

**PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* KOMBINASI DENGAN
MINUMAN COKELAT TERHADAP RESPONS STRES DAN
VARIASI DETAK JANTUNG MAHASISWA
KEPERAWATAN**

TESIS



NENG ANNIS FATHIA

20151050016

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

**PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* KOMBINASI DENGAN
MINUMAN COKELAT TERHADAP RESPONS STRES DAN
VARIASI DETAK JANTUNG MAHASISWA
KEPERAWATAN**

TESIS



NENG ANNIS FATHIA

20151050016

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

LEMBAR PENGESAHAN

TESIS

PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* KOMBINASI DENGAN MINUMAN COKELAT TERHADAP RESPONS STRES DAN VARIASI DETAK JANTUNG MAHASISWA KEPERAWATAN

Telah diujikan pada tanggal :
1 Agustus 2017

Oleh :
NENG ANNIS FATHIA
20151050016

Penguji

1. Fitri Arofiati, S.Kep.,Ns.,MAN.,Ph.D. ()
2. Dr. dr. Kusbaryanto.,M.Kes. ()
3. Shanti Wardaningsih.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Jiwa.,Ph.D. ()
4. Azizah Khoiriyati.,S.Kep.,Ns.,M.Kep. ()

Mengetahui,
Ketua Program Studi Magister Keperawatan
Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(Fitri Arofiati, S.Kep.,Ns.,MAN.,Ph.D.)

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Neng Annis Fathia

NIM : 20151050016

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Tesis dengan judul *“Pengaruh Autogenic Training Kombinasi Dengan Minuman Cokelat Terhadap Respons Stres Dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan”* adalah betul-betul karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam Tesis ini diberi tanda dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, Agustus 2017

Yang membuat pernyataan,


METERAI
TEMPEL
TGL. 20
796AEF462394214
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Neng Annis Fathia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRAC.....	xvi
Bab I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	12
1. Tujuan Umum	12
2. Tujuan Khusus	12
D. Manfaat Penelitian	13
1. Bagi Mahasiswa	13
2. Bagi Institusi Pendidikan	13
3. Bagi Peneliti	14
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	14
E. Penelitian Terkait	15
Bab II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Landasan Teori	20
1. Stress	20
a. Pengertian Stress.....	22
b. Respon Stress	23
c. Sumber Stress	27
d. Perubahan Hormon Saat Stress.....	28
e. Reaksi Psikologis Stress	30
f. Manajemen Stress	32
2. <i>Autogenic Training</i>	36
a. <i>Protocol Autogenic Training</i>	38
b. Hal – Hal yang Harus Diperhatikan Saat Melakukan <i>Autogenic</i>	40
c. Efek <i>Autogenic Training</i>	41

3.	Jantung	42
a.	Fisiologi Otot Jantung.....	42
b.	Asal Denyut Jantung.....	42
c.	Denyut Nadi.....	44
d.	Variasi Detak Jantung.....	45
4.	Konsep Chocolate	46
a.	Pengertian Chocolate	46
b.	Manfaat Coklat Bagi Kesehatan	46
5.	Konsep Keperawatan dengan Model Adaptasi Sister Calista Roy.....	56
a.	Konsep Utama Teori Roy	56
b.	Analisis Teori Model Sister Calista Roy	66
B.	Kerangka Teori	67
C.	Kerangka Konsep	68
D.	Hipotesis	69
Bab III METODE PENELITIAN		
A.	Desain penelitian	70
B.	Populasi dan Sampel Penelitian	71
1.	Kriteria Inklusi	73
2.	Kriteria Eksklusi	73
C.	Lokasi dan Waktu Penelitian	73
D.	Variabel Penelitian	73
E.	Definisi Operasional	74
F.	Instrumen Penelitian	77
G.	Uji Validitas	77
H.	Cara Pengumpulan Data	78
1.	Alat Pengumpul Data.....	78
2.	Prosedur Pengumpulan Data.....	79
I.	Pengolahan dan Analisa Data.....	89
1.	Pengelolaan Data	90
2.	Analisa Data.....	91
J.	Etika Penelitian	92
Bab IV HASIL		
A.	Analisa Univariat	95
B.	Analisa Bivariat	111
Bab V PEMBAHASAN..... 121		
KESIMPULAN DAN SARAN		
A.	Kesimpulan	136
B.	Saran	137
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

PENGARUH *AUTOGENIC TRAINING* DIKOMBINASI DENGAN MINUMAN COKLAT TERHADAP RESPON STRESS DAN VARIASI DETAK JANTUNG MAHASISWA KEPERAWATAN

Neng Annis Fathia¹, Shanti Wardaningsih², Azizah Khoiriyati²

Abstrak

Latar Belakang : Stres merupakan suatu bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosional dan mental. Stres pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh faktor akademik. Stres dalam waktu yang lama dapat berdampak tidak hanya pada masalah fisik tetapi juga pada psikologis mahasiswa. *Autogenic training* memiliki efek positif dalam menurunkan stress mahasiswa keperawatan. Selain itu, salah satu makanan atau minuman yang jika dikonsumsi dapat menurunkan stres adalah coklat. Senyawa yang terkandung dalam coklat akan membantu mengurangi kecemasan, membuat seseorang merasa nyaman, tenang dan rileks. **Metode Penelitian :** Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Autogenic Training* dan Minuman Cokelat terhadap respons stres dan variasi detak jantung mahasiswa keperawatan. *Design* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental Pre-Post Test Design*. Sampel yang digunakan sebanyak 60 orang responden yang merupakan mahasiswa tahun pertama di PSIK FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Data yang diperoleh kemudian di uji dengan *dependent t test*. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian ini menunjukkan kombinasi AT dan Minuman Cokelat berpengaruh terhadap respon stress dengan nilai *p-value* 0.000, sedangkan untuk variasi detak jantung tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dengan *p-value* 0.0541. **Kesimpulan :** Kombinasi AT dan Minuman Cokelat memiliki kemampuan untuk memperbaiki kondisi mental, sehingga yang mengkonsumsinya merasa lebih rileks dan nyaman serta membantu meningkatkan konsentrasi untuk membuat lebih fokus.

Kata Kunci : *Autogenic Training*, Minuman Cokelat, Response Stress, Variasi Detak Jantung, Mahasiswa Keperawatan

¹Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Staf Pengajar Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF AUTOGENIC TRAINING COMBINED WITH CHOCOLATE DRINK FOR RESPONSE STRESS AND HEART RATE VARIABILITY IN NURSING STUDENT

Neng Annis Fathia¹, Shanti Wardaningsih², Azizah Khoiriyati²

Abstract

Background: Stress is a quietness form of physical, psychological, emotional and mental. Stress in students generally caused by academic factors. Stress in a long time can result in not only physical problems but also the psychological students. Autogenic training has a positive effect in reducing the stress of nursing students. In addition, one of the foods or beverages if consumed can reduce stress is chocolate. Compounds contained in chocolate will help reduce anxiety, making a person feel comfortable, calm and relaxed. **Methods:** The aim of this study was to determine the effect of the combination of Autogenic Training and Drink Chocolate against stress response and heart rate variability nursing students. Design used in this research was *Quasi Experimental Pre-Post Test Design*. The samples used were 60 respondents who are first-year students at PSIK FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. The data obtained were then tested with dependent *t-test*. **Results:** The results of this study showed the combination of AT and Drink Chocolate affects the stress response with a *p-value* of 0.000, while the for heart rate variation showed no significant changes with *p-value* 0.0541. **Conclusion:** The combination of AT and Drink Chocolate has the ability to improve mental condition, so that consume them feel more relaxed and comfortable while helping to improve concentration to create a more focused

Key Words : Autogenic Training, Chocolate Drink, Response Stress, Heart Rate Variability, Nursing Students

¹Student Masters of Nursing Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Staff Teacher Masters of Nursing Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik usia responden 17 – 20 tahun. Responden didominasi perempuan, waktu yang dibutuhkan untuk belajar adalah 1 – 4 jam/hari dan waktu istirahat yang dihabiskan dalam sehari adalah 1- 8 jam/hari.
2. *Autogenic training* berpengaruh terhadap penurunan respons stress mahasiswa keperawatan.
3. *Autogenic training* tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam terhadap penurunan variasi detak mahasiswa keperawatan.
4. Minuman Cokelat berpengaruh terhadap penurunan respons stress mahasiswa keperawatan.
5. Minuman Cokelat tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam terhadap penurunan variasi detak mahasiswa keperawatan.
6. Kombinasi *autogenic training* dan minuman cokelat berpengaruh terhadap penurunan respons stress mahasiswa keperawatan.
7. Kombinasi *autogenic training* dan minuman cokelat tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam terhadap penurunan variasi detak mahasiswa keperawatan.

8. Kombinasi *autogenic training* dan minuman coklat memberikan efek yang lebih maksimal dibandingkan kelompok yang hanya diberikan intervensi *autogenic training* dan pada kelompok yang diberikan minuman coklat.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu motivasi untuk mahasiswa agar dapat menerapkan *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat sebagai salah satu manajemen stress untuk menurunkan stress.

2. Bagi PSIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu manajemen stress untuk menurunkan stress pada mahasiswa keperawatan dan diharapkan dapat dilaksanakan pada semester awal, hal ini bertujuan agar mahasiswa memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk memajemen stres yang dialaminya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data dasar bagi penelitian – penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *autogenic training* dan minuman coklat. Khususnya untuk

menggunakan sampel yang lebih besar, memperlama waktu penelitian agar mendapatkan suatu tren perubahan, dilakukan pada responden dengan kriteria berbeda, seperti pada pasien dengan hipertensi, pasien yang memiliki masalah jantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed Al Sunni, Rabia Latif. (2014). *Effects of chocolate intake on Perceived Stress; a Controlled Clinical Study. International Journal of Health Sciences, Qassim University, Vol. 8, No. 4 (Oct-Dec 2014)*
- Chipas, Anthony., Dan C., David F., L., & Sarah M., (2012). *Stress: Perceptions, Manifestations, and Coping Mechanisms of Student Registered Nurse Anesthetists. Vol.80, No 4. AANA Journal.* diakses 12 Januari 2016 dari www.aana.com/aanaonline
- Crawford, Cindy., Dawn B., Raheleh K., Shawn S., Wayne B., & Joan, G. (2013) *A Systematic Review of Biopsychosocial Training Programs for the Self-Management of Emotional Stress: Potential Applications for the Military.* Hindawi Publishing Corporation. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. Volume 2013, Article ID 747694, 23 pages. diakses 8 Januari 2016 <http://dx.doi.org/10.1155/2013/747694>
- Dae-Keun Kim, dkk. (2014). *Reorganization of Brain and Heart Rhythm During Autogenic Meditation. Frontiers in Integrative Neuroscience Research Article. Vol. 7 Article 109.* diakses 23 Januari 2016 www.frontiersin.org
- Dewi, dkk. (2012). *Pemberian Ekstrak Biji Kakao (Theobroma cacao L.) Menurunkan Kadar Malondialdehid dan Meningkatkan Kadar NOx Darah Tikus Putih (Rattus Norvegicus) yang Diinduksi Stress Psikososial. Jurnal Ilmiah Kedokteran Mediciana, Vol. 43 No. 3, September 2013.*
- Emelda, Andi. (2013). *Kandungan Polifenol Total Ekstrak Terpuriifikasi Dari Biji Kakao (Theobroma cacao) Asal Kabupaten Polman Sulawesi Barat. Jurnal Alam dan Lingkungan, Vol.4 (7) Agustus 2013*
- Bemton, Gary., & John, T. (2003). *Heart rate Variability : Stress and Psychiatric Conditions. Chapter 7. 56-63.* diakses 12 Januari 2016 psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jicprints/bc04.pdf

- Gibson, Nicholas. (2012). *Notes From the Field Stress Theory, Health, and Health Care: Self-Care Technology and Self-Identity Reinvigoration. Societies Without Borders*. 102-121. diakses 12 Januari 2016 dari <http://societieswithoutborder.file.wordpress.com/2013/04/gibsonfinal2013.pdf>
- Gritti, Ivana., Stefano, D., Clara, N., Giuseppe, B., Piergiorgio, D., & Giulio, S. (2013). *Heart Rate Variability, Standard of Measurement, Physiological Interpretation and Clinical Use in Mountain Marathon Runners during Sleep and after Acclimatization at 3480 m. Journal of Behavioral and Brain Sciencee*. 26-48. diakses 12 Januari 2016 dari <http://dx.doi.org/10.4326/jbbs.2013.31004>
- Guyton & Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ed. 11*. Jakarta : EGC
- Haloman, Junarto. (2013). *Analisa Sinyal EKG dengan Metoda HRV (Heart Rate Variability) pada Domain Waktu Aktivitas Berdiri Terlentang. Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*. ISSN : 197 – 5022. diakses 12 Januari 2016 journal.uui.ac.id/index.php/Snati/articel/download/3048/2802
- Hans, Welz Karl. (1991). *Autogenic Training : A Practical Guide in Six Easy Step*. Karl Hans Welz : Woodstock. diakses 8 Januari 2016 www.welz.us/Autogenic.pdf
- Ian Ross. (2011). *Autogenic Dynamics : Physiological, Psychological, and Research Matters*.
- Barad, Mandeepsinh. (2014). *The Combination Of Biofeedback And Autogenic Training On Performance Enchement Of India*. Thesis. Saurashtra University. Rajkot
- Joo Lim, Seung., & Chunmi, K. (2014). *Effects of Autogenic Training on Stress Response and Heart Rate Variability in Nursing Students. Asian NursingResearch* 8 (2014). diakses 8 Januari 2016 dari www.asiannursingresearch.com

- Juanita, Farida. (2013). *Relaksasi Autogenic Training Untuk Membantu Keberhasilan Masa Awal Laktasi Pada Ibu Postpartum*. *Jurnal Ners* Vol. 8 No. 2 Oktober 2013: 283 – 294
- Katie, et. al. (2015). *Using food to reduce stress: Effects of choosing meal components and preparing a meal*. K.E. Osdoba et al. *Food Quality and Preference* 39 (2015) 241–250
- Kumar, Sanjeev., & J.P. Bhukar. (2013). *Stress level and coping strategies of college students*. *Journal of Physical Education and Sports Management*, Vol. 4 (1). diakses 12 Januari 2016 dari www.academicjournal.org/journal/JPESM/artikel-full-pdf/4F29D521904
- Leo, Hartanto Theodorus., F. Dalu, S., & Iwan, S. (2013). *Alat Bantu Analisis Heart rate Variability*. *Jurnal Ilmiah Elektroteknika* Vol. 12 No 2. 141 – 157 diakses 12 Januari 2016 dari ris.uksw.edu/download/jurnal/kodeJ00802
- Lizawati Salahuddin, et. Al. (2016). *Dependence of Heart Rate Variability on Stress Factors of Stress Response Inventory*. <https://www.researchgate.net/publication/4258462>
- Luthe, Wolfgang. (2000). *About The Methods Of Autogenic Therapy*. Peper & K. H. Gibney. diakses 8 Januari 2016 dari <http://www.resourcenter.net/imagen/AAPB/Recording/2013/VE02-080113-ATAbouttheMethodsofAutogenicTherapy.pdf>
- Merle, K., Burger, A., Esser, G., & Florian, H. (2015). *A Mindfulness-Based Stress Prevention Training For Medical Students (MediMind): Study Protocol For a Randomized Controlled Trial*. *Studi Protocol*. diakses 8 Januari 2016 download.springer.com/static/pdf/138/art%253A10.1186%252Fs13063-014-0533-9.pdf?originiUrl=http%3A%2F%2Ftrialsjournal.biomedce
- Motz, K., Graves, K., Gross., Saunder, P., Amri., Harazaduk., & Haramati. (2012). *Impact Of A Mind-Body Medicine Skills Course On Medical Students' Perceived Stress, Mindfulness And Elements Of Emotional Intelligence*. *BMC Complementary and Alternative Medicine International Research Congress on Integrative Medicine and Health 2012*. diakses 8 Januari 2016 <http://www.biomedcentral.com/1472-6882/12/S1/O19>

- MTD Training. (2010). *Managing Stress. United Kingdom (UK) : Ventus Publisghing ApS*
- Nani, Desiyani. (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Denyut Nadi Ibu Anak Tuna Grahita. Jurnal Keperawatan Soedirman, Vol. 9, No. 1. Maret 2014.*
- Oliver Klott. (2013). *Autogenic Training – a self-help technique for children with emotional and behavioural problems. Therapeutic Communities : The International Journal Of Therapeutic Comunities Vol. 34 No. 4 2013, 152-158*
- Oner, Altiok, H., & Besti. (2013). *The Stress Sources of Nursing Students. Educational Sciences: Theory & Practice. 13(2).* diakses 12 Januari 2016 www.edam.com.tr/estp
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental of Nursing (Fundamental Keperawatan) Buku 2 Ed. 7. Jakarta : Salemba Medika*
- Purwati, Susi. (2010). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Thesis. Universitas Indonesia. Depok*
- Rahmahidayani, Reni. (2012). *Gambaran Stress dan Strategi Koping Mahasiswa Program Reguler 2009 FIK UI Saat Melaksanakan Praktik Klinik PKD II. Tesis. Universitas Indonesia. Depok*
- Redha, Abdi. (2010). *Flavonoid : Struktur, Sifat Antioksidan dan Peranannya Dalam Sistem Biologis. Jurnal Belian Vol.9 No.2 Sep. 2010 : 196 – 202.*
- Sastroasmoro, S., & Ismail. (2006). *Dasar Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta : Sagung Seto*
- Simbolon, Idauli. (2015). *Gejala Stress Akademis Mahasiswa Keperawatan Akibat Sistem Belajar Blok Di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung. Jurnal Skolastik Keperawatan. Vol. 1 No.1 Januari-Juni 2015. ISSN :2443-935*
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta Cipta*

Suprpto, J. (2000). *Teknik Sampling Untuk Survei dan Eksperimen*. Jakarta : PT Rieneka Cipta

T. Naylor, R., & Janet, M. (2007). *Autogenic training: a key component in holistic medical practice*. *Journal of holistic healthcare*. Vol 4 Issue 3. diakses 8 Januari 2016
www.psy.chula.ac.th/CBT_Download/Paper_Presentation/pp_02.pdf

W. F. Ganong. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ed. 22*. Jakarta : EGC

Yulia. (2015). *Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP*. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, Vol. 1 No. 3, Des 2015 : 149 – 162.