

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM  
TERHADAP STRESS SISWA YANG AKAN MENGIKUTI UJIAN  
DI SMA N 1 MUARA KAMAN**

**SKRIPSI**



**DIAJUKAN OLEH**

**Nurwansyah  
1211308230535**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
SAMARINDA  
2016**

## **Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Stress Siswa yang akan Mengikuti Ujian di SMA N 1 Muara Kaman**

**Nurwansyah<sup>1</sup>, Edi Sukamto<sup>2</sup>, Tri Wahyuni<sup>3</sup>**

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

**Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada siswa yang akan mengikuti ujian, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

**Metode:** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment Design* dengan menggunakan rancangan *non randomized control pretest posttest design*.

**Hasil:** Hasil uji statistik menggunakan *wilcoxon* dengan jumlah responden 17 orang pada kelompok intervensi didapatkan p-value  $0.000 < (0.05)$  maka  $H_0$  gagal ditolak yang berarti ada perbedaan tingkat stress yang signifikan antara sebelum dan sesudah terapi relaksasi nafas dalam berdasarkan hasil nilai *maen pre* 19.88 dan nilai *maen post* 17.53.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap stress pada siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman. Penelitian ini dapat dijadikan masukan sebagai kajian ilmiah untuk mengembangkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi stress pada siswa yang akan mengikuti ujian.

Kata kunci : stress, relaksasi nafas dalam

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Dosen Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur

<sup>3</sup> Dosen Program Studi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda

***The Effect of Deep Breathing Relaxation Therapy to Stress on Student Who Will take Exam in Senior High School 1 Muara Kaman***

**Nurwansyah<sup>1</sup>, Edi Sukamto<sup>2</sup>, Tri Wahyuni<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

**Background:** Deep breathing relaxation technique is independent nursing interventions where the nurse teaches clients how to do deep breathing (holding inspiration to maximum) and how to breath slowly. Besides being able to reduce pain intensity, deep breathing relaxation techniques can also increase pulmonary ventilation and increases blood oxygenation.

**Objective:** The objective of this study was to analyze the effect of relaxation therapy on the breath in the level of stress in students who will take the test, before and after treatment.

**Methods:** Method used in this study is Quasi Experiment Design using non-randomized control design pretest posttest design.

**Results:** Statistical test results using Wilcoxon with the number of respondents 17 people in the intervention group was obtained p-value of  $0.000 < (0:05)$  then  $H_a$  failed rejected, which means there is significant difference in stress levels between before and after the deep breathing relaxation therapy based on the value of 19.88 and the value of pre maen maen post 17:53

**Conclusion:** There was a significant influence in the breath relaxation techniques to stress to the students who will take the exam in Senior High School 1 Muara Kaman. This research can provide input as a scientific study to develop deep breathing relaxation techniques to cope with stress in students who will take the test.

Keywords : Stress , Deep Breathing Relaxation

---

<sup>1</sup> Colage Student in Nursing Bachelor of STIKES Muhammadiyah Samarinda

<sup>2</sup> Lecturer in Nursing Academy of East Borneo Government

<sup>3</sup> Lecturer in Nursing Bachelor of STIKES Muhammadiyah Samarinda

## MOTTO HIDUP

*“Mencari ilmu itu adalah wajib bagi setiap muslim laki-laki maupun muslim perempuan”. (HR. Ibnu Abdil Barr)*

*“Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari suatu ilmu. Niscaya Allah memudahkannya ke jalan menuju surga”*

*(HR. Turmudzi)*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**Assalamu'alaikum Wr.Wb.**

Selalu bersyukur dengan mengucapkan Alhamdulillah, berkat ridho Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap stress siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman". Proposal penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan program Strata I Ilmu Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda tahun 2016.

Selama proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan motivasi dan dorongan semangat dari berbagai pihak, oleh karena itu, penyusun ingin mengucapkan banyak terimakasih yang setulus-tulusnya kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan bantuan doa dan material yang tak ternilai. Penyusun juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ghozali M.H., M.Kes selaku ketua STIKES Muhammadiyah Samarinda.
2. Kepala Sekolah SMA N 1 Muara Kaman Kecamatan Muara Kaman.
3. Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, S.Kep., M.Kep selaku ketua Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda.

4. Ns. Faried Rahman Hidayat, S.Kep., M.Kes selaku koordinator mata ajar skripsi Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Samarinda.
5. Edi Sukamto, M.Kep dan Ns. Tri Wahyuni, S.Pd, M.Kep., Mat selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan hingga proposal ini selesai.
6. Selaku penguji yang telah memberikan dukungan, motivasi dan pengarahan dalam penyusunan proposal penelitian ini.
7. Bapak-ibu dosen dan seluruh karyawan STIKES Muhammadiyah Samarinda.
8. Bapak / ibu guru SMA N 1 Muara Kaman yang saya hormati
9. Orang tuaku tercinta Ibu Ainah yang selalu tidak ada henti-hentinya memberikan semangat, dukungan motivasi, doa, dan perhatiannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini.
10. Untuk sahabat-sahabat saya Aisyah, dan Sri Sudaryanti yang selalu memberikan bantuan, motivasi, saran, dan semangatnya. Untuk orang-orang yang setia berada dibelakang saya Supriyadi, Azhar, Jammy, Oktaviana, Fatimah, Sahlan, Ratna yang selalu memberikan semangatnya.
11. Teman-teman sejawat S-1 Ilmu Keperawatan tingkat IV B tahun 2012 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan bantuan dan semangat yang begitu besar kepada penulis.

12. Semua pihak yang memberikan kasih sayang dan perhatiannya kepada penulis.

Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan pahala dari Allah SWT. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Dengan lapang dada penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun agar skripsi ini dapat dilanjutkan.

Samarinda, 12 Juli 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
INTISARI.....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Telaah Pustaka .....	11
B. Penelitian Terkait.....	41
C. Kerangka Teori Penelitian .....	42
D. Kerangka Konsep Penelitian .....	43
E. Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian .....	44
B. Populasi dan Sampel .....	45
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	48
D. Definisi Operasional .....	48
E. Instrumen Penelitian .....	49



F. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	52
G. Teknik Pengumpulan Data .....	53
H. Teknik Analisis Data .....	55
I. Etika Penelitian .....	65
J. Jalannya penelitian .....	68
K. Jadwal Penelitian .....	69
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil penelitian .....	71
B. Pembahasan .....	76
C. Keterbatasan penelitian .....	86
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	88
B. Saran-saran .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Skor Penelitian Pada DDAS.....	25
Tabel 3.2 Definisi operasional .....	49
Tabel 3.3 Jadwal penelitian .....	70
Tabel 4.1 Distribusi Umur Responden .....	72
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	73
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Stress Sebelum Perlakuan .....	73
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Stress Sesudah perlakuan.....	74
Tabel 4.5 Hasil Statistik Analisis Paried t test Intervensi.....	75
Tabel 4.6 Hasil Statistik Analisis Paried t test Kontrol.....	76
Tabel 4.7 Hasil Statistik Analisis Uji t Independen .....	76

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian .....	42
Gambar 2.3 Kerangka konsep .....	43
Gambar 3.1 Bentuk Rancangan Penelitian .....	44

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Lembar penjelasan
- Lampiran 2 : Lembar persetujuan
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 4 : Lembar konsultasi
- Lampiran 5 : Lembar Hasil SPSS

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan merupakan hak dasar manusia dan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia. Di samping itu kesehatan merupakan karunia Tuhan yang perlu disyukuri, diperihara dan ditingkatkan kualitasnya serta melindungi dari ancaman yang dirugikan (Nursalam, 2003).

Pentingnya pendidikan adalah sarana utama yang menghantarkan seseorang kearah kesuksesan seorang dalam berbagai bidang kehidupan seperti ekonomi, kesehatan dan sosial. Dengan pendidikan seseorang mempunyai pekerjaan yang layak, dengan pendidikan seseorang dapat hidup sehat dari segi fisik dan mental dan dengan pendidikan juga seseorang dapat berbaur dalam masyarakat serta mematuhi norma-norma yang ada didalamnya. Pendidikan merupakan penentu perkembangan kemajuan suatu bangsa yang mana melalui pendidikan dapat dicetak sumber daya yang berkompeten dan berkualitas. Keberhasilan pendidikan dapat dilihat dari keberhasilan pembelajaran yang selama ini dilakukan guru terhadap pada siswanya (Mudyahardjo, 2006).

Siswa merupakan individu manusia yang secara sadar

berkeinginan untuk mengembangkan potensi dirinya (jasmani dan rohani) melalui proses kegiatan belajar mengajar yang tersedia pada jenjang atau tingkat dan jenis pendidikan tertentu, dalam ujian Nasional siswa dituntut untuk memahami semua materi saat proses belajar mengajar yang diberikan oleh guru, hal tersebut dapat menjadi beban siswa (Yahya, 2008).

Stres merupakan satu respons fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal. Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya proses adaptasi di lingkungan baru (Wibowo, 2009)

Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang mengganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stress memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stress juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stress intelektual akan mengganggu persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan

masalah.

Seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stress. Cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stress disebut dengan mekanisme koping. Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan serta respon terhadap situasi yang mengancam. Mekanisme koping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dirinya (Selye, 1956, dalam Rasmun, 2009).

Stres merupakan kata yang sering kita dengar dan kita alami. Stres dapat dialami oleh siapa saja tidak memandang jenis kelamin dan usia dan dapat berdampak positif maupun negatif. Stres adalah kondisi ketika individu merasakan tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapi. Setiap mahasiswa yang mengalami stres bisa mengalami gangguan daya ingat seperti menurunnya daya ingat dan mudah lupa dengan sesuatu hal dan mahasiswa memiliki berbagai respons sebagai koping diri terhadap stres (Yosep, 2007).

Stres merupakan salah satu penyebab terjadinya depresi, dari hasil Riskedas pada tahun 2013, prevalensi penduduk Indonesia pada umur  $\geq 15$  tahun yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional adalah 6,0% dan di Kalimantan Timur prevalensi penduduk yang mengalami mental emosional adalah 3,2% (Riskedas, 2013).

Menghadapi stress, maka dibutuhkan suatu teknik dalam upaya membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan siswa terhadap stress. Diantaranya adalah teknik relaksasi nafas dalam. Alasannya adalah jika melakukan kegiatan dalam kondisi dan situasi yang relaks, maka hasil dan prosesnya akan optimal. Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah. Yang pada akhirnya akan mengendurkan ketegangan jiwa. Salah satu cara relaksasi adalah bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktivitas bernafas. Pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan, baik tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernafas, menyebabkan sifat mental dan badan yang relaks sehingga menyebabkan otot lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku (Wiramihardja, 2007). Adapun menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011), manfaat terapi relaksasi nafas dalam adalah mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman,



mengurangi stres, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan, mengurangi kecemasan, relaksasi napas dalam juga mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian.

Salah satu teknik manajemen stres yang paling sering dianjurkan adalah latihan pernapasan yang dapat dilakukan pada setiap saat, sepanjang hari, dan di setiap tempat. Ketika seseorang sedang mengalami stres, dapat dicermati bahwa pernafasan menjadi pendek. Maka itu untuk mengatasinya adalah dengan berkonsentrasi pada pola pernapasan dan mencoba untuk mengambil nafas dalam-dalam dengan teratur. Bernapas dalam-dalam adalah satu cara terbaik untuk mengatasi stres. Pada saat kita mengambil nafas dalam-dalam, sejumlah oksigen masuk kedalam tubuh. Masuknya oksigen ini akan membantu dalam membuat otot-otot tubuh menjadi rileks dan menenangkan pikiran.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk intervensi

keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan (Smeltzer & Bare, 2002).

SMA N 1 Muara Kaman merupakan Sekolah Menengah Atas Negeri dengan siswa kelas 3 sejumlah keseluruhan 150 siswa. Nilai rata-rata Ujian Nasional tahun ajaran 2014/2015 yaitu 5,5. Dari informasi yang diberitakan pada tanggal 18 November 2015 oleh guru Bimbingan konseling dari pelaksanaan UN tahun 2015 lalu bahwa kendala yang dialami oleh siswa yang mempengaruhi hasil akhir tersebut adalah stress yang dirasakan oleh sebagian besar siswa, terutama mereka dengan prestasi sekolah yang cukup baik.

Ujian Nasional adalah ujian atau evaluasi belajar yang diadakan oleh Kemendiknas untuk menentukan kelulusan seseorang siswa (Depdiknas RI 2008). Nilai standar kelulusan Ujian Nasional setiap tahun mengalami kenaikan, setiap pergantian menteri kebijakan untuk nilai standar kelulusan dinaikan dengan harapan untuk peningkatan kualitas pendidikan.

Dengan melaksanakan Ujian Nasional, semua siswa akan terpacu atau bersemangat untuk belajar dengan giat dan bekerja keras. Dalam menghadapi Ujian Nasional, para siswa sudah mulai mempersiapkannya dengan belajar jauh-jauh hari sebelum ujian

nasional tiba sehingga ketika mendekati ujian nasional mereka tinggal mrrngulang saja. Cara yang dilakukan oleh para siswa untuk menghadapi ujian nasional seperti masuk dalam bimbingan belajar di luar sekolah mengikuti tambahan pelajaran yang diberikan sekolah, dan mengikuti *try out* yang diadakan di sekolah dan juga menjaga kondisi tubuh. Sehingga dengan persiapan tersebut para siswa siap menghadapi ujian nasioanl secara fisik ataupun mental. Tetapi, dalam pelaksanaannya banyak siswa yang belum siap secara mental dalam mengahadapi ujian nasional tersebut. Hal ini dapat dilihat dari hasil survei yang diungkapkan oleh (Hellen Damayanti, 2015), tingkat stres para pelajar di Indonesia mencapai 44,24% menjelang ujian nasional. Hal itu dikarenakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sekolah dan persiapan ujian nasional, dan 12,76% stress disebabkan karena takut akan tidak naik kelas atau lulus ujian nasional.

Studi awal dilakukan terhadap 10 siswa pada tanggal 18 November 2015 dengan metode wawancara, 7 siswa mengatakan merasa stres sebelum memulainya ujian dan masalah pribadi karena mereka masih merasa santai sampai lupa belajar, 3 siswa mengatakan susah tidur karena merasa belum siap untuk melakukan ujian.

Atas dasar latar belakang inilah maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Terapi

Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres Siswa yang akan Mengikuti Ujian di SMA N 1 Muara Kaman”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana pengaruh pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap stres siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian terdiri dari :

### 1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap stres siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada siswa di SMA N 1 Muara Kaman.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman.
- c. Untuk mengetahui tingkat stres sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam pada siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman.

- d. Menganalisa perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah terapi relaksasi nafas dalam pada siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi siswa untuk menambahkan pengetahuan tentang mengatasi stres menjelang Ujian Nasional .

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan agar siswa kelas 12 SMA N 1 Muara Kaman tidak terlalu tertekan apabila ada masalah di sekolah , memberikan support agar siswa SMA N 1 Muara Kaman dapat lulus dalam ujian nasional dan membantu memberikan solusi untuk meringankan masalah tersebut serta menghindari hal-hal yang buruk yang terjadi pada siswanya.

3. Bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi penelitian selanjutnya dalam memberikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap stres siswa.

4. Bagi peneliti

Hal ini merupakan pengalaman baru bagi peneliti dan memberikan pengalaman yang sangat berharga, karena

peneliti dapat secara langsung mengaplikasikan teori terapi relaksasi nafas dalam untuk mengatasi stres pada siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Nordina Eliyanita (2014), meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi fraktur di ruang Cempaka RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi Eksperimental Design menggunakan control group design yaitu pre test dan post test. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling dengan jumlah sebanyak 48 responden yaitu 24 kelompok intervensi dan 24 kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi penelitian. Pengolahan dan analisa data menggunakan analisa bivariat dengan uji statistik paired sampel t-test.
2. Juliana (2013), meneliti tentang pengaruh aroma terapi dengan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pasca operasi seksio sesarea di ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi ang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling, sampel yang diteliti berjumlah 78 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Telaah Pustaka

##### 1. Konsep Stress

###### a. Pengertian Stress

Istilah 'stres' sendiri sesungguhnya berasal dari istilah latin yaitu berasal dari "*stringere*" yang mempunyai arti ketegangan dan tekanan (Wangsa, 2009). Stres adalah ketegangan pikiran yang terjadi pada seseorang, demikian ditegaskan Khavary dalam bukunya *Spiritual Intelligence Aparitcial Guide to Personal Happines* yang mengartikan :*Stres is the tension of mind*. Ketegangan ini dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, atau dengan perkataan lain, kenyataan yang tidak seindah hrapan (Khalil, 2000, dalam Amin dan Al-Fandi, 2007).

Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang yang bersangkutan beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ad gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres. Tetapi sebaliknya bila ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ

tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami stres (Hawari, 2011).

Menurut Hardjana (1994) dalam Yosep (2007), mengatakan stress sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi seseorang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadanan antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya.

Stress adalah respon tubuh yang tidak spesifik pada setian kebutuhan tubuh yang terganggu , suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stress memberikan dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual, stress dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stress emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stress intelektual akan mengganggu kemampuan dan persepsi seseorang dalam menyelesaikan masalah, stress sosial akan mengganggu individu terhadap kehidupan. ( Hans Selye, 1956 ; Davis at all. 1989 ; Barbara Koezier , et all, 1989 dalam buku Rasmun, 2007 )



## **b. Jenis Stress**

Menurut (Hans Seyle 1956, dalam Wangsih, 2009) jenis stress di bagi menjadi 2:

- 1) Eutress, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
- 2) Distress, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskuler dan tingkat ketidakhadiran (absenteeism) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

## **c. Faktor-Faktor Yang menyebabkan Stress**

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stress terdiri atas:

- 1) Beban terlalu berat, konflik dan frustrasi

Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stress akibat pekerjaan yang sangat berat dan

akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

2) Faktor kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stress, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap yang bermusuhan.

3) Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stress tergantung bagaimana individu menilai dan mengidentifikasi suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk mengembangkan interpretasi individu yang berbahaya, mengancam atau menantang keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

**d. Sumber-sumber stres**

Sumber-sumber stress menurut Sarafno (dalam Mumtahinnah, n.d), yaitu:

- 1) Sumber stres dalam diri individu
- 2) Sumber stres di dalam keluarga
- 3) Sumber stres di dalam komunitas atau lingkungan sosial
- 4) Sumber stres dalam pekerjaan

5) Sumber stres yang berasal dari lingkungan.

Hidayat (2008) menyebutkan ada 3 aspek sumber terjadinya stres, yaitu:

1) Sumber stres di dalam diri

Stres bersumber karena adanya konflik antar keinginan dan kenyataan yang berbeda sehingga berbagai masalah yang datang kepadanya tidak mampu diatasi dengan baik.

2) Sumber stres di dalam keluarga

Stres yang bersumber dari keluarga disebabkan karena adanya perselisihan antara anggota keluarga, masalah keuangan keluarga dan adanya tujuan yang berbeda.

3) Sumber stres di dalam masyarakat dan lingkungan

Stres yang bersumber dari kurangnya kerjasam antara masyarakat.

#### **e. Tanda dan Gejala Stress**

Menurut Anggota IKAPI (2008) dalam Aisyah (2013) menyebutkan tanda dan gejala dari stress diantaranya:

1) Fisik : cepat lelah, insomnia, sakit kepala, nyeri dada, sesak nafas, gigi gemeretak, tenggorokan tegang dan kering, jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, nyeri otot, tangan dingin, berkeringat, dan sembelit/diare.

- 2) Psikologis : cemas, mudah jengkel, banyak yang difikirkan, merasa tak berdaya, merasa tak berguna, pemarah, sedih, merasa tidak aman, merasa buta orientasi, apatis, dan hipersensitifitas.
- 3) Sikap : makan terus/tidak nafsu makan, tidak sabar, suka berdebat, suka menunda-nunda, menghindar atau mengabaikan tanggung jawab, hasil kerja buruk, tidak bersemangat, dan hubungan keluarga dan teman berubah.

**f. Respon Terhadap Stress**

Menurut Potter dan Perry (2005) riset yang dilakukan oleh Seley (1946, 1976) telah mengidentifikasi dua respon fisiologis stress : *Local Adaptasi Syndrom (LAS)* dan *General Adaptasi syndrom (GAS)*. LAS adalah respon dari jaringan organ, atau bagian tubuh terhadap stress karena trauma, penyakit, atau perubahan fisiologis lainnya. GAS adalah respons pertahanan dari keseluruhan tubuh terhadap stress.

LAS mempunyai karakteristik berikut:

- 1) Respons yang terjadi adalah setempat, respon ini tidak melibatkan seluruh sistem tubuh.
- 2) Respons adalah adaptif, berarti bahwa stressor di perlukan untuk menstimulasinya.
- 3) Respons adalah yang berjangka pendek, respons tidak

terdapat terus-menerus.

- 4) Respons adalah restorative, berarti bahwa LAS membantu dan memulihkan homeostasis region atau bagian tubuh.

GAS adalah respons fisiologis dari seluruh tubuh terhadap stress. Respons ini melibatkan beberapa sistem tubuh, terutama sistem saraf otonom dan sistem saraf endokrin. GAS terdiri dari reaksi alarm, tahap resisten, dan tahap kehabisan tenaga.

- 1) Reaksi alarm melibatkan pengalihan pertahanan dari tubuh dan pikiran untuk menghadapi stressor. Kadar hormon meningkat untuk meningkatkan volume darah dan dengan demikian menyiapkan individu untuk bereaksi. Meningkatnya kadar hormon *epineprin* dan *norepineprin* melibatkan peningkatan frekuensi jantung, meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan aliran oksigen dan meningkatkan kewaspadaan mental. Curah jantung, pupil mata berdilatasi untuk menghasilkan bidang visual yang lebih besar, frekuensi pernapasan meningkat untuk merespon atau menghindar. Individu berkembang ke fase kedua dari GAS, yaitu resisten.

- 2) Reaksi resisten akan membuat tubuh kembali menjadi stabil, kadar hormone, tekanan jantung, tekanan darah, dan curah jantung kembali tingkat normal. Individu

berupaya untuk mengadaptasi terhadap stressor. Jika stress dapat diatasi, tubuh akan kembali memperbaiki kerusakan yang telah terjadi. Namun, jika stress menetap terus-menerus, akan terjadi kehilangan darah terus-menerus, penyakit yang melumpuhkan, penyakit mental yang parah dan ketidak berhasilan beradaptasi, maka individu memasuki tahap ketiga dari GAS, yaitu tahap kehabisan tenaga.

- 3) Tahapan kehabisan tenaga terjadi ketika tubuh tidak dapat lagi melawan stress dan ketika energi yang diperlukan untuk mempertahankan adaptasi sudah menipis. Respons fisiologis menghebat, tetapi tingkat energy individu terganggu dan adaptasi terhadap stressor menghilang. Tubuh tidak mampu untuk mempertahankan dirinya terhadap stressor, regulasi fisiologis menghilang, dan jika stress berlanjut, dapat terjadi kematian.

#### **g. Indikator Tahapan Stress**

Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Dan baru disarankan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun dipergaulan lingkungan sosialnya. Stres diawali oleh rasa takut, ketakutan yang

berlebihan, kecemasan atas keterbatasan-keterbatasan diri serta adanya tuntutan lebih melebihi kemampuan untuk memperbuatnya. Gejala ini juga akan kelihatan dari gerak gerik dan pola berperilaku seseorang. Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun dipergaulan lingkungan sosialnya (Hawari, 2011).

Gejala stress pada diri seseorang sering kali tidak didasari karena perjalanan awal dari stress timbul secara lambat. Menurut Robert J. Amberg sebagaimana dikutip dalam buku (Yosep, 2007) bahwa tahapan stress adalah sebagai berikut:

#### 1) Stress tingkat I

Tahapan ini merupakan tahapan stress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a) Semangat besar
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana semestinya.
- c) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

#### 2) Stress tingkat II

Dalam tahap ini dampak stress yang menyenangkan

mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering ditemukan sebagai berikut:

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi.
- b) Merasa lelah sesudah makan siang
- c) Merasa lelah menjelang sore hari
- d) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut, kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar
- e) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
- f) Perasaan tidak bisa santai

### 3) Stress tingkat III

Pada tahap ini keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala:

- a) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang)
- b) Otot-otot terasa tegang
- c) Perasaan tegang yang semakin meningkat
- d) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali atau bangun terlalu pagi)
- e) Badan terasa oyong, rasa mau pingsan (tidak jatuh



pingsan)

Pada tahap ini penderita sudah harus konsultasi pada dokter, kecuali beban stress atau tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapatkan kesempatan beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

#### 4) Stress tingkat IV

Keadaan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.
- b) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan sekarang terasa sulit .
- c) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutinnnya terasa berat.
- d) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan, dan seringkali terbangun dini hari.
- e) Perasaan negatifistik.
- f) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam.
- g) Perasaan takut yang tidak bisa dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

#### 5) Stress tingkat V

Tahapan ini merupakan yang lebih mendalam dari

tahapan IV diatas, yaitu:

- a) Keletihan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
  - b) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja kurang mampu
  - c) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering , susah buang air besar atau sebaliknya feses cair dan sering kebelakang.
  - d) Perasaan takut yang semakin menjadi , miripnya panik
- 6) Stress tingkat VI

Tahap ini merupakan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita pada tahapan ini dibawa ke ICCU (*Intensive Cardiac Care Unit*). Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan.

- a) Debar jantung amat terasa keras, hal ini disebabkan hormon adrenalin yang dikeluarkan, karena stress tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- b) Nafas sesak, menggap-mengap.
- c) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
- d) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*.

Menurut Rasmun (2004), stress di bagi, menjadi tiga tingkatan yaitu stress ringan, sedang dan berat.

1) Stress ringan

Stress ringan adalah stress yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stress ringan umumnya di rasakan oleh setiap orang misalkan lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stress ringan biasanya terjadi dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali dihadapi terus menerus.

2) Stress sedang

Stress sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Beberapa contoh stressor yang menimbulkan stress sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban tugas adalah kesepakatan yang belum selesai, beban tugas yang berlebihan, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu beberapa lama.

3) Stress berat

Stress berat adalah stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Beberapa contoh stressor yang menimbulkan stress berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan

finalcial, dan penyakit fisik yang lama.

#### **h. Skala Pengukuran Stress**

Tingkatan stress adalah penilanan terhadap berat ringannya stress yang dialami seseroang. Adapun alat ukur yang digunakan peneliti berupa kuesioner *Depretion Anxiety Stress Scale* (DASS 42) oleh Lovibond & Lovibond (1995). *Psychometric roperticees of the depretion anxiety stress scale* 42 (DASS) terdiri dari 42 item.

DASS adalah seperangkat alat subjek yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dan depresi, kecemasan dan stress. Daftar pertanyaan untuk skala depresi meliputi item nomor 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42. Daftar pertanyaan untuk skala kecemasan meliputi item nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Daftar pertanyaan untuk skala stress meliputi item nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Tingkat stress pada item ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Oleh karena itu tujuan dari peneliti ini hanya ingin mengetahui tingkat stress pada siswa, sehingga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini hanya berjumlah 14 item pertanyaan yang membahas tentang stress.

**Tabel 2.1 skor penelitian pada DASS**

	Depresi	Cemas	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	13-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat berat	28+	20+	34+

Sumber : Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995)

Penelitian manual untuk skala depresi kecemasan stress (DASS) University of Malburne (2012)

Dalam penelitian ini hanya akan mengukur tingkat stres saja sehingga hanya menggunakan skala stressnya saja, yaitu nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor antara 0-3. Hasil interpretasi dari skala stres tersebut adalah normal (0-14), ringan (15-18), sedang (19-25), berat (26-33), sangat berat (>34).

## **2. Konsep Masa Remaja**

### **a. Pengertian Remaja**

Fase remaja adalah masa transisi atau peralihan dari akhir masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dengan demikian, pola pikir dan tingkah lakunya merupakan peralihan dari anak-anak menjadi orang dewasa (Damayanti, 2008).

Remaja atau *adolescence* adalah periode diantara pubertas dan selesainya pertumbuhan fisik, secara kasar mulai dari usia 11 sampai 19 tahun (Dorland, 2011).

Menurut Widiyastuti (2009), masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa ini antara usia 10-19 tahun, merupakan suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja adalah masa transisi antar anak dan dewasa, timbul ciri-ciri seks sekunder, tetapi fertilitas dan terjadi perubahan-perubahan psikologis serta kognitif (Soetjningsih, 2010).

Masa remaja merupakan suatu masa yang sangat menentukan, karena pada masa ini seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis, dikatakan bahwa perubahan pada masa remaja meliputi perubahan ukuran tubuh, perubahan proporsi tubuh, munculnya ciri-ciri kelamin yang utama (primer) dan ciri-ciri kelamin yang kedua (sekunder). Dikatakan juga selain perubahan genjer dan fisik terjadi pula perubahan psikis yaitu meningginya emosi, perubahan minat dan pola tingkah laku, dikatakan juga bahwa, masa remaja pada umumnya dan masa remaja awal pada pada khususnya tidak datang secara

mendadak tetapi melalui pertumbuhan yang simultan, dikatakan juga bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (dependence) terhadap orang tua kerah kemandirian (independence), minat-minat seksual, perenungan diri, perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral (Potter, Patricia, 2005).

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia, masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik dan perubahan sosial (Notoatmodjo, 2007).

#### **b. Tahap Perkembangan Psikologis Remaja**

Tahap perkembangan remaja dimulai dari fase pra remaja sampai dengan fase remaja akhir berdasarkan pendapat Sullivan (1892-1949). Pada fase-fase ini terdapat beragam ciri khas pada masing-masing fase.

##### **1) Fase remaja.**

Periode transisi antara lain masa kanak-kanak dan adolescence sering dikenal sebagai praremaja oleh profesional dalam ilmu perilaku (Potter&Perry, 2005). Menurut Hall seorang sarjana psikologi Amerika Serikat, masa muda (*youth or preadolescence*) adalah masa perkembangan manusia yang terjadi pada umur 8-12

tahun.

Fase remaja ini ditandai dengan kebutuhan menjalin hubungan dengan teman sejenis, kebutuhan akan sahabat yang dapat dipercaya, bekerja sama dalam melaksanakan tugas, dan memecahkan masalah kehidupan, dan kebutuhan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya yang memiliki persamaan, kerja sama, tindakan timbal balik, sehingga tidak kesepian (Sunaryo, 2004;56). Tugas perkembangan terpenting dalam fase prarejama yaitu belajar melakukan hubungan dengan teman sebaya dengan berkompetisi berkompromi dan kerja sama.

## 2) Fase remaja awal (*early adolescence*)

Fase remaja awal merupakan fase yang lanjutan dari prarejama, pada fase ini keterikatan pada lawan jenis mulai nampak, sehingga remaja mencari suatu pola untuk memuaskan dorongan genitalnya, menurut Steinberg (dalam Santrock, 2004;42) mengemukakan bahwa masa remaja awal adalah suatu periode ketika konflik dengan orang tua meningkat melampaui tingkat masa anak-anak.

Sunaryo (2004;56) berpendapat bahwa, hal terpenting pada fase ini antara lain: tantangan utama adalah mengembangkan aktivitas heteroseksual, 1). Terjadi perubahan fisiologis, 2). Terdapat pemisahan antara



hubungan erotik yang sasarannya adalah lawan jenis dan keintiman dengan jenis kelamin sama, 3). Jika erotik dan keintiman tidak dipisahkan maka akan terjadi hubungan homoseksual, 4). Timbul banyak konflik akibat kebutuhan kepuasan seksual, keamanan dan keakraban, 5). Tugas perkembangan yang penting adalah belajar mandiri dan melakukan hubungan dengan jenis kelamin yang berbeda.

### 3) Fase remaja akhir

Fase remaja akhir merupakan fase dengan ciri khas aktivitas seksual yang sudah terpolakan. Hal ini didapatkan melalui pendidikan hingga terbentuk pola hubungan antara pribadi yang sungguh-sungguh matang. Fase ini merupakan inisiasi ke arah hak, kewajiban, kepuasan, tanggung jawab kehidupan sebagai masyarakat dan warga negara. Sunaryo (2004;57) mengatakan bahwa tugas perkembangan fase remaja akhir adalah *economically, intelctually*, dan *emotionally self sufficient*.

## c. Tahap Perkembangan Fisik Remaja

### 1) Fase Pra-Remaja.

a) Pertumbuhan badan sangat cepat, wanita nampak lebih cepat dari pada laki-laki sehingga dapat mengakibatkan seks antagonis (terjadi saling menjauhi

bahkan saling bermusushan).

- b) Pertumbuhan anggota badan dan otot-otot sering berjalan tak seimbang sehingga dapat menimbulkan kekakuan dan kekurangan keserasian (canggung).
- c) Seks primer dan sekunder mulai berfungsi dan produktif ditandai dengan mimpi pertama bagi laki-laki dan menstruasi bagi perempuan.

## 2) Fase Remaja

- a) Bentuk badan lebih banyak memanjang dari pada melebar, terutama bagian badan, kaki dan tangan.
- b) Akibat berproduksinya kelenjar hormon, maka jerawat sering timbul dibagian muka.
- c) Timbulnya dorongan-dorongan seksual terhadap lawan jenis, akibat matangnya kelenjar seks gonad.

## 3) Fase *adolesence* (akhir masa remaja)

- a) Pertumbuhan badan merupakan batas yang optimal kecuali penambahan berat badan.
- b) Keadaan badan dan anggotanya menjadi berimbang, muka berubah menjadi simetris sebagaimana layaknya orang dewasa.

### **d. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Tumbuh Kembang**

Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja antara lain:

- 1) Faktor keluarga yaitu meliputi faktor keturunan dan lingkungan keluarga.
- 2) Faktor gizi yang erat hubungannya dengan kondisi sosial ekonomi.
- 3) Faktor emosional yang bertalian dengan gangguan emosional yang dialami selama perkembangan.
- 4) Faktor jenis kelamin dimana laki-laki cenderung memiliki ukuran tubuh lebih tinggi dan lebih berat dibandingkan wanita.

### **3. Konsep Teknik Relaksasi Nafas Dalam**

#### **a. Pengertian Relaksasi**

Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress. Teknik relaksasi memberikan individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri. Teknik relaksasi dapat digunakan, saat individu dalam kondisi sehat atau sakit. Supaya relaksasi dapat dilakukan dengan efektif, maka diperlakukan partisipasi, Edelman dan Mandel (1994, dalam Potter 2006).

Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan mata dan bernafas dengan perlahan dan nyaman. Irama yang konstan dapat dipertahankan dengan menghitung dalam dalam hati dan lambat bersama setiap inhalasi (“hirup, dua, tiga”) dan ekshalasi (“hembuskan, dua,

tiga”). (Smeltzer & Bare, 2002).

Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress. Teknik relaksasi memberikan individu control diri ketika terjadi rasa tidak nyaman, atau nyeri. Stress fisik dan emosi pada nyeri. Teknik relaksasi digunakan saat kondisi klien sehat atau sakit. Teknik relaksasi merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh segar. Supaya relaksasi dapat dilakukan dengan efektif maka di perlukan partisipasi individu dan kerja sama. Perawat bertindak sebagai pelatih, lingkungan harus bebas dari keributan dan stimulan lain yang mengganggu. Klien dapat duduk dikursi yang nyaman atau berbaring ditempat tidur (Patricia, 2006).

Disini disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu metode untuk menghilangkan nyeri dan stress yang dialami oleh individu untuk mendapatkan perasaan dan tubuh yang nyaman dan rileks serta terbatas dari nyeri dan stress.

Bernafas secara dalam dan panjang membantu mengurangi stres ketika Anda sedang merasa tertekan. Aktivitas sehari-hari dan hubungan kita dengan sesama terkadang dapat meningkatkan kadar stres. Hal ini menyebabkan pernafasan menjadi lebih cepat dan tekanan darah pun meningkat. Padahal, kedua kondisi ini dapat berakibat buruk bagi kesehatan.

Menarik nafas secara dalam dan panjang dapat merupakan salah satu hal yang terbaik untuk meringankan rasa stres, sehingga pikiran kembali fokus dan jernih.

Pernafasan yang dangkal sering merupakan tanda terlalu banyak tekanan. Akibatnya, sedikit oksigen yang mencapai otak dan otot-otot dalam tubuh. Hal ini pada gilirannya akan meningkatkan ketegangan fisik.

Secara organ tubuh ketika menarik nafas dengan panjang dan dalam, tubuh anda akan mengirimkan sinyal untuk memperlambat reaksi di otak, sehingga ada perubahan hormonal dan faktor-faktor fisiologis lain. Lewat cara ini efeknya adalah memperlambat denyut jantung serta menurunkan tekanan darah yang tinggi saat stres. karena otak anda menjadi tenang dan rileks.

Kemudian otak meneruskan sinyal tersebut ke tubuh, sehingga Anda merasa rileks kembali.

Salah satu cara untuk membuat tubuh rileks adalah dengan berkonsentrasi pada pernafasan. Bernafas bisa sebagai teknik relaksasi untuk mengelola stres dan sakit kepala. Kuncinya adalah fokus pada menghilangkan ketegangan dengan bernafas melalui diafragma, mengisi perut dengan udara.

Bernafas dalam dapat membantu mengurangi keparahan dan frekuensi ketegangan sakit kepala yang berhubungan dengan stres, memperlambat denyut jantung, tekanan darah rendah dan mengurangi kelelahan.

**b. Cara Relaksasi Nafas Dalam**

- 1) Ciptakan lingkungan yang tenang.
- 2) Usahakan klien tetap rileks.
- 3) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan 1,2,3.
- 4) Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.
- 5) Anjurkan untuk tidak melipat atau menyilangkan kaki dan menggenggam atau mengepalkan tangan.
- 6) Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali.
- 7) Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.
- 8) Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks di samping.
- 9) Usahakan agar tetap konsentrasi dan mata sambil terpejam.
- 10) Anjurkan untuk mengurangi prosedur ini hingga cemas / stress berkurang.
- 11) Ulangi sampai 10 kali, dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali. Lakukan  $\pm$  10 menit.

### **c. Manfaat Teknik Relaksasi**

- 1) Untuk menghilangkan rasa nyeri yang dialami oleh tubuh
- 2) Untuk menghilangkan rasa stress yang ada
- 3) Untuk membuat otot-otot menjadi rileks dan tidak mengalami ketegangan.
- 4) Untuk mengembalikan rasa nyaman.

Berikut ini adalah 7 teknik relaksasi sederhana yang sangat baik dilakukan untuk mengurangi stres atau tekanan kehidupan:

#### **1. Meditasi**

Meditasi tidak harus dilakukan dengan duduk bersila, menutup mata, dan melafalkan berbagai mantra. Meditasi di sini diartikan sebagai mengalihkan perhatian sementara dan menenangkan pikiran dari keadaan stres, dan bisa dilakukan dengan melakukan banyak cara dan aktivitas, seperti berjalan, berenang, menyulam, melukis dan lain sebagainya. Aktivitas yang baik untuk meditasi adalah aktivitas yang memiliki pola tetap dan berulang.

Saat pikiran (masalah pekerjaan, hubungan, keluarga, dll) yang membuat kita stres muncul, cobalah untuk membuang pikiran tersebut sementara. Buatlah diri dan pikiran larut dalam aktivitas meditasi seperti yang

disebutkan di atas. Lakukan selama 5 – 10 menit dan tingkat stres dalam kepala akan menurun.

## 2. Bayangkan sesuatu yang 'rileks'

Saat berada dalam kondisi stres, pikiran dalam kepala akan sangat aktif dan kompleks sehingga menyulitkan untuk melakukan meditasi. Jika begitu, cobalah untuk menciptakan visualisasi yang damai dan menenangkan di dalam kepala kita. Ini bisa dimulai dengan memikirkan sesuatu yang dapat mengalihkan pikiran dari keadaan sekarang yang penuh tekanan. Bisa apa saja, seperti tempat liburan favorit, suasana pegunungan dan pantai yang menenangkan, dan lain-lain.

## 3. Bernafas dalam-dalam

Perasaan stres akan meningkatkan tensi dan membuat napas menjadi pendek/dangkal, sementara perasaan yang tenang membuat napas menjadi rileks. Jadi untuk merubah tekanan menjadi relaksasi, ubahlah cara kita bernapas.

Cobalah metode berikut:

- Tarik napas panjang-panjang dengan tenang, kemudian sambil menurunkan bahu hembuskan napas secara perlahan dari mulut.



- Rasakan aliran besar udara yang keluar masuk dan fokuskan pikiran ke sana.
- Tarik napas, dan rasakan perut dan dada mengembang.
- Buang napas, rasakan bahu menurun dan perut kembali mengecil.
- Ulangi bernapas seperti itu 10-15 kali dan pikiran akan menjadi lebih rileks setiap waktunya. Atau, anda bisa mencoba latihan pernapasan untuk relaksasi.

#### 4. Minum teh hangat

Teh hangat adalah resep tradisional favorit untuk menenangkan pikiran dan menurunkan stres. Selain baik untuk kesehatan, teh mampu menurunkan level cortisol (hormon stres) dalam tubuh.

#### 5. Memijat diri sendiri

Saat merasakan otot-otot menjadi tegang, lakukan pijatan ringan pada diri sendiri sebagai relaksasi. Teknik ini bisa dimulai dengan meletakkan kedua tangan pada bahu dan leher, kemudian lakukan pijatan ringan menggunakan jari dan telapak tangan. Biarkan bahu menjadi rileks saat melakukan pijatan. Saat bahu sudah dirasa cukup rileks, hentikan pijatan. Setelah itu letakkan

satu tangan di atas lengan bawah (dari siku hingga jari) tangan yang lain. Lakukan pijatan ringan di sana mulai dari siku hingga ke jari-jari dan kembali lagi. Lakukan pula dengan tangan yang lain.

#### 6. Berhenti sejenak (*time-out*)

Di saat tekanan ataupun emosi memuncak, hentikan sejenak apapun itu aktivitas yang sedang dilakukan. Temukan tempat yang tenang untuk duduk atau bahkan berbaring. Lakukan teknik relaksasi bernapas serta berfokus untuk melepaskan tekanan dan menenangkan detak jantung. Tenangkan pikiran selama beberapa menit, nikmati waktu tersebut. Stres bisa menunggu.

#### 7. Mendengarkan musik

Musik dapat menenangkan detak jantung yang keras, juga pikiran. Jika tekanan sudah memuncak, cobalah untuk menyisihkan waktu mendengarkan musik dengan tempo yang ringan, atau dengarkan lagu yang bisa membuat rileks. Penelitian menunjukkan bahwa musik dapat memberikan 'efek tenang' setara dengan 10mg valium. Itulah mengapa musik sering digunakan dalam terapi relaksasi.

### **4. Konsep Ujian Nasional**

ujian Nasional merupakan salah satu jenis evaluasi yang

dibuat oleh pemerintah dalam dunia pendidikan, yang akan diberikan dan dilaksanakan oleh pemerintah pada siswa tingkat akhir pada jenjang Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan juga Sekolah Menengah Atas. Tujuan Ujian Nasional menurut Kemdikbud salah satunya untuk mendorong peningkatan mutu pendidikan, hasil dari ujian nasional juga dapat digunakan untuk melihat pemerataan mutu pendidikan. Menurut Teuku Ramly Zakar ( dalam KEMDIKBUD, 2013) ia mengatakan “ Meningkatkan mutu pendidikan itu sangat penting dan berkaitan erat dalam rangka peningkatan mutu SDM ”. Dalam ujian nasional , mereka mempunyai standar nilai rata-rata yang akan menentukan LULUS atau TIDAK LULUS-nya siswa dalam jenjang yang mereka tempuh.

Dengan melaksanakan Ujian Nasional, semua siswa akan terpacu atau bersemangat untuk belajar dengan giat dan bekerja keras. Dalam menghadapi ujian nasional, para siswa sudah mulai mempersiapkannya dengan belajar jauh-jauh hari sebelum ujian nasional tiba sehingga ketika mendekati hari ujian nasional mereka tinggal mengulang saja. Cara yang dilakukan oleh para siswa untuk menghadapi ujian nasional seperti masuk dalam bimbingan belajar di luar sekolah mengikuti tambahan pelajaran yang diberikan sekolah, mendatangkan guru les ke rumah, dan mengikuti *tri out* yang diadakan di sekolah dan juga menjaga

kondisi tubuh. Sehingga dengan persiapan tersebut para siswa siap menghadapi ujian nasional secara fisik ataupun mental.

Tetapi, dalam pelaksanaannya siswa banyak belum siap secara mental dalam menghadapi ujian nasional tersebut. Hal ini dapat dilihat dari survei yang diungkapkan oleh psikolog (Hellen Damayanti, 2015), tingkat stres para pelajar di Indonesia mencapai 44,24% menjelang ujian nasional. Hal itu dikarenakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru sekolah dan persiapan ujian nasional, dan 12,76% stress disebabkan karena takut akan tidak naik kelas atau lulus ujian nasional.

Dari hasil survei tersebut masih banyak siswa yang stress ketika menjelang Ujian Nasional. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh tekanan-tekanan dari luar maupun dari dalam siswa tersebut. Tekanan dari luar bisa orang tua, guru, pemberitaan di media elektronik maupun media cetak.

## **B. Penelitian Terkait**

1. Nordina Eliyanita (2014), meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi fraktur di ruang Cempaka RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Dari penelitian ini didapatkan sebanyak 48 responden, dari 24 kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 6,782 dan 24 kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah 0,042. Hasil uji

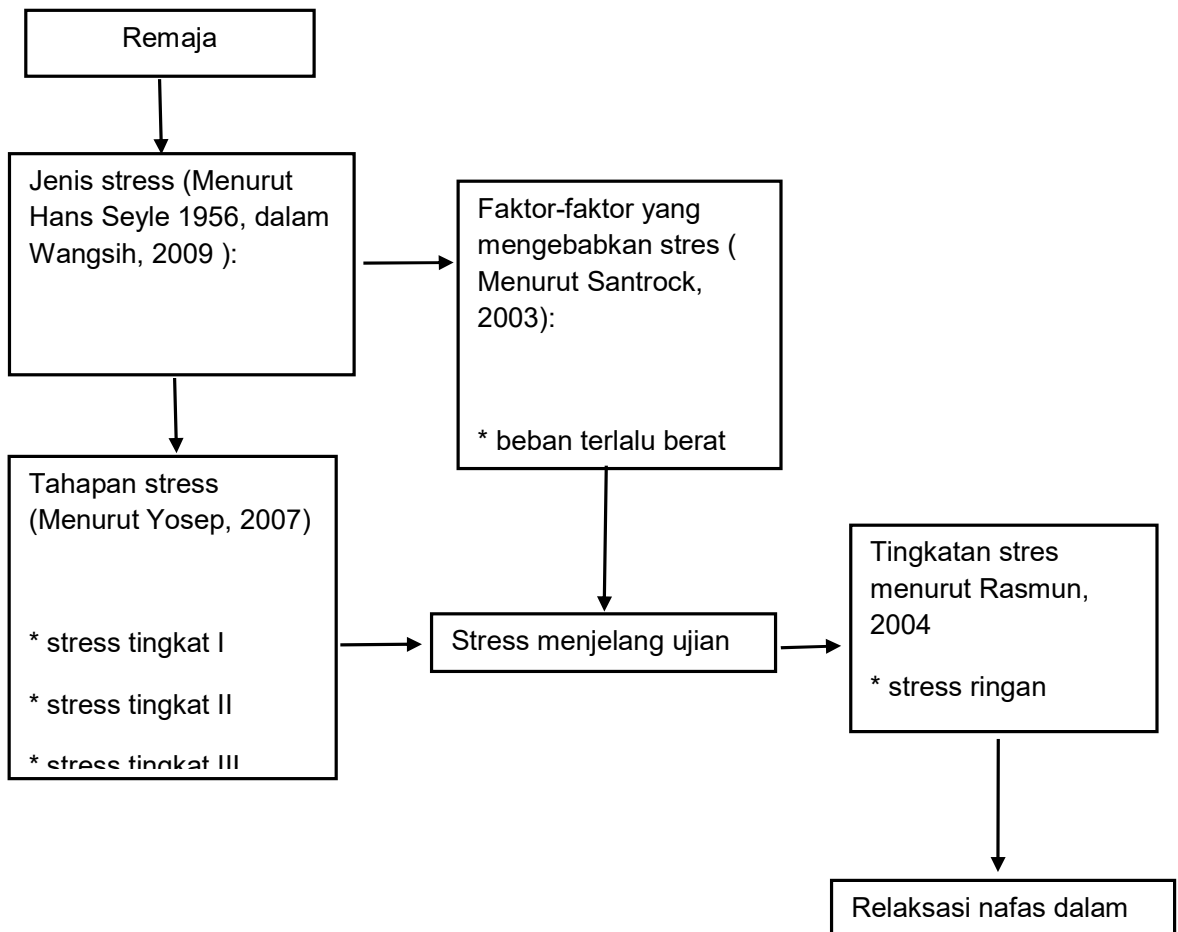
statistik diperoleh  $p$  value sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,1$  berarti hipotesa nol ( $H_0$ ) ditolak yaitu ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada pasien pasca operasi fraktur RSUD. Abdul Wahab Sjahranie Samarinda.

2. Juliana (2013), meneliti tentang pengaruh aroma terapi dengan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pasca operasi seksio sesarea di ruang Mawar RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Sebagian besar kelompok intervensi setelah diberi relaksasi nafas dalam dengan menggunakan aromaterapi 31 responden mengalami nyeri sedang (4-6), 8 responden mengalami nyeri ringan (1-3). Sedangkan kelompok kontrol setelah diberi relaksasi nafas dalam 2 responden mengalami nyeri hebat (7-9), 30 responden mengalami nyeri sedang (4-6), 7 responden mengalami nyeri ringan (1-3). Peneliti menggunakan uji analisa *wilcoxon* dengan bantuan program komputer.

### C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori atau kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk bagan sebagai berikut:

Bagan 2.2 Kerangka Teori Penelitian

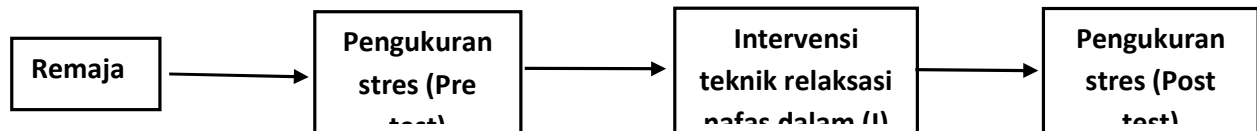


#### D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian dan menjawab permasalahan yang ada. Maka dapat digambarkan kerangka konsep penelitian sebagai berikut:

Bagan 2.3 Kerangka Konsep Penelitian

##### Kelompok intervensi:



#### E. Hipotesa Penelitian

Hipotesa adalah suatu asumsi sementara tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa memberikan jawaban sementara atas suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2011). Hipotesa yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Hipotesis Nol ( $H_0$ )

$H_0$  : Tidak ada pengaruh latihan pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap stres siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman.

2) Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

$H_a$  : Ada pengaruh latihan pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap stres siswa yang akan mengikuti ujian di SMA N 1 Muara Kaman.

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**SILAHKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

Jl. Ir. H. Juanda No. 15



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur didapatkan hasil distribusi jenis kelamin dalam kelompok kontrol terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 9 orang (52.9%). Dan jenis kelamin dalam kelompok intervensi sebanyak 12 orang (70.6%). Umur di dalam kelompok kontrol dan intervensi terbanyak adalah umur 17 tahun, dikelompok kontrol sebanyak 9 orang (52.9%) dan dikelompok intervensi dengan jumlah 11 orang ( 64.7%).
2. Analisa pretest kelompok intervensi tingkat stress terbanyak pada tingkat stress sedang 12 orang (70.6%) sedangkan kelompok kontrol terbanyak pada tingkat stress sedang 9 orang (52.9%)
3. Analisa posttest kelompok intervensi tingkat stress terbanyak pada tingkat stress ringan 13 orang (76.5%) sedangkan kelompok kontrol terbanyak pada tingkat stress ringan 10 orang (41.2%).
4. Hasil pengukuran pada kelompok nilai p-value  $0.005 < (0.05)$  sehingga  $H_0$  gagal ditolak yang berarti ada perbedaan

bermakna penurunan tingkat stress antara sebelum dan sesudah terapi relaksasi nafas dalam.

5. Terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam bisa menurunkan stress pada siswa yang akan mengikuti ujian.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil dalam penelitian ini, beberapa saran yang bisa disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi responden
  - a. Pentingnya siswa untuk memahami penyebab dan penanganan stress salah satunya dengan teknik relaksasi nafas dalam.
  - b. Diharapkan mampu menggunakan strategi coping yang tepat sesuai dengan kemampuan diri individu.
2. Bagi Guru
  - a. Diharapkan guru bisa memberikan latihan relaksasi nafas dalam sebelum melakukan ujian supaya stress siswa bisa mengikuti ujian dengan lebih fokus.
  - b. Diharapkan guru memberikan memotivasi siswa agar siswanya semangat dalam mengikuti ujian.
3. Bagi institusi pendidikan
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang relaksasi nafas dalam terhadap stress.

- b. Diperlukan dukungan dan pengenalan terhadap relaksasi nafas dalam kepada siswa sebelum mengikuti ujian .

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Untuk penelitian selanjutnya adalah untuk pengetahuan sebagai referensi.
- b. Bagi peneliti selanjutnya bisa memperdalam penelitian tentang metode-metode non farmakologis untuk menangani tingkat stress . Sebaiknya untuk penelitian selanjutnya untuk menggunakan rancangan *equivalent control group*. Desain ini dapat mengontrol variabel-variabel luar dengan lebih baik. Dan diharapkan dapat mengambil sampel yang lebih besar dari populasi yang lebih luas lagi dengan metode pengambilan sampel secara acak, sehingga didapatkan hasil yang lebih representatif dan dapat digeneralisir secara lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustin, M. (2012). Model Konseling Kognitif-Prilaku Untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa Disertasi. Bandung. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia.

Anggota IKAPI. (2008). Seri *bodytalk yoga* untuk stress 50 gerakan yoga stress untuk relaksasi sepanjang hari. Jakarta : PT. Tetex media komputindo

Arman B. (2015). Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Samarinda, Indonesia

Damayanti, T. (2008). Efektivitas Intervensi Keterampilan Self-Regulated Learning dan Keteladanan Dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Mandiri Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh Jurnal Pendidikan Terbuka Dan Jarak Jauh, Volume 9, Nomor 2, September 2008.

Hawari, H. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI

Jurnal Relaksasi Nafas Dalam. [http: Wikimedyablogspot.com](http://Wikimedyablogspot.com) diperoleh pada tanggal 11-02-2016.

Kholidah (2013). Berfikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. Universitas PGRI Yogyakarta dan Universitas Gajah Mada, Indonesia. <http://jurnal.psikologis.ugm.ac.id>. Diperoleh tanggal 23 Januari 2016

Nordina E. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap

Insensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Fraktur Di Ruang Cempaka  
Rumah Sakit Umum Abdul Wahab Sjahrane Samarinda, Indonesia

Notoatmodjo. (2007). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta ;  
Rineka Cipta

Nursalam. (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu  
Keperawatan edisi 2. Jakarta : Salemba Medika

—————(2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*.  
Jakarta : Info Medika

—————(2003). Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu  
Keperawatan : Pedoman skripsi, tesis & instrumen penelitian. Jakarta :  
salemba Medika

—————(2010). Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu  
Keperawatan : Pedoman skripsi, tesis & instrumen penelitian. Jakarta :  
salemba Medika

Patricia, P.(2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep,  
Proses dan Praktik* . (edisi 4. Jakarta : EGC

Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep.  
Proses dan praktik* edisi 4 volume 1. Jakarta : EGC

Rasmun. (2004). Stres, Koping, dan Adaptasi Teori dan Pohon  
Masalah Keperawatan. Jakarta: Sagung Seto

————— (2009). *Stres, Koping Dan Adaptasi*. Jakarta : Sagung  
Seto

Riskesdas. (2003). Riset Kesehatan Dasar. Indonesia

Rina H. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakan Samarinda, Indonesia

Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Eirlangga

————— (2004). *Adolescence* Ed : 7. Washington DC : Mc. Graw Hill

Sitti N. (2015). Pengaruh Latihan Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Program Reguler yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Samarinda, Indonesia

Smeltzer, SC., Bare, B.G., (2002). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Medikal-Bedah*. Alih Bahasa dr. H.Y. Kuncara. Jakarta : EGC

Soetjiningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto

Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC

Wangsih, T. (2009). *Menghadapi Stress Dan Depresi : Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Yogyakarta : Tugu Publisher

Yosep. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung : Revika Aditama

## KUESIONER PENELITIAN

### PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP STRESS SISWA YANG AKAN MENGIKUTI UJIAN DI SMA N 1 MUARA KAMAN

#### A. DATA DEMOGRAFI

No. Responden :  
Umur :  
Jenis Kelamin :  Laki - Laki  Perempuan

#### B. TINGKAT STRES

##### Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara/i dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau sering .
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara memberi *ceklist* (√) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i sebelum mengikuti ujian. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
5	Saya merasa telah mengabdikan banyak energi karena merasa cemas.				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas , menunggu sesuatu).				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan .				
12	Saya berada dalam keadaan tegang.				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya merasakan diri saya mudah gelisah				



no	Usia	Jenis kelamin	Skor tingkat stress pre intervensi	Katagori tingkat stress	Skor tingkat stress post intervensi	Katagori tingkat stress
1	18 tahun	Laki-laki	17	Ringan	16	Ringan
2	17 tahun	Perempuan	20	Sedang	17	Ringan

3	17 tahun	Perempuan	18	Ringan	16	Ringan
4	18 tahun	Laki-laki	18	Ringan	16	Ringan
5	18 tahun	Perempuan	18	Ringan	17	Ringan
6	17 tahun	Laki-laki	23	Sedang	19	Sedang
7	17 tahun	Perempuan	17	Ringan	17	Ringan
8	18 tahun	Perempuan	20	Sedang	17	Ringan
9	18 tahun	perempuan	19	Sedang	17	Ringan
10	17 tahun	Perempuan	20	Sedang	19	Sedang
11	18 tahun	Perempuan	23	Sedang	17	Ringan
12	17 tahun	Perempuan	20	Sedang	18	Ringan
13	18 tahun	Laki-laki	20	Sedang	19	Sedang
14	17 tahun	Perempuan	21	Sedang	18	Ringan
15	17 tahun	Laki-laki	22	Sedang	18	Ringan
16	17 tahun	perempuan	21	Sedang	19	Sedang
17	17 tahun	perempuan	21	sedang	18	Ringan

Data karakteristik responden kelompok intervensi