

PENJELASAN PENELITIAN KELOMPOK INTERVENSI

Judul Penelitian : Pengaruh *Autogenic Training* Dikombinasi Dengan Minuman Coklat Terhadap Response Stress dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan
Peneliti : Neng Annis Fathia (20151050016)
Mahasiswa Program Pascasarjana Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Saudara/i diminta untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini. Partisipasi ini sepenuhnya bersifat sukarela. Sebelum saudara/i memutuskan, saya akan memberikan informasi sebagai bahan pertimbangan saudara/i untuk ikut serta dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Autogenic Training* Dikombinasi Dengan Minuman Coklat Terhadap Response Stress dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan.
2. Peneliti akan melakukan pre test sebelum dan sesudah melakukan *autogenic training*. Pre tes dilakukan sebelum peneliti melakukan *autogenic training*, post tes dilakukan pada hari ke-tiga setelah dilakukannya *autogenic training* dan akan dilakukan post kembali pada minggu ke-4. Kemudian, untuk mengevaluasi *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat. Pre test dan post test meliputi : pengisian kuisioner *stress inventory* dan pengukuran denyut nadi untuk mengetahui variasi denyut jantung menggunakan *oximetry pulse*.
3. Peneliti akan memberikan modul *autogenic training* serta lembar *check list*. Lembar *check list* digunakan untuk mengobservasi *autogenic training* yang dikombinasi minuman coklat. Kegiatan ini dilakukan secara mandiri oleh saudara/i
4. Jika saudara/i bersedia untuk ikut serta dalam kegiatan ini, peneliti akan memberikan minuman coklat dan setelah itu akan memberikan latihan *autogenic training* 15-20 menit setiap hari selama tiga hari berturut – turut yang pelaksanaannya akan dicatat pada lembar observasi. Setiap selesai melakukan *autogenic training*, peneliti akan melakukan pengukuran detak jantung menggunakan alat *oximetry pulse*.
5. Semua catatan yang berhubungan dengan penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya. Peneliti akan memberikan hasil penelitian ini kepada saudara/i, jika saudara/i menginginkannya. Hasil penelitian ini akan diberikan ke institusi tempat saya belajar dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas.
6. Jika saudara/i bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silakan saudara/i menandatangani lembar persetujuan. (terlampir)
7. Saudara/i yang menjadi partisipan dalam penelitian ini akan mendapatkan souvenir atau kenang – kenangan sederhana dari peneliti.

Yogyakarta, April 2017
Peneliti

Neng Annis Fathia
20151050016

PENJELASAN PENELITIAN KELOMPOK KONTROL

Judul Penelitian : Pengaruh *Autogenic Training* Dikombinasi Dengan Minuman Coklat Terhadap Response Stress dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan
Peneliti : Neng Annis Fathia (20151050016)
Mahasiswa Program Pascasarjana Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Saudara/i diminta untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini. Partisipasi ini sepenuhnya bersifat sukarela. Sebelum saudara/i memutuskan, saya akan memberikan informasi sebagai bahan pertimbangan saudara/i untuk ikut serta dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat terhadap respon stress dan variasi detak jantung mahasiswa keperawatan
2. Peneliti akan melakukan pre test sebelum dan sesudah *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat. Pre tes dilakukan sebelum peneliti melakukan *autogenic training*, post tes dilakukan pada hari ke-tiga setelah dilakukannya *autogenic training*. Pre test dan post test meliputi : pengisian kuisisioner *stress inventory* dan pengukuran denyut nadi untuk mengetahui variasi denyut jantung menggunakan *oximetry pulse*.
3. Saudara/i tidak akan diberikan latihan autogenik yang dikombinasi dengan minuman coklat. Saudara/i hanya akan diberikan modul *autogenic training*
4. Semua catatan yang berhubungan dengan penelitian ini akan dijamin kerahasiaannya. Peneliti akan memberikan hasil penelitian ini kepada saudara/i, jika saudara/i menginginkannya. Hasil penelitian ini akan diberikan ke institusi tempat saya belajar dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas.
5. Jika saudara/i bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, silakan saudara/i menandatangani lembar persetujuan. (terlampir)
6. Saudara/i yang menjadi partisipan dalam penelitian ini akan mendapatkan souvenir atau kenang – kenangan dari peneliti.

Yogyakarta, April 2017
Peneliti

Neng Annis Fathia
20151050016

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh *Autogenic Training* Dikombinasi Dengan Minuman Coklat Terhadap Response Stress dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan
Peneliti : Neng Annis Fathia (20151050016)
Mahasiswa Program Pascasarjana Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Pembimbing : 1. Shanti Wardaningsih, M.Kep.,Ns.,Sp.Jiwa., Ph.D
2. Azizah Khoiriyati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

NIM :

Telah memahami tujuan, prosedur dari kegiatan penelitian tersebut. Tanpa adanya unsur paksaan dan secara sukarela saya bersedia menajadi responden dalam penelitian ini

Yogyakarta,.....

Tanda tangan responden
peneliti

Tanda tangan

.....

Neng Annis Fathia

No Responden	Kode Responden

DATA RESPONDEN PENELITIAN

Pengaruh *Autogenic Training* Dikombinasi Dengan Minuman Coklat Terhadap Response Stress dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan

1. **Nama Responden (Inisial) :**
2. **Usia :**
3. **Jenis Kelamin :**
4. **Waktu yang digunakan :**
(dihabiskan) untuk belajar setiap hari
5. **Waktu yang dihabiskan :**
untuk istirahat dan tidur (malam)

***Nomor dan Kode Responden diisi oleh peneliti**

Kode Responden :

INSTRUMENT PENELITIAN
STRESS RESPONSE INVENTORY SCALE

Nama (Inisial) : _____

PROSEDUR :

Beri tanda centang (√) pada setiap item pertanyaan (skala : 0 – 4) disesuaikan dengan respon yang anda rasakan dalam kurun waktu satu bulan.

No	Item Pertanyaan	Skala				
		0	1	2	3	4
1	Saya berbicara lebih sedikit dari sebelumnya					
2	Badan saya gemetar					
3	Wajah saya terlihat kaku					
4	Saya merasa tidak ingin berbicara					
5	Saya merasa tegang					
6	Kepala saya sakit atau merasa berat					
7	Perut saya sakit					
8	Saya menderita gangguan pencernaan					
9	Saya merasa pusing					
10	Saya merasa tidak berguna					
11	Saya merasa bosan					
12	Saya tidak ingin menggerakkan anggota badan saya					
13	Saya sering menatap kosong					
14	Saya merasa lelah dan gelisah					
15	Saya sudah kehilangan dorongan untuk melakukan apapun					
16	Suara saya lebih kencang (keras atau nadanya meningkat) dari biasanya					
17	Saya mudah bersikap tidak sabar					
18	Saya tidak mampu mengeluarkan pikiran itu dari kepala saya					
19	Wajah saya merona (memerah) atau merasa panas					
20	Saya merasa marah					

21	Pikiran saya terganggu					
22	Saya sangat kelelahan					
23	Saya sudah kehilangan kesabaran					
24	Saya membuat banyak kesalahan					
25	Saya mudah lelah					
26	Saya sering menghela nafas					
27	Saya sering menghela nafas					
28	Saya merasa seperti ingin menangis					
29	Semuannya (orang, tugas atau apapun) membebani saya					
30	Dada saya merasa sesak					
31	Jantung saya berdebar					
32	Saya merasa berada diujung tanduk					
33	Saya merasa seperti ingin memukul seseorang					
34	Saya merasa seperti ingin merusak sesuatu					
35	Saya melakukan tindakan kekerasan (misalnya mengemudi ugal – ugalan, menyumpah, berkelahi)					

Skor : 0 : tidak sama sekali ; 1 : agak ; 2 : sedang ; 3 : sangat ; 4 : tentu saja

Interpretasi Skor :

Jumlah total centang (√) respon disetiap sub kolom mengindikasikan reaksi stress yang sering. Reaksi – reaksi itu akan menjadi yang pertama untuk mengingatkan anda bahwa anda mengalami stress yang berlebihan.

LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN *AUTOGENIC TRAINING*

Kode Responden :

Nama Responden :

No	Item Observasi	Pelaksanaan		
		Hari I	Hari II	Hari III
1	Fase I : Fokus pada sensasi berat			
	Lengan dan tangan kananku terasa berat 1x			
	Lengan dan tangan kiriku terasa berat 1x			
	Kaki dan tungkai kananku terasa berat 1x			
	Kaki dan tungkai kiriku terasa berat 1x			
	Lengan dan tungkaiku terasa berat 1x			
2	Fase 2 : Fokus pada sensasi hangat			
	Lengan dan tangan kananku terasa hangat 1x			
	Lengan dan tangan kiriku terasa hangat 1x			
	Kaki dan tungkai kananku terasa hangat 1x			
	Kaki dan tungkai kiriku terasa hangat 1x			
	Lengan dan tungkaiku terasa hangat 1x			
3	Fase 3 : Fokus pada sensasi hangat dan berat area jantung			
	Jantungku terasa hangat 5x			
	Jantungku terasa hangat dan rileks 5x			
	Denyut jantungku pelan dan rileks 5x			
4	Fase 4 : Fokus pada pernafasan			
	Nafasku pelan dan rileks 5x			
	Nafasku tenang dan nyaman 5x			
5	Fase 5 : Fokus pada sensasi hangat abdomen			
	Perutku terasa tenang dan rileks 5x			
6	Fase 6 : Fokus pada sensasi dingin kepala			
	Kepalaku terasa dingin 5x			
	Keseluruhan tubuhku terasa tenang dan rileks 5x			

LEMBAR OBSERVASI
VARIASI DETAK JANTUNG KELOMPOK KOMBINASI

Hari Ke :.....

No	Kode Responden (GK)	Inisial	Melakukan Autogenic	
			Ya	Tidak
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

LEMBAR CHECK LIST PENELITIAN

Pengaruh *Autogenic Training* Dikombinasi Dengan Minuman Coklat

Terhadap Response Stress dan Variasi Detak Jantung

Mahasiswa Keperawatan

Nama Responden : _____

Prosedur :

1. Kolom diisi oleh responden penelitian
2. Beri tanda (√) pada kolom dilakukan atau tidak (-) tidak dilakukan
3. Tuliskan tanggal jika anda melakukan *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat setiap minggunya
4. Jika anda tidak melakukan *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat tidak dilakukan cukup beri tanda (-) pada kolom tidak

Autogenic Training					
Minggu II		Minggu III		Minggu IV	
Dilakukan	Tidak	Dilakukan	Tidak	Dilakukan	Tidak
Hari/Tanggal :		Hari/Tanggal :		Hari/Tanggal :	
Minuman Coklat					
Minggu II		Minggu III		Minggu IV	
Dilakukan	Tidak	Dilakukan	Tidak	Dilakukan	Tidak
Hari/Tanggal :		Hari/Tanggal :		Hari/Tanggal :	

MODUL

AUTOGENIC TRAINING

Disusun dalam rangka penelaksanaan penelitian untuk penyusunan thesis dengan judul “Pengaruh *Autogenic Training* Dikombinasi Dengan Minuman Coklat Terhadap Response Stress dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan”



Oleh :
Neng Annis Fathia
20151050016

PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2017

AUTOGENIC TRAINING

Autogenic berasal dari kata *auto* yang berarti ‘diri’ dan *genic* yang berarti ‘makhluk’, dapat disimpulkan *autogenic* adalah ‘menjadi diri sendiri’. *Autogenic training* (AT) dikembangkan di Jerman oleh Johannes Schultz seorang profesor *neuropsychiatry* pada tahun 1920 dan 1930, dan untuk pertamakalinya dipublikasikan pada tahun 1932 (Luthe, 2001 ; Naylor, 2007).

Autogenik memiliki makna pengaturan sendiri, *autogenik* merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri (Kanji, et al, 2006; Saunders, 2007).

Pada relaksasi autogenik pasien tidak lagi bergantung kepada terapisnya tetapi melalui tehnik sugesti diri (*Auto suggestive*), seseorang dapat melakukan sendiri perubahan dalam dirinya sendiri, juga dapat mengatur pemunculan emosinya (Saunders, 2007).

Widyastuti (2004) menambahkan bahwa relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. *Autogenic training* bertujuan untuk memberikan perasaan nyaman, mengurangi stres ringan, memberikan

ketenangan dan mengurangi ketegangan (National Safety Council, 2004). Seperti terapi relaksasi lainnya, *Autogenic Training* merupakan terapi multi-komponen, dengan memfokuskan kepada latihan konsentrasi (Yurdakul, *et al*, 2009).

TUJUAN *AUTOGENIC TRAINING*

Untuk memberikan perasaan nyaman, membantu mengurangi stress, serta memberikan ketenangan dan membantu menurunkan ketegangan (*National Safety Council*, 2004).

HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN DALAM MELAKUKAN *AUTOGENIC TRAINING*

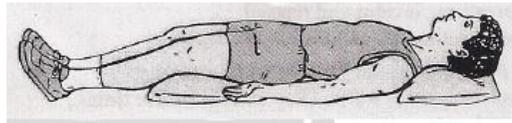
Menurut Saunders (2002) ada empat hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *Autogenic training* :

1. *Autogenic training* sebaiknya tidak diberikan pada anak yang berusia kurang dari 5 tahun.
2. *Autogenic training* sebaiknya tidak diberikan pada individu yang kurang memiliki motivasi dan masalah mental dan emosional yang berat.
3. *Autogenic training* tidak dianjurkan pada individu yang memiliki masalah serius dengan Diabetes Melitus dan Penyakit Jantung. Jika tetap dilakukan pada pasien tersebut haruslah dengan pengawasan tim medis.
4. Saat mengikuti *Autogenic training* beberapa peserta akan mengalami kenaikan ataupun penurunan tekanan darah yang signifikan, jika ditemukan kecemasan dan gelisah pada individu/pasien selama atau sesudah latihan, *Autogenic training* dapat dihentikan

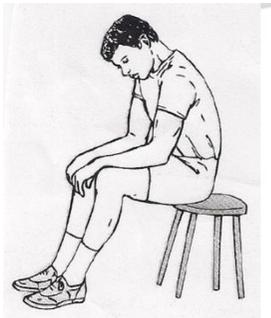
LANGKAH – LANGKAH *AUTOGENIC TRAINING*

1. Persiapan Klien

Ada tiga pilihan posisi untuk melakukan *Autogenic training* (Davis, *et al*, 1995), yaitu dengan tidur (gb.1), duduk tanpa sandaran (gb.2) dan duduk dengan bersandar (gb.3).



Gambar 1. Posisi tidur



Gambar 2. Posisi duduk tanpa sandaran



Gambar 3. Posisi duduk dengan bersandar

2. Konsentrasi dan Kewaspadaan

- a. Fokuskan pikiran pada hal – hal yang penting
- b. Konsentrasi sampai *autogenic training* selesai
- c. Jika muncul pikiran yang mengganggu selama *autogenic training*, berusaha untuk mengalihkan pikiran tersebut dan tetap fokus pada pikiran dan kewaspadaan tubuh.

(*National Safety Council*, 2004)

3. Fase *Autogenic Training*

Autogenic training diawali dengan relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*), dengan langkah langkah sebagai berikut (Snyder dan Liguist, 2002) :

Pejamkan mata saat menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru – paru dengan udara melalui hitungan 1...2...3...

Tahan selama 3 detik, kemudian

Perlahan lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks

*Buka mata setelah selesai melakukan relaksasi nafas dalam
Ulangi sebanyak tiga kali*

Setelah melakukan relaksasi nafas dalam (*slow deep breathing*), maka dapat dilanjutkan dengan *autogenic training*. *Autogenic training* terdiri dari enam fase, yaitu sebagai berikut :

Fase 1

Sensasi **berat** melalui tangan dan kaki, dimulai dari tangan dan kaki yang dominan

Kalimat Sugesti

Tutup mata saat memulai sugesti

Lengan dan tangan kananku terasa berat (diulangi sebanyak 1x)

Lengan dan tangan kiriku terasa berat (diulangi sebanyak 1x)

Kaki dan tungkai kananku terasa berat (diulangi sebanyak 1x)

Kaki dan tungkai kiriku terasa berat (diulangi sebanyak 1x)

Lengan dan tungkaiku terasa berat (diulangi sebanyak 1x)

Buka mata selesai sugesti diberikan

Fase 2

Sensasi **hangat** melalui tangan dan kaki, dimulai dari tangan dan kaki yang dominan

Kalimat Sugesti

Tutup mata saat memulai sugesti

Lengan dan tangan kananku terasa hangat (diulangi sebanyak 1x)

Lengan dan tangan kiriku terasa hangat (diulangi sebanyak 1x)

Kaki dan tungkai kananku terasa hangat (diulangi sebanyak 1x)

Kaki dan tungkai kiriku terasa hangat (diulangi sebanyak 1x)

Lengan dan tungkaiku terasa hangat (diulangi sebanyak 1x)

Buka mata selesai sugesti diberikan

Fase 3

Sensasi **hangat** dan **berat** area jantung

Kalimat Sugesti

Tutup mata saat memulai sugesti

Jantungku terasa hangat (diulangi sebanyak 5x)

Jantungku terasa hangat dan rileks (diulangi sebanyak 5x)

Denyut jantungku terasa pelan dan rileks (diulangi sebanyak 5x)

Buka mata selesai sugesti diberikan

Fase 4

Sensasi pada pernafasan

Kalimat Sugesti

Tutup mata saat memulai sugesti

Nafasku pelan dan rileks (diulangi sebanyak 5x)

Nafasku tenang dan nyaman (diulangi sebanyak 5x)

Buka mata selesai sugesti diberikan

Fase 5

Sensasi **hangat** pada abdomen

Kalimat Sugesti

Tutup mata saat memulai sugesti

Perutku tenang dan rileks (diulangi sebanyak 5x)

Buka mata selesai sugesti diberikan

Fase 6

Sensasi **dingin** pada kepala

Kalimat Sugesti

Tutup mata saat memulai sugesti

Kepalaku terasa dingin (diulangi sebanyak 5x)

Seluruh tubuhku terasa tenang dan rileks (diulangi sebanyak 5x)

Buka mata selesai sugesti diberikan

EFEK *AUTOGENIC TRAINING* PADA TUBUH

Tabel Efek *Autogenic Training* Pada Tubuh

Exercises	Contoh Self-Statements	Efek Pada Tubuh
Berat (<i>Heavy</i>)	Kanan dan kiri lenganku berat	Membuat otot berelaksasi
Hangat (<i>Warm</i>)	Kanan dan kiri lenganku hangat	Vasodilatasi pembuluh darah dan menciptakan kehangatan
Bernafas (<i>Breathing</i>)	Pernafasan saya stabil dan teratur	Bernafas menjadi tenang, pelan dan irama nafas iregular
Jantung/Denyut Nadi	Jantung saya berdetak tenang dan teratur	Jantung berdetak ireguler dan denyut nadi dalam batas normal
Solar Plexus (Area antara sternum dan umbilicus)	Ulu hati saya terasa hangat	Relaksasi organ organ disekitar abdomen
Kening	Kening saya terasa dingin	Membuat pikiran menjadi tenang

Sumber : Leyh, C (1999)