

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

TESIS

**Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat
Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta**



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,



Neng Annis Fathia

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul “Pengaruh *Autogenic Training* Kombinasi Dengan Minuman Cokelat Terhadap Respons Stress dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan”. Tesis ini merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, banyak kekurangan dan kelemahan sehubungan dengan keterbatasan kemampuan penulis, namun berkat bimbingan, arahan, dorongan, dan perhatian dari berbagai pihak sehingga proposal tesis ini dapat terselesaikan. Dengan selesainya Tesis ini, maka dengan hormat dan ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Ir. Gunawan Budianto.,M.P. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Sri Atmaja P. Rosyidi, S.T.,MSc.Eng.,Ph.D.,PE selaku Direktur Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Sri Sumaryani,.,S.Kep.,Ns.,Sp.Mat. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

4. Fitri Arofianti S.Kep.,Ns.,MAN.,Ph.D., selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
5. Shanti Wardaningsih, Ns., M.Kep., Sp.Jiwa., PhD., selaku pembimbing I atas bimbingan, koreksi, masukan, arahan serta motivasi yang telah diberikan sehingga tesis ini terselesaikan.
6. Azizah Khoiriyati, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku pembimbing II atas bimbingan, koreksi, masukan, arahan serta motivasi yang telah diberikan sehingga tesis ini terselesaikan.
7. Dr. dr. Kusbaryanto, M.Kes., selaku penguji I atas bimbingan, koreksi, masukan, arahan serta motivasi yang telah diberikan sehingga tesis ini terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, masukan dan saran sangat penulis perlukan demi kesempurnaan tesis ini.

Yogyakarta, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRAC.....	xv
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. Manejemen 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. <i>Efek 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..... 139		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

1.	Tabel 2.1 Respon Simpati-Adrenal-Medular	23
2.	Tabel 2.2 <i>Summary of Korean Standard Autogenic Training Program</i>	39
3.	Tabel 2.3 Efek <i>Autogenic Training</i> Pada Tubuh	41
4.	Tabel 2.4 Analisis Teori Model Sister Calista Roy	57
5.	Tabel 3.1 Definisi Operasional	75
6.	Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Waktu Belajar, Waktu Istirahat	95
7.	Tabel 4.2 Gambaran Variasi Detak Jantung Setiap Kelompok	105
8.	Tabel 4.3 Pengaruh Aautogenic Training Terhadap Response Stress dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan	111
9.	Tabel 4.4 Pengaruh Minuman Cokelat Terhadap <i>Response Stress</i> dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan	112
10	Tabel 4.5 Pengaruh Kombinasi <i>Autogenic Training</i> dan Minuman Cokelat Terhadap Response Stress dan HRV	113
11	Tabel 4.6 Perbedaam <i>Response Stress</i> dan Variasi Detak Jantung Pada Mahasiswa Keperawatan yang Diberikan Intervensi <i>Autogenic Training</i> Dilihat Dari Pengukuran Pertama, Kedua, dan Ketiga	115
12	Tabel 4.7 Perbedaam <i>Response Stress</i> dan Variasi Detak Jantung Pada Mahasiswa Keperawatan yang Diberikan Intervensi Minuman Cokelat Dilihat Dari Pengukuran Pertama, Kedua, dan Ketiga	116

- 13 Tabel 4.8 Perbedaan *Response Stress* dan Variasi Detak Jantung Pada Mahasiswa Keperawatan yang Diberikan Intervensi Kombinasi *Autogenic Training* dan Minuman Cokelat Dilihat Dari Pengukuran Pertama, Kedua, dan Ketiga 118

DAFTAR SKEMA

1. Skema 2.1 Kerangka Teori	67
2. Skema 2.2 Kerangka Konsep	68
3. Skema 3.1 Desain Penelitian	70
4. Skema 3.2 Prosedur Penelitian	84

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 *General Adaptation Syndrome (GAS)* 25
2. Gambar 2.2 *Autogenic Training in relation to our Physiology, Emotions & Mood, Behaviour, Thinking and Breathing* (Schultz & Luthe 1969) 38
3. Gambar 2.3 *Person as an adaptive system. (From Roy, C.. [1984]. Introduction to nursing: An adaptation model [2nd ed., p. 30]. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall)* 58

DAFTAR GRAFIK

1.	Grafik 4.1 <i>Response Stress</i> Pada Kelompok yang Diberikan Autogenic Training Sebelum dan Sesudah Intervensi	98
2.	Grafik 4.2 <i>Response Stress</i> Pada Kelompok yang Diberikan Minuman Cokelat Sebelum dan Sesudah Intervensi	100
3.	Grafik 4.3 <i>Response Stress</i> Pada Kelompok yang Diberikan Kombinasi <i>Autogenic Training</i> dan Minuman Cokelat Sebelum dan Sesudah Intervensi	102
4.	Grafik 4.4 <i>Response Stress</i> Pada Kelompok Kontrol Pre-test dan Post-Test	104
5.	Grafik 4.5 Gambaran Respons Stress Setiap Kelompok Berdasarkan Pengukuran Pertama, Pengukuran Kedua, dan Pengukuran Ketiga	108
6.	Grafik 4.6 Gambaran Variasi Detak Jantung Setiap Kelompok Berdasarkan Pengukuran Pertama, Pengukuran Kedua, dan Pengukuran Ketiga	109

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Lembar Konsul
2. Lampiran 2 Etik Penelitian
3. Lampiran 3 Studi Pendahuluan
4. Lampiran 4 Penjelasan Penelitian Kelompok Intervensi
5. Lampiran 5 Penjelasan Kelompok Kontrol
6. Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
7. Lampiran 7 Data Responden Penelitian
8. Lampiran 8 Instrumen Penelitian (Untuk Mengukur Respon Stress)
9. Lampiran 9 Lembar Observasi Pelaksanaan *Autogenic Training*
10. Lampiran 10 Lembar Observasi Pengukuran Detak Jantung (Kelompok Intervensi)
11. Lampiran 11 Lembar Observasi Pengukuran Detak Jantung (Kelompok Kontrol)
12. Lampiran 12 Lembar Check List Penelitian (Mandiri oleh Responden Penelitian)
13. Lampiran 13 Modul *Autogenic Training*

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

