

BAB IV

HASIL

Bab ini akan menyajikan hasil penelitian pengaruh *autogenic training* dikombinasi dengan minuman coklat terhadap respon stres dan variasi dentak jantung mahasiswa keperawatan, dengan jumlah responden atau peserta penelitian sebanyak 60 orang dibagi kedalam empat kelompok, yaitu : kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training*, kelompok yang diberikan intervensi minuman coklat, kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* dikombinasi dengan minuman coklat dan kelompok kontrol, setiap kelompok terdiri dari 15 orang. Penelitian ini dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Waktu pengambilan data dilakukan selama 4 minggu yaitu dari tanggal 9 April 2017 sampai dengan 7 Mei 2017. Seluruh pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian dilakukan oleh peneliti dan dibantu oleh dua orang asisten penelitian. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk table, grafik, dan narasi yang didasarkan pada hasil analisis univariat dan bivariat.

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY didirikan pada tahun 1999. Lama pendidikan adalah 10 semester yang terbagi atas Pendidikan Sarjana Keperawatan selama 8 semester dan Pendidikan Profesi selama 2 semester. Perkuliahan akan berlangsung *on campus* dengan metode pembelajaran *Problem Based Learning*, termasuk di mini hospital yaitu skill lab yang didesain seperti layaknya rumah sakit serta pembelajaran yang mengenalkan dunia pelayanan kesehatan sejak diawal pendidikan yaitu di rumah sakit, puskesmas, di perusahaan untuk mengetahui kesehatan kerja, serta pendidikan di masyarakat secara langsung.

Pendidikan Profesi akan berlangsung full di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta dan berbagai rumah sakit umum daerah dimana mereka akan magang sebagai co-nurse. Program Diploma satu (D-1) Bahasa Inggris sekalian diberikan selama mahasiswa menjalani pendidikan keperawatan di PSIK FKIK UMY sehingga lulusan diharapkan akan memenuhi tuntutan dunia kerja dan akan siap menjadi seorang perawat internasional bagi yang berkeinginan untuk berkarier sebagai perawat di luar negeri yang sekarang semakin terbuka peluangnya.

B. Analisa Univariat

Karakteristik responden meliputi : usia, jenis kelamin, waktu belajar, waktu istirahat dan tidur, gambaran respons stres pada keempat kelompok dan variasi detak jantung keempat kelompok.

1. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Waktu Belajar, Waktu Istirahat dan Tidur

Tabel 4.1
Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Waktu Belajar, Waktu Istirahat dan Tidur

	N	Frekuensi	Presentase
Autogenic Training			
Usia			
17 Tahun	3	3	20%
18 Tahun	3	3	20%
19 Tahun	9	9	60%
Jenis Kelamin			
Perempuan	13	13	87%
Laki – Laki	2	2	13%
Waktu Belajar			
1 – 4 jam/hari	7	7	47%
5 – 8 jamhari	2	2	13%
Tidak tentu	6	6	40%
Waktu Istirahat dan Tidur			
1 – 8 jam/hari	14	14	93%
Tidak tentu	1	1	7%
Total	15	15	100%
Minuman Cokelat			
Usia			
18 Tahun	5	5	33%
19 Tahun	9	9	60%
20 Tahun	1	1	7%
Jenis Kelamin			
Laki – Laki	13	2	15%
Perempuan	2	13	85%
Waktu Belajar			
1 – 4 jam/hari	2	2	15%
5 – 8 jamhari	3	3	20%
Tidak tentu	10	10	65%
Waktu Istirahat dan Tidur			
1 – 8 jam/hari	12	12	80%
Tidak tentu	3	3	20%
Total	15	15	100%

	N	Frekuensi	Presentase
Kombinasi AT dan Minuman Cokelat			
Usia			
17 Tahun	2	2	15%
18 Tahun	7	7	47%
19 Tahun	6	6	38%
Jenis Kelamin			
Laki – Laki	3	3	20%
Perempuan	12	12	80%
Waktu Belajar			
1 – 4 jam/hari	7	7	47%
5 – 8 jamhari	3	3	20%
Tidak tentu	5	5	33%
Waktu Istirahat dan Tidur			
1 – 8 jam/hari	13	13	86%
> 8 jam/hari	1	1	7%
Tidak tentu	1	1	7%
Total	15	15	100%
Kontrol			
Usia			
17 Tahun	2	2	15%
18 Tahun	7	7	47%
19 Tahun	6	6	38%
Jenis Kelamin			
Laki – Laki	4	4	30%
Perempuan	11	11	70%
Waktu Belajar			
1 – 4 jam/hari	5	5	33.3%
5 – 8 jamhari	5	5	33.3%
Tidak tentu	5	5	33.4%
Waktu Istirahat dan Tidur			
1 – 8 jam/hari	13	13	80%
Tidak tentu	2	2	20%
Total	15	15	100%
ΣTotal	60	60	100%

Rentang usia responden yang mengikuti penelitian ini adalah 17 – 20 tahun. Sebanyak 27 orang atau 45% dari responden berusia 19 tahun, 26 orang atau 43.3% berusia 18 tahun, 6 orang atau 10% berusia 17 tahun dan 1 orang atau 1.7% berusia 20 tahun. Responden pada penelitian ini terdiri dari 49

orang atau 81.7% perempuan dan 11 orang atau 18.3% laki – laki.

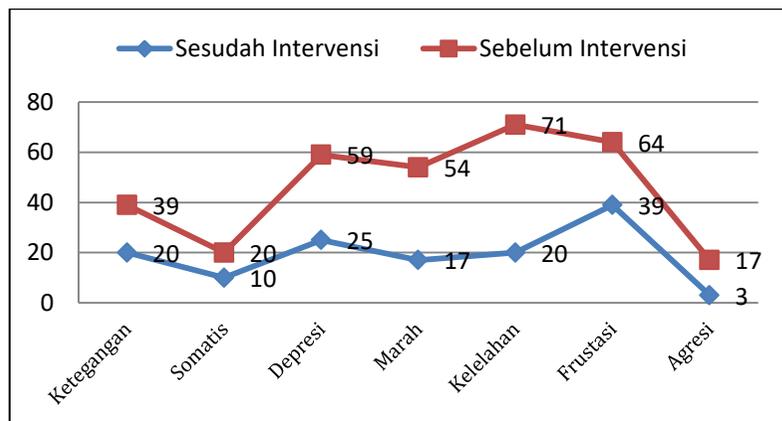
Dua puluh empat orang responden setidaknya membutuhkan waktu yang digunakan responden untuk 1 - 4 jam/hari untuk belajar, 12 orang membutuhkan waktu 5 – 8 jam/hari dan 24 orang lagi tidak tentu. Sebanyak 52 orang responden menghabiskan 1 – 8 jam/hari untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, 1 orang responden menghabiskan waktu > 8 jam/sehari untuk istirahat dan tidur, 7 orang lainnya tidak tentu.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak berusia 19 tahun, berjenis kelamin perempuan, waktu yang dibutuhkan untuk belajar setiap harinya adalah 1 – 4 jam dan waktu istirahat yang dihabiskan dalam sehari adalah 1- 8 jam/hari.

2. Gambaran Respons Stres Pada Semua Kelompok

- a. Respons stres pada kelompok yang diberikan *autogenic training*

Grafik 4.1
Respons Stres Pada Kelompok yang Diberikan *Autogenic Training* Sebelum dan Sesudah Intervensi



Grafik 4.1 menunjukkan respons stres pada kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training*. Pengukuran *stress response* pada kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil pengukuran *stress response* sebelum dilakukan intervensi *autogenic training*, *stress response* responden terdiri dari : respons ketegangan dengan skor 39, respons somatis dengan skor 20, depresi dengan skor 59,

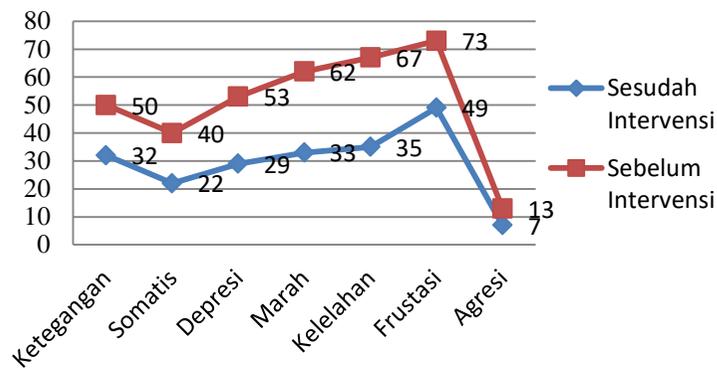
marah dengan skor 54, kelelahan 71, frustrasi dengan skor 64 dan agresi dengan skor 17.

Hasil pengukuran respons stres pada kelompok ini setelah diberikan intervensi *autogenic training* adalah : respons ketegangan skor 20, respons somatis skor 10, respons depresi skor 25 respons marah skor 17, respons kelelahan skor 20, respons frustrasi skor 39, dan respons agresi skor 3.

Berdasarkan hasil analisa diatas, dapat disimpulkan bahwa respons stres yang paling banyak dialami responden sebelum diberikan intervensi *autogenic training* adalah kelelahan dengan skor 71, setelah diberikan intervensi *autogenic training* respons frustrasi merupakan respons tertinggi yang dirasakan oleh responden dengan skor 39. Secara klinis dapat terlihat dari grafik 4.1 bahwa terjadi penurunan respons stres untuk setiap *sub item stress response*.

b. Respons stres pada kelompok minuman coklat

Grafik 4.2
Respons Stres Pada Kelompok yang Diberikan Minuman Cokelat Sebelum dan Sesudah Intervensi



Grafik 4.2 menunjukkan *stress response* pada kelompok yang diberikan intervensi minuman coklat. Pengukuran respons stres pada kelompok yang diberikan intervensi minuman coklat dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

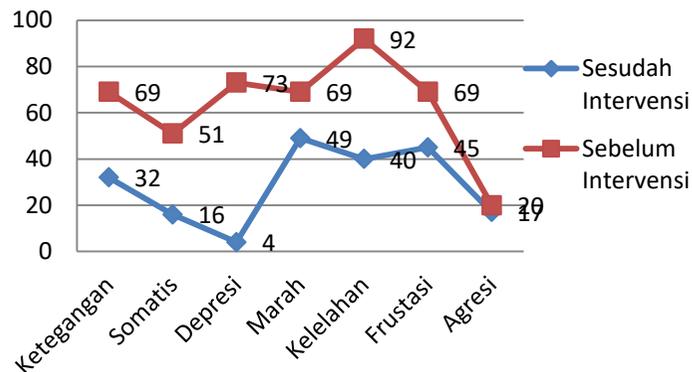
Hasil pengukuran respons stres sebelum dilakukan intervensi minuman coklat, respons stres responden terdiri dari : respons ketegangan dengan skor 50, respons somatis dengan skor 40, depresi dengan skor 53, marah dengan skor 62, kelelahan 67, frustrasi dengan skor 73 dan agresi dengan skor 13.

Hasil pengukuran respons stres pada kelompok ini setelah diberikan intervensi minuman cokelat adalah : respons ketegangan skor 32, respons somatis skor 22, response marah skor 29, respons kelelahan skor 33, response frustrasi skor 49, dan respons agresi skor 7.

Berdasarkan hasil analisa diatas, dapat disimpulkan bahwa respons stres yang paling banyak dialami responden sebelum diberikan intervensi minuman cokelat adalah frustrasi dengan skor 73, setelah diberikan intervensi minuman cokelat respons frustrasi merupakan respons tertinggi yang dirasakan oleh responden dengan skor 49. Secara klinis dapat terlihat dari grafik 4.2 bahwa terjadi penurunan respons stres untuk setiap *sub item stress response* pada kelompok yang diberikan minuman cokelat.

- c. Respons stres pada kelompok kombinasi *autogenic autogenic training* dan minuman cokelat

Grafik 4.3
Respons Stres Pada Kelompok yang Diberikan Kombinasi *Autogenic Training* dan Minuman Cokelat Sebelum dan Sesudah Intervensi



Grafik 4.3 menunjukkan *respons stres* pada kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* dikombinasi dengan minuman cokelat. Pengukuran respons stres pada kelompok yang diberikan intervensi minuman cokelat dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil pengukuran respons stres sebelum dilakukan intervensi *autogenic training* dikombinasi dengan minuman cokelat, respons stres responden terdiri dari : respons ketegangan dengan skor 69, respons somatis

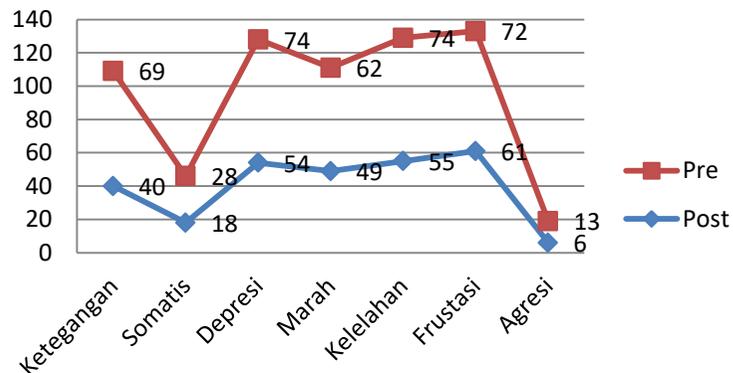
dengan skor 51, depresi dengan skor 73, marah dengan skor 69, kelelahan 92, frustrasi dengan skor 69 dan agresi dengan skor 20.

Hasil pengukuran respons stres pada kelompok ini setelah diberikan intervensi *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat adalah : respons ketegangan skor 32, respons somatis skor 16, respons depresi skor 4 respons marah 49, respons kelelahan 40, respons frustrasi 45, dan respons agresi skor 17.

Berdasarkan hasil analisa diatas, dapat disimpulkan bahwa respons stres yang paling banyak dialami responden sebelum diberikan intervensi *autogenic training* dikombinasi dengan minuman coklat adalah kelelahan dengan skor 92, setelah diberikan intervensi *autogenic training* dikombinasi dengan minuman coklat respons marah merupakan respons tertinggi yang dirasakan oleh responden dengan skor 49. Secara klinis dapat terlihat dari grafik 4.3 bahwa terjadi penurunan respons stres untuk setiap *sub item stress response* pada kelompok yang diberikan kombinasi *autogenic training* dan minuman coklat.

d. Respons stres pada kelompok control

Grafik 4.4
Respons Stres Pada Kelompok *Pre-Test* dan *Post-Test*
Pada Kelompok Kontrol



Grafik 4.4 menunjukkan respons stres pada kelompok kontrol pre-test dan post-test. Hasil pengukuran respons stres *pre-test and post-test* responden terdiri dari : respons ketegangan dengan skor 69, respons somatis dengan skor 28, depresi dengan skor 74, marah dengan skor 62, kelelahan 74, frustrasi dengan skor 72 dan agresi dengan skor 13.

Hasil pengukuran respons stres pada kelompok ini saat *post-test* adalah : respons ketegangan skor 40, respons somatis skor 18, respons depresi skor 54, respons marah 49, respons kelelahan 55, respons frustrasi 61, dan respons agresi skor 6.

Berdasarkan hasil analisa diatas, dapat disimpulkan bahwa respons stres yang paling banyak dialami responden pada kelompok kontrol adalah kelelahan dan depresi dengan skor 74, setelah dilakukan *post-test* respons frustrasi merupakan respons tertinggi yang dirasakan oleh responden dengan skor 61. Secara klinis dapat terlihat dari grafik 4.4 bahwa terjadi penurunan respons stres untuk setiap *sub item stress response* pada kelompok kontrol.

e. Gambaran Variasi Detak Jantung Setiap Kelompok

Tabel 4.2
Gambaran Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan
Setiap Kelompok

Kelompok	n	Mean	Min-Max	95% CI
Autogenic Training				
HRVS	15	87.80	61 – 108	80.25 – 95.35
HRVD	15	82.73	65 - 100	76.98 – 88.49
Minuman Cokelat				
HRVS	15	87.40	69 – 117	79.19 – 95.61
HRVD	15	89.47	70 - 100	89.47 – 85.20
Kombinasi Autogenic Training dan Minuman Cokelat				
HRVS	15	85.27	66 – 114	78.28 - 92.25
HRVD	15	83.60	70 - 98	79.01 – 88.19
Kontrol				
HRVS	15	86.73	67 – 123	77.62 – 95.85
HRVD	15	89.60	67 - 120	80.86 – 98.34

*HRVS : Variasi detak jantung sebelum

*HRVD : Variasi detak jantung setelah

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa *mean* variasi detak jantung pada kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* sebelum diberikan intervensi adalah

87.80 dengan nilai minimal 61 dan maksimal 108, setelah dilakukan intervensi *autogenic training* adalah 82.73 dengan nilai minimal 65 dan maksimal 100.

Mean variasi detak jantung pada kelompok yang diberikan intervensi minuman cokelat sebelum intervensi adalah 87.40 dengan nilai minimal 69 dengan nilai maksimal 117, setelah dilakukan intervensi *mean* variasi detak jantung responden adalah 89.47 dengan nilai minimal 70 dan maksimal 100.

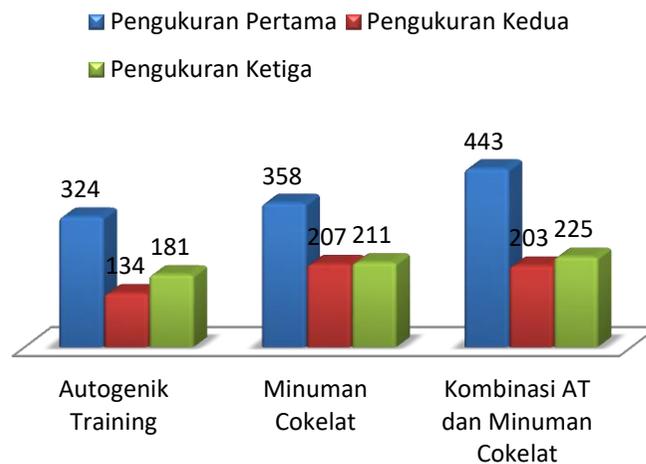
Mean variasi detak jantung pada kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* dikombinasi dengan minuman cokelat sebelum intervensi adalah 85.27 dengan nilai minimal 66 dengan nilai maksimal 114, setelah dilakukan intervensi *mean* variasi detak jantung responden adalah 83.60 dengan nilai minimal 70 dan maksimal 98.

Mean variasi detak jantung pada kelompok kontrol saat *pre-test* adalah 86.73 dengan nilai minimal 67 dengan nilai maksimal 123, saat *post-test mean* variasi detak jantung responden adalah 89.60 dengan nilai minimal 60 dan maksimal 120.

Berdasarkan hasil analisa diatas, dapat disimpulkan bahwa kelompok yang diberikan *autogenic training* memiliki selisih *mean* denyut jantung yang lebih tinggi yaitu 5.07, kelompok yang diberikan intervensi minuman coklat selisih rata - ratanya adalah 2.07, kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat selisih rata - ratanya adalah 1.67, sedangkan pada kelompok kontrol selisih rata - ratanya adalah 2.87.

- f. Gambaran Respons Stres Pada Setiap Kelompok Berdasarkan Pengukuran Pertama, Kedua, dan Ketiga

Grafik 4.5
Gambaran Respons Stres Setiap Kelompok Berdasarkan Pengukuran Pertama, Pengukuran Kedua, dan Pengukuran Ketiga



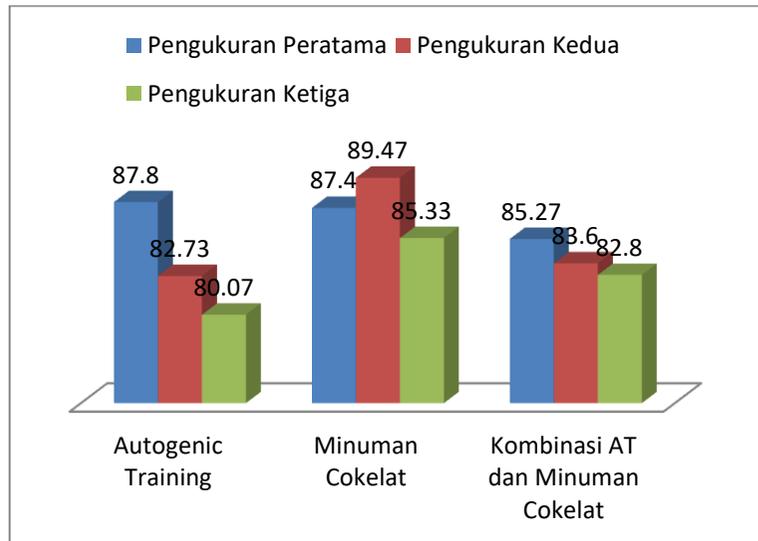
Berdasarkan grafik 4.5 skor respons stres pada kelompok *autogenic training* saat dilakukan pengukuran pertama adalah 324, pengukuran ke dua 134, dan pengukuran ketiga adalah 181. Skor respons stres pada kelompok yang diberikan minuman cokelat saat dilakukan pengukuran pertama adalah 358, pengukuran ke dua 207, dan pengukuran ketiga adalah 211. Skor respons stres pada kelompok *autogenic training* dikombinasi dengan minuman cokelat saat dilakukan pengukuran pertama

adalah 443, pengukuran ke dua 203, dan pengukuran ketiga adalah 225.

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada setiap kelompok pada saat dilakukan pengukuran respons stres yang kedua dan tidak terjadi peningkatan yang signifikan saat dilakukan pengukuran respons stres yang ketiga.

- g. Gambaran Variasi Detak Jantung Pada Setiap Kelompok Berdasarkan Pengukuran Pertama, Kedua, dan Ketiga

Grafik 4.6
Gambaran Variasi Detak Jantung Setiap Kelompok Berdasarkan Pengukuran Pertama, Pengukuran Kedua, dan Pengukuran Ketiga



Berdasarkan grafik 4.6 *mean* variasi detak jantung pada kelompok *autogenic training* saat dilakukan pengukuran pertama adalah 87.8, pengukuran kedua adalah 82.73, dan pengukuran ketiga adalah 80.07. *Mean* variasi detak jantung pada kelompok yang diberikan minuman coklat saat dilakukan pengukuran pertama adalah 87.4, pengukuran ke dua adalah 89.47, dan pengukuran ketiga adalah 85.33. *Mean* variasi detak jantung kelompok *autogenic training* dikombinasi dengan minuman coklat saat dilakukan pengukuran pertama adalah 85.27, pengukuran ke dua 83.6, dan pengukuran ketiga adalah 82.8.

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan baik pada pengukuran pertama, kedua dan ketiga pada setiap kelompok.

C. Analisa Bivariat

1. Pengaruh *Autogenic Training* Terhadap Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan

Tabel 4.3
Pengaruh *Autogenic Training* Terhadap Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan

	Mean	SD	<i>p value</i>	n	95% CI
<i>Autogenic Training</i>					
Respons stres					
Sebelum	21.60	21.169			9.88 – 33.32
Sesudah	8.93	5.548	0.027	15	5.86 – 12.01
HRV					
Sebelum	87.80	13.634			80.25 – 95.35
Sesudah	82.73	10.389	0.160	15	76.98 – 88.49
<i>Control Group</i>					
Respons Stres					
Sebelum	26.13	19.239			15.48 – 36.79
Sesudah	18.7	17.884	0.052	15	8.98 – 28.75
HRV					
Sebelum	86.73	16.464			77.62 – 95.85
Sesudah	89.60	15.779	0.541	15	89.60 – 80.86

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada perubahan respons stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *autogenic training* dengan *p value* 0.027, sedangkan pada variasi detak jantung tidak menunjukkan perubahan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *autogenic training* dengan *p value* 0.160.

Respons stres dan variasi detak jantung pada kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test* tidak menunjukkan perubahan yang bermakna dengan *p value* respons stres 0.052 dan *p value* variasi detak jantung adalah 0.541.

2. Pengaruh Minuman Cokelat Terhadap Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan

Tabel 4.4
Pengaruh Minuman Cokelat Terhadap Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan

	Mean	SD	<i>p value</i>	n	95% CI
Minuman Cokelat					
Respons Stres					
Sebelum	23.87	19.335	0.004	15	13.16 – 34.57
Sesudah	13.80	12.880			6.67 – 20.93
HRV					
Sebelum	87.40	14.827	0.753	15	79.19 – 95.61
Sesudah	89.47	7.698			89.47 – 85.20
Control Group					
Respons Stres					
Sebelum	26.13	19.239	0.052	15	15.48 – 36.79
Sesudah	18.7	17.884			8.98 – 28.75
HRV					
Sebelum	86.73	16.464	0.541	15	77.62 – 95.85
Sesudah	89.60	15.779			89.60 – 80.86

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada perubahan respons stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi minuman cokelat dengan *p value* 0.004, sedangkan pada variasi detak jantung tidak

menunjukkan perubahan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi minuman coklat dengan *p value* 0.753.

Respons stres dan variasi detak jantung pada kelompok *control pre-test* dan *post-test* tidak menunjukkan perubahan yang bermakna dengan *p value* respon stress 0.052 dan *p value* variasi detak jantung adalah 0.541.

3. Pengaruh *Autogenic Training* Dikombinasi Dengan Minuman Coklat Terhadap Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan

Tabel 4.5
Pengaruh *Autogenic Training* Dikombinasi dengan Minuman Coklat Terhadap Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Mahasiswa Keperawatan

	Mean	SD	<i>p value</i>	n	95% CI
Kombinasi AT dan Minuman Coklat					
Respons Stres					
Sebelum	29.53	16.526	0.000	15	20.38 - 38.69
Sesudah	17.13	16.461			8.02 - 26.25
HRV					
Sebelum	85.27	12.618	0.591	15	78.28 - 92.25
Sesudah	83.60	8.288			79.01 - 88.19
Control Group					
Respons Stres					
Sebelum	26.13	19.239	0.052	15	15.48 - 36.79
Sesudah	18.7	17.884			8.98 - 28.75
HRV					
Sebelum	86.73	16.464	0.541	15	77.62 - 95.85
Sesudah	89.60	15.779			89.60 - 80.86

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada perubahan respons stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat dengan *p value* 0.000, sedangkan pada variasi detak jantung tidak menunjukkan perubahan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman coklat dengan *p value* 0.591. Respons stres dan variasi detak jantung pada kelompok *control pre-test* dan *post-test* tidak menunjukkan perubahan yang bermakna dengan *p value* respon stress 0.052 dan *p value* variasi detak jantung adalah 0.541.

4. Perbedaan Pengukuran Respons Stres dan Variasi Detak Jantung
- a. Perbedaan respons stres dan variasi detak jantung pada mahasiswa keperawatan yang diberikan intervensi *autogenic training*

Tabel 4.6
Perbedaan Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Pada Mahasiswa Keperawatan yang Diberikan Intervensi *Autogenic Training* Dilihat Dari Pengukuran Pertama, Kedua, dan Ketiga

	Mean	SD	Selisih Rerata	n	<i>p</i> value	95% CI
Respons Stres						
P1	21.60	12.618	12.67	15	0.089	13.2 – 34.5
P2	8.93	11.965	12.67	15		6.67 – 20.9
P3	12.06	11.965	9.53	15		5.45 – 22.67
HRV						
P1	87.8	13.6	7.737	15	0.160	80.25 – 95.3
P2	80.1	11.9	7.737	15		73.4 – 86.7
P3	80.1	11.9	7.737	15		73.4 – 86.7

Dari tabel 4.6 dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada pengukuran respons stres pertama, kedua, dan ketiga pada kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* dengan nilai *p* value 0.089. Walaupun secara klinis terdapat perubahan respons stres pada pengukuran pertama yaitu 358, pengukuran ke dua 207, dan pengukuran ketiga adalah 211 (grafik 4.5).

Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada pengukuran variasi detak jantung pertama, kedua, dan ketiga pada kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* dengan nilai *p value* 0.160. Walaupun secara klinis terlihat perbedaan pengukuran variasi detak jantung pada pengukuran pertama adalah *mean* variasi detak jantung pada kelompok yang diberikan minuman coklat saat dilakukan pengukuran pertama adalah 87.4, pengukuran kedua adalah 89.47, dan pengukuran ketiga adalah 85.33 (grafik 4.6).

- b. Respons stres dan variasi detak jantung pada mahasiswa keperawatan yang diberikan intervensi minuman coklat

Tabel 4.7
Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Pada Mahasiswa Keperawatan yang Diberikan Intervensi Minuman Cokelat Dilihat Dari Pengukuran Pertama, Kedua, dan Ketiga

	Mean	SD	Selisih Rerata	n	<i>p value</i>	95% CI
Respons Stres						
P1	23.87	19.33	10.06	15	0.014	20.3 – 38.6
P2	13.80	12.88	10.67	15		8.01 – 26.3
P3	14.06	15.54	9.8	15		8.9 – 28.7
HRV						
P1	87.4	14.82	2.06	15	1	79.1 – 95.6
P2	85.33	16.44	2.06	15		76.2 – 94.4
P3	85.33	16.44	2.06	15		76.2 – 94.4

Dari tabel 4.7 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada pengukuran respons stres pertama, kedua, dan ketiga pada kelompok yang diberikan intervensi minuman coklat dengan nilai *p value* 0.014. Secara klinis terdapat perubahan respons stres pada pengukuran pertama yaitu 324, pengukuran ke dua 134, dan pengukuran ketiga adalah 181 (grafik 4.5).

Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada pengukuran variasi detak jantung pertama, kedua, dan ketiga pada kelompok yang diberikan intervensi minuman coklat dengan nilai *p value* 1.000, walaupun secara klinis terlihat perbedaan pengukuran variasi detak jantung pada pengukuran pertama adalah 87.8, pengukuran kedua adalah 89.47, dan pengukuran ketiga adalah 85.33 (grafik 4.6).

- c. Respons stres dan variasi detak jantung pada mahasiswa keperawatan yang diberikan intervensi *autogenic training* dikombinasi dengan minuman cokelat

Tabel 4.8
Respons Stres dan Variasi Detak Jantung Pada Mahasiswa Keperawatan yang Diberikan Intervensi Minuman Cokelat Dilihat Dari Pengukuran Pertama, Kedua, dan Ketiga

	Mean	SD	Selisih Rerata	N	<i>p value</i>	95% CI
Respons Stres						
P1	29.53	16.52	12.40	15	0.000	20.38 – 38.6
P2	17.13	16.46	12.40	15		8.1 – 26.2
P3	18.87	17.84	10.67	15		8.98 – 28.74
HRV						
P1	85.2	12.6	2.46	15	0.591	78.3 – 92.2
P2	82.8	11.9	2.46	15		76.2 – 89.4
P3	82.8	11.9	2.46	15		76.2 – 89.4

Dari tabel 4.8 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada pengukuran respons stres pertama, kedua, dan ketiga pada kelompok yang diberikan intervensi *autogenic training* yang dikombinasi dengan minuman cokelat dengan nilai *p value* 0.000. Secara klinis terdapat perubahan respons stres pada pengukuran pertama yaitu 443, pengukuran ke dua 203, dan pengukuran ketiga adalah 225 (grafik 4.5).

Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada pengukuran variasi detak jantung pertama, kedua, dan ketiga pada kelompok yang diberikan intervensi minuman coklat dengan nilai *p value* 0.591, walaupun secara klinis terlihat perbedaan pengukuran variasi detak jantung pada pengukuran pertama adalah 85.27, pengukuran ke dua 83.6, dan pengukuran ketiga adalah 82.8 (grafik 4.6).