

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENURUNAN STRESS DALAM MENERJAKAN SKRIPSI
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER VII
DI STIKES MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**LINDA SUGIARTI
NIM 12.02.01.1019**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : LINDA SUGIARTI
NIM : 12.02.01.1019
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 01 FEBRUARI 1994
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan.”** adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 13 Mei 2016

Yang menyatakan



LINDA SUGIARTI
NIM. 12.02.01.1019

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh

Nama : LINDA SUGIARTI
NIM : 12.02.01.1019
Judul : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP PENURUNAN STRESS DALAM
MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN SEMERTER VII DI STIKES
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal: 27 April 2016

Mengetahui

Pembimbing 1



Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns, M.Kes
NIK. 1979 0306 2006 09 2016

Pembimbing II



Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes
NIK. 1983 1223 2006 019

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi Di Prodi

S-1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 13 Mei 2016

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. H. Masram, MM., M.Pd
Anggota : 1. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns, M.Kes
2. Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes

Tanda Tangan

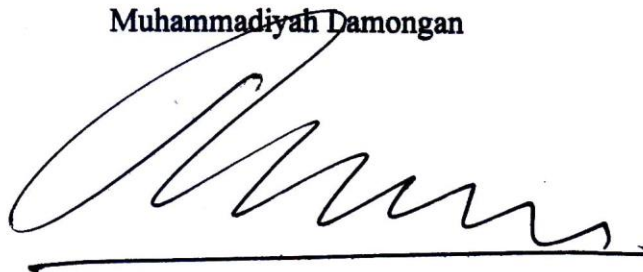


.....
.....

Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Damongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd, Kep., M.Kes
NBM. 936.665

CURICULUM VITAE

Nama : LINDA SUGIARTI

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 01 Februari 1994

Alamat Rumah : Dusun Lebakadi Desa Lebakadi Kecamatan Sugio
Kabupaten Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Tunas Bangsa Lebakadi
2. SDN 1 Lebakadi
3. SMPN 1 Sugio
4. SMAN 1 Kedungpring
5. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan sampai sekarang.

MOTTO

Berlomba-lombalah kamu untuk mendapat ampunan dari Tuhanmu dan surga yang luasnya langit dan bumi, yang disediakan bagi orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-rasul-Nya. Itulah karunia Allah, yang diberikan kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah mempunyai karunia besar. (QS . Al-Hadid: 21)

Tidak ada yang lebih berat dalam timbangan manusia pada hari kiamat dari akhlak yang baik, (H. Abu Dawud dan Tirmidzi)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa cinta, kasih dan sayang skripsi ini ku persembahkan untuk.....

- 1. ALLAH SWT dan Junjunganku Muhammad SAW, yang senantiasa memberikan rahmat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.*
- 2. Bapak & Ibu (Kusman & Tasimah), sebagai wujud bakti & terimakasihku atas bimbingan serta doa yang telah menuntun setiap langkahku dalam menempuh pendidikan selama ini.*
- 3. Kakakku (Wiwin & Purwono), terima kasih buat doa, semangat dan bantuan selama ini.*
- 4. Keponakanku tersayang (Syahrul & Salsa), semoga jadi anak sholeh, pinter, dan berbakti.*
- 5. Guru & dasenku, terimakasih atas ilmu yang engkau berikan.*
- 6. Tercinta (O₂), terima kasih sudah mengajarkanku menjadi yang terbaik,*
- 7. Temanku Kelas A terutama “Kaspo family”, gak akan ada matinya.*

ABSTRAK

Sugiarti, Linda. 2016. **Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII di STIKES Muhammadiyah Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns, M.Kes. (2) Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes

Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Hal ini akan menimbulkan stress karena tekanan yang dihadapi dalam mengerjakan skripsi.

Dari survey awal yang dilakukan, didapatkan masalah penelitian yaitu masih tingginya stress yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan stress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VII di STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Desain penelitian menggunakan *pra-experiment one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester VII 2016 sebanyak 157 mahasiswa. Sampelnya adalah sebagian mahasiswa keperawatan semester VII 2016 sebanyak 39 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian menggunakan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam dan lembar observasi. Data penelitian dianalisa menggunakan uji *Paired t-test* dengan taraf signifikansi $(p) < 0,05$.

Hasil penelitian sebelum teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan hampir sebagian mengalami stress ringan yaitu sebanyak (41%) atau 16 mahasiswa dan setelah teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan hampir sebagian mahasiswa normal yaitu sebanyak (48,7%) atau 19 mahasiswa. Hasil uji *Paired t-test* didapatkan nilai $t=18,007$ dan $p=0,000$ dimana $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan stress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VII di STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Melihat hasil penelitian, maka perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk dapat lebih bermanfaat bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci : Stress, Teknik Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

Sugiarti, Linda. 2016. **The influence of Deep Breathing Relaxation Techniques To Decrease Stress In Working a Skripsi Semester of VII nursing Students in STIKES Muhammadiyah Lamongan.** Skripsi S-1 Nursing Program, High School Healty Sciences of Muhammadiyah Lamongan. Counselor: (1) Hj. Siti Sholikah, S.Kep., Ns, Kes. (2) Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes

One of the conditions that contributed to a decisive factor in college graduation that thesis. This will cause stress because of the pressures they face in working skripsi.

From the initial survey is done, get the research problem is the high stress experienced by students doing skripsi. The purpose of this study was to investigate the influence of deep breathing relaxation techniques to decrease stress in working a skripsi semester of VII nursing students in STIKES Muhammadiyah Lamongan.

The study design using pre-experiment one group pretest-posttest design. The population is all nursing students semester of VII 2016 a total are 157 students. The sample is part of nursing students semester of VII 2016 a total are 39 students. The sampling technique using Simple Random Sampling. Instruments in the study using deep breathing relaxation techniques treatment and observation sheet. The data are analyzed using Paired t-test with a significance level of $(p) < 0.05$.

The results of the study before deep breathing relaxation techniques showed almost half experiencing mild stress as many (41%) or 16 students and after deep breathing relaxation techniques showed almost half as many as normal students (48.7%) or 19 students. Results Paired t-test t value = 18,007 and p value = 0.000 where $p < 0.05$, so there is the influence of deep breathing relaxation techniques to decrease stress in working skripsi of VII semester nursing students in STIKES Muhammadiyah Lamongan.

This is show that there are significant deep breathing relaxation techniques to decrease stress in working skripsi.

Seeing the results of the research, need research on deep breathing relaxation technique more to be more helpful for students who are working of skripsi.

Keywords: Stress, Deep Breathing Relaxation Technique

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns, M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
3. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns, M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
4. Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
5. Ayah, ibu, dan saudara yang memberikan dukungannya baik moril dan materil, dan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan semangat serta doa lulus tepat waktu dan lancar.

6. Semua teman-teman yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril demi terselesainya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua awal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 13 Mei 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURRICULUM VITAE</i>	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xix
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	8
2.1.1 Pengertian Teknik Relaksasi Nafas Dalam	8
2.1.2 Fisiologi Relaksasi.....	9
2.1.3 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam.....	9
2.1.4 Manfaat Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	10
2.1.5 Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	12
2.1.6 Faktor Penghambat.....	13
2.2 Konsep Dasar Stress	13
2.2.1 Pengertian Stress	13

2.2.2 Jenis-jenis Stress	14
2.2.3 Macam-macam Stress	17
2.2.4 Penyebab Stress	18
2.2.5 Sumber-sumber Stress atau Stressor	19
2.2.6 Faktor-faktor Pengaruh terhadap Stressor	21
2.2.7 Reaksi terhadap Stress	24
2.2.8 Tahapan Stress	25
2.2.9 Penatalaksanaan Stress	28
2.2.10 Cara Menilai Stress.....	30
2.3 Konsep Skripsi.....	33
2.3.1 Pengertian Skripsi.....	33
2.3.2 Tujuan Skripsi.....	34
2.3.3 Isi dan Materi Skripsi.....	34
2.3.4 Dosen Pembimbing.....	35
2.3.5 Bimbingan.....	35
2.3.6 Penulisan Skripsi.....	35
2.3.7 Aspek-aspek Stress Dalam Mengerjakan Skripsi	36
2.3.8 Faktor Stress Skripsi	37
2.4 Kerangka Konsep Penelitian	39
2.5 Hipotesis Penelitian	40
BAB 3 : METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	41
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	42
3.3 Kerangka Kerja (<i>Frame Work</i>)	42
3.4 Sampling Desain	44
3.4.1 Populasi	44
3.4.2 Sampel	44
3.4.3 Sampling	45
3.5 Identifikasi Variabel	45
3.6 Definisi Operasional Variabel	46

3.7 Pengumpulan dan Analisis Data	48
3.7.1 Instrumen	48
3.7.2 Pengumpulan Data	48
3.7.2 Analisa Data.....	49
3.8 Etika Penelitian	52
3.8.1 <i>Informed Consent</i> Atau Lembar Persetujuan.....	52
3.8.2 <i>Confidentiality</i> atau Kerahasiaan	53
3.8.3 <i>Anonimity</i> atau Tanpa Nama	53

BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Data Umum	54
4.1.2 Data Khusus	56
4.2 Pembahasan	60
4.2.1 Stress Mahasiswa Keperawatan Semester VII Dalam Mengerjakan Skripsi Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam	60
4.2.2 Stress Mahasiswa Keperawatan Semester VII Dalam Mengerjakan Skripsi Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam	61
4.2.3 Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan stress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VII	63

BAB 5 : PENUTUP

5.1 Kesimpulan	65
5.1.1 Stress mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam	65
5.1.2 Stress mahasiswa dalam mengerjakan skripsi setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam	65
5.1.3 Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan stress mahasiswa dalam mengerjakan skripsi..	65

5.2 Saran	66
5.2.1 Bagi Peneliti	66
5.2.2 Bagi Profesi Keperawatan	66
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Daftar Pernyataan DASS	31
Tabel 2.2 Pengukuran Tingkat Stress DASS	32
Tabel 3.1 Desain Penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	42
Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	47
Tabel 4.1 Distribusi mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	55
Tabel 4.2 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Umur Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	55
Tabel 4.3 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Kelas Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	56
Tabel 4.4 Distribusi Mahasiswa Keperawatan Semester VII Dalam Mengerjakan Skripsi Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	57
Tabel 4.5 Distribusi Mahasiswa Keperawatan Semester VII Dalam Mengerjakan Skripsi Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	57
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	39
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Lembar Permohonan Ijin Melakukan Survey Awal
Lampiran 3	Lembar Balasan Ijin Melakukan Survey Awal
Lampiran 4	Lembar Permohonan Ijin Melakukan Penelitian
Lampiran 5	Lembar Balasan Ijin Melakukan Penelitian
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	Lembar SOP Nafas Dalam
Lampiran 9	Petunjuk Pengisian Kuesioner
Lampiran 10	Kuesioner DASS
Lampiran 11	Kunci Jawaban
Lampiran 12	Lembar Observasi Mahasiswa Yang Melakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam
Lampiran 13	Tabel Hasil Penelitian
Lampiran 14	Analisa Data SPSS
Lampiran 15	Lembar Konsultasi

DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

%	: Persen
&	: Dan
\leq	: Kurang dari atau sama dengan
\geq	: Lebih dari atau sama dengan
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
=	: Sama dengan
-	: Sampai
/	: Atau
O_1	: Observasi stress sebelum pemberian teknik relaksasi nafas dalam
X	: Intervensi pemberian teknik relaksasi nafas dalam
O_2	: Observasi stress setelah pemberian teknik relaksasi nafas dalam
n	: Perkiraan jumlah sampel
N	: Perkiraan besar populasi
SOP	: <i>Standart Operational Procedure</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solution</i>