

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP STRES  
SKRIPSI MAHASISWA PRODI KESEHATAN GIGI  
DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**



**JELITA PUSPITANINGRUM  
P07120219020**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP STRES  
SKRIPSI MAHASISWA PRODI KESEHATAN GIGI  
DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Keperawatan



**JELITA PUSPITANINGRUM  
P07120219020**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP STRES  
SKRIPSI MAHASISWA PRODI KESEHATAN GIGI  
DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :  
JELITA PUSPITANINGRUM  
NIM P07120219020

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :  
11 Mei 2023

Menyetujui,

Pembimbing 1



Budhy Ermawan, S.Kp,M.Sc  
NIP.196003131983071001

Pembimbing 2



Ns. Sutejo, M.Kep.Sp.Kep.J  
NIP. 19811209201021003

Yogyakarta, 20 Juni 2023  
Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM, M.Kep., Sp.Kom  
NIP.197207161994031005

**HALAMAN PENGESAHAN**

SKRIPSI

“PENGARUH RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP STRES  
SKRIPSI MAHASISWA PRODI KESEHATAN GIGI  
DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA”

Disusun Oleh:

JELITA PUSPITANINGRUM

P07120219020

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal: 12 Mei 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,

Dr. Abdul Ghofur, S.Kp., M.Kes

NIP. 197101101999031001

Anggota,

Budhy Ermawan, S.Kp.M.Sc

NIP.196003131983071001

Anggota,

Ns. Sutejo, M.Kep.Sp.Kep.J

NIP. 19811209201021003

(.....)

(.....)

(.....)

Yogyakarta, ..... Juni 2023

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Paeslim, SKM., M.Kep., Sp.Kom

NIP. 197207161994031005

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Jelita Puspitaningrum

NIM : P07120219020

Tanda Tangan :



Tanggal :

11 Mei 2023

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jelita Puspitaningrum  
NIM : P07120219020  
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan Ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-eksklusif Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Terhadap Stres Skripsi Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Yogyakarta,

Pada tanggal : 11 Mei 2023

Yang menyatakan,

  
Jelita Puspitaningrum

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp. Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.SiT, S.Psi, S.Kep, M..Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Budhy Ermawan, S.Kp,M.Sc selaku pembimbing satu yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran, & motivasi dalam penyusunan Proposal Skripsi
5. Ns.Sutejo,M.Kep,Sp.Kep.J selaku pembimbing dua yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran, & motivasi dalam penyusunan Proposal Skripsi
6. Dr.Abdul Ghofur, S.Kp.,M.Kes. selaku penguji proposal skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan
7. Orang tua, kakak, dan sahabat (Mita, NAURA, Fina, Septy, Linda, Isnaini, Lala, Anggun) penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
8. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 11 Mei 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan .....	6
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat .....	7
F. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka .....	11
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep .....	26
D. Hipotesis dan Pertanyaan Penelitian .....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	29
B. Rancangan Penelitian .....	29
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
E. Variabel Penelitian .....	32
F. Definisi Operasional.....	34



G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	35
H. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian .....	35
I. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	36
J. Prosedur Penelitian.....	37
K. Manajemen Data .....	40
L. Etika Penelitian .....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	46
A. Hasil .....	46
B. Pembahasan.....	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN.....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1. Rentang Respon Stres.....	11
Gambar. 2. Posisi Berbaring .....	19
Gambar. 3. Posisi Duduk Bersandar .....	19
Gambar. 4. Posisi Terbaring/Tidur.....	23
Gambar. 5. Menarik Napas .....	24
Gambar. 6. Menghembuskan Napas .....	24
Gambar. 7. Kerangka Teori.....	25
Gambar. 8. Kerangka Konsep .....	26
Gambar. 9. Desain Penelitian.....	29

## DAFTAR TABEL

Tabel. 1. Populasi .....	30
Tabel. 2. Definisi Operasional .....	34
Tabel. 3. Kisi-Kisi Pertanyaan .....	35
Tabel. 4. Rentang Skor Dass-42 .....	36
Tabel. 5. Uji Normalitas Data Responden Stres Skripsi (N : 72) .....	48
Tabel. 6. Karakteristik Responden Mahasiswa Prodi Kesehatan Gigi Dan S.Tr. Keperawatan Bulan Februari Tahun 2023 (N : 72) .....	49
Tabel. 7. Tabel Perubahan Stres Kelompok Intervensi Dan Kontrol Sesudah Perlakuan (N:72) .....	50
Tabel. 8. Uji Beda Tidak Berpasangan Stres Pada Responden (N:72) .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Responden
- Lampiran 3 : Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian (PSP)
- Lampiran 4 : Surat Persetujuan Responden (Informed Consent)
- Lampiran 5 : Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)
- Lampiran 6 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Autogenik
- Lampiran 7 : SOP Latihan Pernapasan
- Lampiran 8 : Formulir Daily Record Peserta Pelaksanaan Relaksasi
- Lampiran 9 : Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 10 : Anggaran Biaya Penelitian
- Lampiran 11: Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 12 : Ethical Clearance
- Lampiran 13 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 14 : SPSS
- Lampiran 15 : Lampiran Dokumentasi
- Lampiran 16 : Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 17 : Lembar Persetujuan Pembimbing