

**PENGARUH MENGGUNAKAN COKLAT TERHADAP PENURUNAN
STRESS DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN SEMESTER VII DI STIKES
MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SKRIPSI



MUH RIZKY AL-GHANNI
NIM 12.02.01.1025

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

**PENGARUH MENGGUNAKAN COKLAT TERHADAP PENURUNAN
STRESS DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
KEPERAWATAN SEMESTER VII DI STIKES
MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Dipertanggungjawabkan Dihadapan Dewan Penguji
Guna mengajukan Penelitian Kepada S1 Keperawatan
STIKES Muhammadiyah**

**MUH RIZKY AL-GHANNI
NIM 12.02.01.1025**

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

2016

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : Muh Rizky Al-ghanni
NIM : 12.02.01.1025
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMPUNG, 30 OKTOBER 1993
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES) MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Menyatakan bahwa proposal yang berjudul “**Pengaruh Mengonsumsi Coklat Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan.**” adalah bukan proposal 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, Januari 2016

Yang menyatakan

M RIZKY AL-GHANNI
NIM. 12.02.01.1025

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal Oleh

Nama : Muh Rizky Al-ghanni
NIM : 12.02.01.1025
Judul : PENGARUH MENGKONSUMSI COKLAT TERHADAP
PENURUNAN STRESS DALAM MENERJAKAN
SKRIPSI PADA MAHASIWA KEPERAWATAN
SEMETER VII DI STIKES MUHAMMADIYAH
LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Proposal pada
tanggal: 09 Januari 2016

Mengetahui

Pembimbing I



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 Proposal Di Prodi

S-1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 15 Januari 2016

PANITIA PENGUJI

Ketua : 1. Dr. H. Masram, MM. M.Pd

Anggota : 2. Hj. Siti Sholikhah, S.Kep., Ns, M.Kes

3. Amirul Amalia, S.SiT., M.Kes

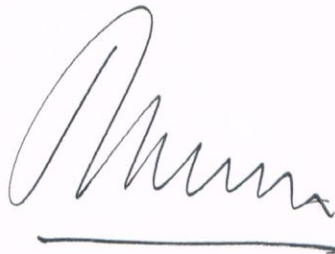
Tanda Tangan



Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, M.Kes

NBM. 936.665

CURICULUM VITAE

Nama : Muhammad Rizky Al-ghanni
Tempat Tgl Lahir : Lampung Tengah, 30 Oktober 1993
Alamat Rumah : Dusun Sidomukti, Kecamatan Kepuh Baru
Kabupaten Bojonegorob

Perkerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Sugar Grup Companies
2. SDS Sugar Group Companies
3. SMP Sugar Group Companies
4. SMA Muhammadiyah 1 Babat
5. Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan sampe sekarang.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa cinta, kasih, serta sayang skripsi ini aku persembahkan untuk yang terkasih.

- 1. ALLAH SWT** karna masih memberikan nikmat umur & kesehatan sehingga skripsi ini terselesaikan.
- 2. Bapak & Ibu**, sebagai wujud bhaktiku, trimakasihku, hormatku atas arahnya
bimbingan, & doa yang selalu mengiringi setiap langkahku.
- 3. Adikku yang kusayangi Ahmad Maftuh Rizqiyanna**
berbhaktilah kepada orang tuamu selalu.
- 4. Guru & Dosenku** yang memberikan pelajaran, ilmu, dan pengalamannya kepadaku.
- 5. Sabibah Aprilia Risma Safitri** sebagai motifator, pembeda, pemberi warna dalam hidupku.
- 6. Kaspo Family** yang memberikan arti persahabatan, pengorbanan & kesetiaan bak tetesan embun pagi yang menyejukan dedaunan di pagi hari.

MOTTO HIDUP

" Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu adalah orang-orang yang beriman ". _ (Qs Ali Imran : 139)_

" Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui ". _ (Qs Al-Baqoroh : 216)

" Jika aku hidup pasti bisa makan, jika aku mati pasti kekuburann. Semangatku semangat para raja dan jiwaku, jiwa yang merdeka" . _ (Ali bin Abi Thalib)_

Bermanfaatlah kamu bagi orang lain, janganlah mencari manfaat dari orang lain " .

_ (M Rizky Al-ghanni)_

ABSTRAK

Al-ghanni, Muhammad Rizky. 2016. Pengaruh Mengkonsumsi Coklat Terhadap Penurunan Stress dalam mengerjakan skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan. Skripsi Progam 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 karna tekanan yang dihadapi dalam mengerjakan skripsi.

Dari survey awal yang dilakukan,di dapatkan masalah penelitian adalah masih tingginya stress yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh mengkonsumsi coklat terhadap penurunan stress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VII di STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Desain penelitian menggunakan *pra-experimen one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester VII B pada bulan Februari sampai April 2016 sebanyak 55 mahasiswa. Instrumen dalam penelitian menggunakan pemberian coklat dan lembar opservasi. Data penelitian dianalisa menggunakan uji *wilcoxon* dengan taraf signifikasi $(p) < 0,05$.

Hasil penelitian sebelum mengkonsumsi coklat menunjukkan hampir sebagian mengalami stres ringan yaitu sebanyak (37,1%) atau 13 mahasiswa dan setelah mengkonsumsi coklat menunjukkan hampir sebagian normal yaitu sebanyak (45,7%) atau 16 mahasiswa. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai $p=0,000$ dimana $p=0,05$ maka terdapat pengaruh mengkonsumsi coklat pada mahasiswa keperawatan semester VII di STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Melihat hasil penelitian,maka perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang mengkonsumsi coklat untuk lebih bermanfaat lagi bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci : Stress,Coklats

ABSTRACT

Al-ghanni, Muhammad Rizky. 2016. The influence consumption the chocolate To Decrease Stress In Working a Skripsi Semester of VII Nursing Program, High School Healty Sciences of Muhammadiyah Lamongan. Counselor: (1) Hj. Siti Sholikhah, 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 consumption the chocolate 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 B from February to April 2016 a total are 55 students. The sampling technique using Simple Random Sampling. Instruments in the study using consumption the chocolate observation sheet. The data are analyzed using Paired t-test with a significance level of (p), 0,05.

The results of the study before consumption chocolate showed almost half experiencing mild stress as many (37,1%) or 13 students and after deep consumption chocolate showed almost half as many as normal students (45,7%) or 16 students. Result Wilcoxon p value = 0,000 where $p < 0,05$, then there is the influence consumption the chocolate To Decrease Stress In working of Skripsi VII semester nursing students in STIKES Muhammadiyah Lamongan.

This is show that there are significant deep consumption chocolate to decrease stress in working skripsi.

Seeing the result of the research, need research on deep consumption chocolate more to be more helpful for students who are working of skripsi.

Keywords: Stress, chocolate

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Mengonsumsi Coklat 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, 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, 15 Januari 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN	xvii
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 Terapi Coklat	8
2.1.1 Sejarah Coklat	8
2.1.2 Asal Mula Coklat Dibuat	9
2.1.3 Kandungan Coklat	9
2.1.4 Manfaat Mengkonsumsi Coklat Untuk Kesehatan	11
2.1.5 Fakta Tentang Coklat	13
2.1.6 Faktor Penghambat	14
2.2 Konsep Dasar Stress	14
2.2.1 Pengertian Stress	14

2.2.2 Jenis-jenis Stress	16
2.2.3 Macam-macam Stress	18
2.2.4 Penyebab Stress	19
2.2.5 Sumber-sumber Stress atau Stressor	20
2.2.6 Faktor-faktor Pengaruh terhadap Stressor	22
2.2.7 Reaksi terhadap Stress	25
2.2.8 Tahapan Stress	26
2.2.9 Penatalaksanaan Stress	29
2.2.10 Cara Menilai Stress.....	31
2.3 Konsep Skripsi	35
2.3.1 Pengertian Skripsi	35
2.3.2 Tujuan Skripsi.....	35
2.3.3 Isi dan Materi Skripsi.....	35
2.3.4 Dosen Pembimbing.....	36
2.3.5 Bimbingan.....	36
2.3.6 Penulisan Skripsi.....	36
2.3.7 Aspek-aspek Stress Dalam Mengerjakan Skripsi	37
2.3.8 Faktor Stress Skripsi	38
2.4 Kerangka Konsep Penelitian	40
2.5 Hipotesis Penelitian	41
BAB 3 : METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	42
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	43
3.3 Kerangka Kerja (Frame Work)	43
3.4 Sampling Desain	45
3.4.1 Populasi	45
3.4.2 Sampel	45
3.4.3 Sampling	47
3.5 Identifikasi Variabel	47
3.6 Definisi Operasional Variabel	48
3.7 Pengumpulan dan Analisis Data	50

3.7.1 Instrumen	50
3.7.2 Pengumpulan Data	50
3.7.2 Analisa Data	51
3.8 Etika Penelitian	53
3.8.1 Informed Consent Atau Lembar Persetujuan.....	54
3.8.2 Confidentiality atau Kerahasiaan	54
3.8.3 Anonimity atau Tanpa Nama	54
BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	56
4.2 Pembahasan	61
BAB : 5 PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Daftar Pernyataan DASS	32
Tabel 2.2 Pengukuran Tingkat Stress DASS	34
Tabel 3.1 Desain Penelitian Pengaruh Mengkonsumsi Coklat Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	42
Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Mengkonsumsi Coklat Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	49
Tabel 4.1 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	57
Tabel 4.2 Distribusi Mahasiswa Berdasarkan Umur Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	57
Tabel 4.3 Distribusi Mahasiswa Keperawatan Semester VII Dalam Mengerjakan Skripsi Sebelum Mengkonsumsi Coklat Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	58
Tabel 4.4 Distribusi Mahasiswa Keperawatan Semester VII Dalam Mengerjakan Skripsi Setelah Mengkonsumsi Coklat Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	59
Tabel 4.5 Distribusi Pengaruh Mengkonsumsi Coklat Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengaruh Mengonsumsi Coklat Terhadap Penurunan Stress Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VII Di STIKES Muhammadiyah Lamongan Tahun 2016	40
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Mengonsumsi Coklat 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 Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Balasan
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Petunjuk Pengisian Kuesioner
- Lampiran 7 Kuesioner DASS
- Lampiran 8 Lembar Observasi Mahasiswa Yang Mengonsumsi Coklat
- Lampiran 9 Tabulasi data
- Lampiran 10 Hasil SPSS
- Lampiran 11 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
H ₁	: Terdapat pengaruh yang signifikan
H ₀	: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan
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
Z	: Nilai standart normal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih ($d = 0,05$)
q	: 1-p
SOP	: <i>Standart Operational Procedure</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Product asnd Service Solution</i>