

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

