darah mereka.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan latihan relaksasi pernapasan yang dilakukan para mahasiswa Fakultas Kedokteran UPNVJ tahun 2022 terhadap tingkat stres dan tekanan mereka.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2022 setelah latihan relaksasi napas dalam.
2. Distribusi frekuensi tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan

Nasional Veteran Jakarta tahun 2022 setelah latihan relaksasi napas dalam.

3. Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2022.
4. Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2022.

#### **I.4 Manfaat Penelitian**

##### **I.4.1. Manfaat Teoritis**

Meningkatkan wawasan mengenai latihan relaksasi napas dalam dan cara melakukannya serta manfaat untuk tingkat stres dan tekanan darah.

##### **I.4.2. Manfaat Praktis**

1. Sebagai tambahan ilmu, wawasan, serta pengalaman bagi peneliti dan masyarakat sehubungan pada latihan relaksasi napas dalam, tingkat stres dan tekanan darah.
2. Bagi mahasiswa atau kelompok teliti untuk meningkatkan pengetahuan terkait manfaat latihan relaksasi napas dalam untuk mengatasi stres dan menurunkan tekanan darah dan cara melakukannya.

Angelina Devora, 2023

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

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana  
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

3. Sebagai dasar bagi unit konseling guna mampu memberikan pengetahuan pencegahan serta manajemen stres pada para mahasiswa yang merupakan faktor resiko dari berbagai penyakit selama pandemi
4. Menjadi salah satu pilihan untuk pencegahan penyakit yang memiliki faktor resiko peningkatan tekanan darah.
5. Menjadi dasar bagi riset serupa berikutnya.