



Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 Dan Pemberian Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Bergamot Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju Dalam Penyusunan Skripsi

The Effect of Combination of Deep Breath Relaxation Techniques in the 4-7-8 Method and Bergamot Orange Essential Oil Aromatherapy on Reducing Stress Levels in Undergraduate Nursing Students at the University of Indonesia Maju in Writing Their Thesis

Shela Ayu Wijayanti¹, Indri Sarwili², Nining Rukiah³

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

³Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email: shellaayuwijayanti@gmail.com¹, indrisarwili@gmail.com², nining.rukiahpmi@gmail.com³

Article Info

Article history :

Received : 20-02-2025

Revised : 22-02-2025

Accepted : 24-02-2025

Published: 27-02-2025

Abstract

Stress is a non-specific body response to a person's condition caused by an imbalance between their previous abilities. Stress experienced by students is a condition where students have a lot of sudden pressure during the learning process, who have the responsibility to complete the assignments given within a certain time period. The aim of this research was to determine the effect of a combination of breathing relaxation techniques in the 4-7-8 method and the administration of bergamot orange essential oil aromatherapy on reducing the stress levels of undergraduate nursing students at the University of Indonesia Maju in preparing their thesis. This research uses quantitative research, with a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, sampling using probability sampling techniques with stratified random sampling with 30 respondents. The results of this study showed that before the intervention there were 12 (40.0%) students in the severe stress category, and after the intervention it fell to 29 (96.7%) students in the normal stress category. The results of data analysis with p value = <0.000 , where <0.05 indicates that H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion of this study shows the influence of the breathing relaxation technique in the 4-7-8 method and the administration of bergamot orange essential oil aromatherapy on reducing student stress levels. The results of this research can be applied to reduce the level of stress that is being experienced.

Keywords : Deep Breathing Relaxation Technique, Aromatherapy, Bergamot Orange, Student Stress Level

Abstrak

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap keadaan seseorang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kemampuan yang mereka miliki sebelumnya. Stres yang dialami oleh mahasiswa merupakan suatu kondisi dimana mahasiswa yang memiliki banyak tekanan yang mendadak pada saat proses belajar, yang memiliki tanggung jawab menyelesaikan tugas yang diberikan dalam kurun waktu tertentu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan desain *quasi eksperiment* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*, pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *stratified random sampling* dengan 30 responden. Hasil



penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terdapat 12 (40,0%) mahasiswa tergolong kategori stres tingkat berat, dan setelah dilakukan intervensi turun menjadi 29 (96,7%) mahasiswa dalam kategori stres normal. Hasil dari analisa data dengan p value = $<0,000$ yang dimana $<0,05$ yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa. Hasil penelitian ini agar dapat diaplikasikan guna menurunkan tingkat stres yang sedang dialami.

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Napas Dalam, Aromaterapi, Jeruk bergamot, Tingkat Stress siswa.

LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan seorang yang telah memasuki fase belajar di perguruan tinggi, sehingga banyak mahasiswa yang telah mendapatkan tuntutan akademik yang di terima pada saat telah menduduki jenjang di perguruan tinggi. Salah satunya merupakan tugas akhir penyusunan skripsi yang harus dijalani setiap mahasiswa yang hampir menyelesaikan masa studinya tersebut (Mutakamilah et al., 2021). Penyusunan skripsi menjadi salah satu penyebab terjadinya stres pada seorang mahasiswa, beberapa hal pemicu yang menyebabkan hal ini terjadi adalah ketidakmampuan mahasiswa tersebut dalam menghadapi suatu kemungkinan yang terjadi, seperti kesulitan mendapatkan referensi, revisi yang berulang, lambatnya umpan balik dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu, serta dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Gayatri et al., 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38% - 71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6% - 61,3% (WHO, 2020). Data Risesdas menunjukkan bahwa masalah gangguan mental emosional di Indonesia sebanyak 9,8%. Hal ini dilihat dari adanya peningkatan dibandingkan data Risesdas tahun 2013 sebanyak 6% (Risesdas, 2018).

Stres dapat menimbulkan dampak yang positif dan juga negatif, stres dengan skala kecil dapat membuat dampak yang positif karena membuat adanya timbul motivasi diri untuk menjadikannya sebuah tantangan yang harus diselesaikan. Namun ada pula stres dengan skala yang tinggi dapat menjadikan sebuah ancaman diri yang menjadikannya sebuah dampak negatif sehingga dapat memicu penyakit fisik dan mental berupa depresi. Stres dapat menyerang siapapun serta berbagai kalangan usia sehingga seseorang tidak mampu untuk mengontrol ketenangan diri dan pikiran untuk mengatasi masalahnya tersebut (Idhayanti et al., 2022). Manajemen stres adalah merupakan proses untuk membantu seorang individu mengatur serta mengelola tekanan dan stres secara efektif dan produktif. Sebuah keterampilan seperti meditasi. Teknik relaksasi dan kegiatan olahraga sangat membantu sekali bagi mahasiswa untuk mengatasi stres sehingga dapat menjaga kesehatan mental serta fisiknya (Alfan, 2023).

Ada banyak berbagai macam cara guna untuk menanggulangi stres, salah satunya dapat melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu cara pendekatan yang efektif dalam menjalani terapi non-farmakologi adalah terapi teknik relaksasi, yang dimana merupakan suatu bentuk terapi kognitif yang memfokuskan terkait pola pikir, emosi serta tindakan perilaku. Teknik relaksasi sangat bermanfaat mengatasi berbagai macam masalah psikologi seperti stres, depresi dan kecemasan. Teknik relaksasi yang bisa untuk digunakan dalam permasalahan ini adalah teknik relaksasi napas dalam yang dapat menenangkan pikiran serta perasaan pada kondisi waktu kapan pun dan lokasi di mana pun. Kondisi yang diperlukan pada saat kita ingin melaksanakan terapi ini adalah



dengan posisi yang nyaman serta fokus agar dapat tercapai perasaan tenang, yang dimana diutamakan ketenangan pikiran dalam menghadapi pemikiran negatif. Terapi teknik relaksasi napas dalam memberikan dampak yang positif serta signifikan dalam penanganan guna menurunkan tingkat stres yang dialami oleh seseorang (Rais, 2023).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode pernapasan yang dilakukan menggunakan ritme irama perlahan, teratur serta nyaman. Biasanya dilakukan dengan sambil memejamkan mata karena tidak menimbulkan efek samping seperti pada penggunaan obat kimia dalam jangka waktu yang lama (Elliya et al., 2021). Salah satu terapi farmakologi yang biasa digunakan seperti midazolam yang terkandung efek anti-depresan serta anti-cemas. Sehingga penggunaan tersebut dapat membuat klien mengalami efek samping seperti rasa kantuk, gangguan kinerja psikomotorik, kemampuan kognitif, penglihatan kabur, konstipasi, kegelisahan serta perubahan pada EKG (Daryanti & Mardiana, 2020). Jenis terapi non-farmakologi merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan secara mandiri seperti terapi relaksasi napas dalam, terapi musik, terapi benson, aromaterapi dan gambaran bimbingan (*guided imagery*). Suatu intervensi keperawatan teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah, mengurangi kecemasan serta dapat meningkatkan aliran udara ke paru-paru.

Ada beberapa metode pernapasan yang dapat di praktikkan salah satunya teknik 4-7-8 yang dikembangkan oleh Dr. Andrew Weil, teknik ini diciptakan oleh Dr. Andrew Weil, yang merupakan salah satu seorang dokter dan penggiat kesehatan yang terkenal dengan penggabungan pendekatan medis konvensional dengan terapi alternative serta merupakan seorang profesor di salah satu fakultas kedokteran *University of Arizona* yang berada di kota Tucson, Amerika Serikat. Teori yang di dapatkan (Weil, 2014) ini melibatkan tarikan napas perlahan selama 4 detik melalui hidung, dilanjutkan dengan menahan napas selama 7 detik dan diakhiri dengan mengeluarkan napas perlahan selama 8 detik melalui mulut. Terapi ini dapat diulangi beberapa kali sampai perasaan orang tersebut sudah merasa tenang dan rileks. Dr. Weil pun menjabarkan seperti praktisi yoga sangat sering menggunakan teknik 4-7-8 in untuk mencapai tingkat relaksasi yang optimal. Selain itu juga juga sangat efektif dalam mengatasi stres dan kecemasan. Metode relaksasi napas dalam 4-7-8 telah di terapkan di berbagai setting klinis dan non-klinis guna membantu untuk mengurangi stres, kecemasan dan juga dapat untuk meningkatkan kualitas tidur. Ada pula banyaknya profesional dan juga terapis memanfaatkan metode ini sebagai terapi kognitif, meditasi dan manajemen stres.

Menurut penelitian (Karangan et al., 2024) terdapat adanya pengaruh terapi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi anastesi spinal di RS Kota Tegal yang dimana intervensi tersebut sangat efektif dalam pengobatan non-farmakologi bagi pasien-pasien yang mengalami kecemasan. Pada penelitian (Juansyah, 2021) mengemukakan intervensi yang mengkombinasikan murottal dengan relaksasi napas dalam yang diawali dengan mengambil napas melalui hidung dan mengeluarkannya melalui mulut secara perlahan dengan kombinasi pola 4 detik tarikan napas, lalu menahan napas selama 7 detik, kemudian di hembuskan secara perlahan selama 7 detik, dilakukan selama 6 menit terbukti sangat efisien guna menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi.

Ada pula cara selain menggunakan teknik relaksasi napas dalam, aromaterapi sangat efisien guna mengurangi tingkat stres. Aromaterapi biasanya memanfaatkan minyak atsiri atau ekstrak wewangian tertentu yang memiliki sifat menenangkan, mengurangi kecemasan dan membantu



mengurangi tingkat stres dengan menciptakan efek relaksasi. Aromaterapi yang biasanya digunakan untuk dijadikan minyak esensial dari berbagai macam tanaman seperti lavender (*Lavandula angustifolia*), jeruk bergamot (*Citrus bergamia* Risso et Poiteau), lemon (*Citrus limon* (L.) Burm. F), peppermint (*Mentha piperita* L.), kamomil (*Matricaria Chamomilla* L), kenanga (*Cananga Odorata* (ylang-ylang)), sereh (*Cymbopogon citratus* (DC.)), jeruk pahit (*Citrus aurantium* (L.)), dan rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.), sangat efektif guna mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada berbagai kondisi klien (Sundara et al., 2022). Jeruk bergamot (*Citrus bergamia*) sudah lama digunakan untuk dijadikan minyak esensial yang dapat meredakan kecemasan. Minyak atsiri jeruk bergamot memiliki ciri khas warna hijau atau kuning kecoklatan tergantung waktu produksi serta memiliki aroma yang pahit serta khas dan harum (Lestari, 2020).

Hasil penelitian (Hamdani et al., 2023) Aromaterapi merupakan teknik menggunakan wewangian untuk terapi, yang memiliki tujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental serta dapat mengurangi gangguan seperti depresi dan stres. Cara pengaplikasian aromaterapi dapat menggunakan lilin aromaterapi, dimana uap aromatik dari minyak esensial yang dilarutkan dalam air panas di hirup untuk menghasilkan efek terapeutik. Jeruk bergamot (*Citrus bergamia*) telah terbukti sangat efektif dalam mengurangi kecemasan. Minyak atsiri jeruk bergamot. Sudah lama sekali digunakan oleh masyarakat Italia sebagai obat tradisional, antiseptik, desinfektan serta menyembuhkan luka ringan, karena terbukti memiliki kandungan sifat antimikroba, antiinflamasi dan antiproliferasi. Ada pula beberapa penelitian dapat menunjukkan bahwa minyak atsiri jeruk bergamot dapat secara klinis mengurangi tingkat kecemasan dan stres. (Annisa Nurul Haq et al., 2023)

Hasil penelitian (Rahayu et al., 2023) setelah melakukan intervensi menggunakan teknik relaksasi napas dalam dengan penggabungan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi, terdapat adanya penurunan tingkat skor nyeri disminore dari 5.73 menjadi 4.40. kejadian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggabungan teknik relaksasi napas dalam dengan aromaterapi minyak atsiri jeruk kalamansi (*Citrofortunella microcarpa*) terhadap disminore pada mahasiswi Program Studi Vokasi Kesehatan FMIPA Universitas Bengkulu, dengan hasil nilai p -value senilai 0,000 yang kurang dari nilai signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian (Triwahyuni et al., 2021) membuktikan bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi senilai 50,60 yang menurun menjadi 31.18 setelah dilakukannya intervensi. Secara keseluruhan terdapat adanya pengaruh dari hasil kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menghadapi ujian skill laboratorium dengan nilai $P(0,000) < \alpha(0,05)$.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dalam penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan rancangan *Quasy Experimental Design* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Desain penelitian ini menggunakan intervensi *pretest* sebelum dilakukan dan *posttest* setelah dilakukan, namun pada penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol yang dilibatkan, sehingga memiliki keuntungan dari pengukuran atau observasi berulang sebelum dan sesudah intervensi, karena validitasnya lebih tinggi dan dampak faktor luar dapat dikurangi. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester 7 prodi S1 Keperawatan Universitas Indonesia Maju yang sedang menjalankan proses penyusunan skripsi yang berjumlah 90 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *probability sampling* dengan jenis *stratified*



random sampling yang dimana populasi bersifat homogen yang memiliki kesempatan yang sama. Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Indonesia Maju.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Peneliti memakai analisis univariat yang terdiri dari perhitungan nilai proporsi untuk mengetahui jumlah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menjalani penyusunan skripsi pada saat sebelum dan sesudah menerima perlakuan intervensi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot hal tersebut dilaksanakan guna mengetahui seberapa besar tingkat stres yang dialami oleh para mahasiswa.

Tabel4.1

Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sebelum Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Pemberian Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Bergamot.

Variabel	Mean	Frekuensi		SD	Min Max	N	
		Kategori	n				%
Pretest	3,47	Stres Normal	1	3,3	1,008	1-5	30
		Stres Ringan	4	13,3			
		Stres Sedang	9	30,0			
		Stres Berat	12	40,0			
		Stres Sangat Berat	4	13,3			

(Sumber: Hasil Olah Data SPSS Tahun 2025)

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh dan ditunjukkan pada tabel 4.1 menggambarkan bahwasannya tingkat stres pada mahasiswa sarjana keperawatan universitas indonesia maju yang sedang menjalani penyusunan skripsi diketahui bahwa hasil pretest nilai mean (rata-rata) sejumlah 3,47 dan mahasiswa yang mengalami tingkat stres kategori normal sebanyak 1 (3,3%) mahasiswa, untuk mahasiswa tingkat stres kategori ringan terdapat 4 (13,3%) mahasiswa, sedangkan tingkat stres kategori sedang terdapat 9 (30,0%) mahasiswa, dan untuk kategori stres berat terdapat 12 (40,0%) mahasiswa, serta tingkat stres dalam kategori stres sangat berat terdapat 4 (13,3%) mahasiswa. Dari hasil keseluruhan *pre-test* mahasiswa bawasannya untuk tingkat stres yang lebih dominan terdapat dalam kategori tingkat stres berat yaitu berada diangka 12 (40,0%) yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa yang sedang menjalani penyusunan skripsi mengalami stres tingkat berat.

Tabel4.2

Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sesudah Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Pemberian Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Bergamot.

Variabel	Mean	Frekuensi		SD	Min Max	N	
		Kategori	n				%
Post-test	1,10	Stres Normal	29	96,7	0,548	1-4	30
		Stres Ringan	0	0			
		Stres Sedang	0	0			
		Stres Berat	1	3,3			
		Stres Sangat Berat	0	0			

(Sumber: Hasil Olah Data SPSS Tahun 2025)

Serta berdasarkan tabel 4.2 hasil posttest yang didapatkan setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot



didapatkan nilai mean (rata-rata) sejumlah 1,10 dan tingkat stres dalam kategori normal sebanyak 29 (96,7%) mahasiswa serta tingkat stres dalam kategori berat terdapat 1 (3,3%) mahasiswa. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa yang sangat dominan setelah dilakukan intervensi berada di kategori tingkat stres normal yaitu yang berada diangka 29 (96,7%) hampir keseluruhan tingkat stres mahasiswa membaik hingga mencapai katogori stres normal setelah dilakukannya intervensi atau hasil posttest.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan data yang telah didapatkan berdistribusi normal atau tidak, didapatkan dari hasil normal dari tingkat stres mahasiswa yang diperoleh responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot.

Tabel4.3

Uji Normalitas

Normalitas	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0,961	30	0,330
Posttest	0,760	30	<0,000

(Sumber: Hasil Olah Data SPSS Tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.3 memaparkan hasil uji normalitas yang telah diolah oleh peneliti melalui kuesioner. Hasil pengolahan data uji normalitas tersebut dengan metode Shapiro-Wilk, diketahui bahwa nilai signifikan untuk pretest senilai 0,330 dan posttes <0.000 nilai $p > 0,05$ maka didapatkan bahwa nilai residual tidak berdistribusi dengan normal.

Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisis yang berhubungan antara dua variabel sebagai teknik statistik. Tujuan dari riset ini guna mengevaluasi tingkat stres yang dialami oleh para mahasiswa sarjana keperawatan dalam penyusunan skripsi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot, adakah pengaruh atau tidaknya hubungan statistik antara dua variabel tersebut maka akan dipakai analisa bivariat.

Tabel4.4

Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Pemberian Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Bergamot Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju Dalam Penyusunan Skripsi.

Variabel	N	Z	P-Value
Pre Test-Post Test	30	-4.722	<0.000

(Sumber: Hasil Olah Data SPSS Tahun 2025)

Berdasarkan hasil data uji Wilcoxon menunjukkan bahwa Tingkat stres sebelum dan sesudah ddiberikan intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot didapatkan bahwa nilai ρ value (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) senilai <0,000 yang dimana <0,05. Dengan demikian hasil menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Hal ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis H_a diterima dengan kata



lain kombinasi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot mempengaruhi penurunan tingkat stres pada mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju dalam penyusunan skripsi.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju Dalam Penyusunan Skripsi Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Pemberian Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Bergamot.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan oleh peneliti pada tabel 4.1 yang memaparkan tingkat stres pada mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju yang sedang menjalani penyusunan skripsi bahwa hasil pretest nilai mean (rata-rata) sejumlah 3,47 serta hasil tingkat stres yang lebih dominan dialami oleh mahasiswa terdapat dalam kategori tingkat stres berat yaitu sebanyak 12 mahasiswa (40,0%).

Pada saat 2023, Rais R melakukan penelitian yang terdiri dari 15 responden yang dimana rata-rata tingkat stres yang lebih dominan sebelum dilakukan intervensi sebanyak 7 mahasiswa (46,7%). Serta pada penelitian Triwahyuni pada tahun 2021 juga menyatakan bahwa terdapat hasil penelitiannya yang berjumlah 17 responden guna mengukur tingkat stres dan kecemasan sebelum melakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam terdapat nilai mean (rata-rata) sebesar 50,06 dengan standar deviasi 12,270.

Hasil riset yang didapatkan sangat mendukung teori yang dikemukakan oleh (Kurniawati & Setyaningsih, 2020), yang menyatakan bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalankan penyusunan skripsi termasuk stres yang negatif dikarenakan bahwa mahasiswa tersebut memberikan efek negatif pada diri sendiri. Serta dapat dilihat dari beberapa aspek seperti gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif dan gejala interpersonal. Serta ada faktor internal dan eksternal, yaitu faktor internal meliputi kemampuan atau dapat disebut juga kecerdasan seseorang dan faktor eksternal yaitu meliputi tuntutan kampus, keluarga dan juga didapatkan dari lingkungan sekitar.

Adapula teori menurut (Gayatri et al., 2022) bawasannya tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa mulai dari tahun kedua sampai tahun terakhir dapat digolongkan stres sedang dan stres berat efek dari psikologis yang ditimbulkan dari para mahasiswa itu sendiri dikarenakan adanya terganggunya kesehatan mental, emosi yang menjadi labil, mudah marah hingga dapat menyebabkan depresi. Selain itu pula diharapkan para mahasiswa agar menggunakan koping yang adaptif guna mengontrol dampak negatif stres itu sendiri yang dimunculkan oleh karena beberapa faktor.

Menurut teori Maslow, kebutuhan dasar manusia harus dipenuhi sebelum seseorang dapat mencapai tingkat kepuasan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Mahasiswa mungkin merasa tidak stabil karena tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka, seperti interaksi sosial dan lingkungan belajar yang nyaman, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan.

Tingkat stres yang buruk dapat ditangani agar tingkat stres jadi lebih membaik dengan salah satu teknik cara non-farmakologi yang dimana dapat dilakukan oleh diri sendiri dan dimana saja. Salah satu teknik yang dapat digunakan oleh seseorang yang mengalami stres kategori tinggi



dapat dilakukan teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 yang dimana dapat membuat seseorang menjadi rileks dan tangan akibat adanya faktor penarikan nafas yang secara beraturan dengan durasi yang terkontrol (Weil, 2014).

Dengan dikombinasikan aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot dapat membuat pikiran dan suasana hati menjadi lebih tenang dan rileks (Annisa Nurul Haq et al., 2023). Kedua cara tersebut merupakan salah satu pendekatan non-farmakologi yang termasuk dalam manajemen stres (Adiyono, 2020). Hal ini menjadi salah satu teknik yang dimana cara untuk menangani stres, kecemasan, serta ketegangan otot dapat ditangani dengan cara relaksasi napas dalam metode 4-7-8 selama 15 menit dengan dikombinasikan oleh aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot. Hasil yang didapatkan mahasiswa dapat merasakan atau tergolong dalam kategori tingkat stres ringan ataupun masuk kedalam tingkat stres kategori normal dalam artian tidak merasakan stres sama sekali.

Menurut asumsi peneliti bawasannya tingkat stres sangat berpengaruh dari cara bagaimana kita merespon keadaan baik dilingkungan maupun aspek fisik dan emosional yang di dapat oleh setiap mahasiswa. Apabila setiap seseorang tidak dapat mengontrol dan tidak tahu bagaimana cara penanganan hal tersebut maka akan dapat memperburuk keadaan tingkat stres yang dialami oleh setiap mahasiswa. Oleh karena kita membutuhkan salah satu cara guna bagaimana untuk menurunkan tingkat stres yang dialami oleh setiap mahasiswa baik dengan cara farmakologi maupun non-farmakologi. Dari cara hal tersebut maka akan adanya respon tubuh yang dimana akan dapat memperbaiki tingkat stres yang sedang dialami oleh para mahasiswa.

Menurut peneliti, ada teori dengan sejumlah faktor yang memengaruhi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Ini termasuk ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, beban kuliah yang berlebihan, faktor biaya, kurangnya keyakinan diri bahwa Anda dapat menyelesaikan tugas, dan kurangnya manajemen waktu. Di lapangan, jelas bahwa banyak mahasiswa mengalami stres karena deadline penyusunan skripsi yang begitu cepat sehingga mereka harus menyelesaikannya dalam waktu yang sangat singkat.

2. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju Dalam Penyusunan Skripsi Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Pemberian Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Bergamot.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan pada tabel 4.2 yang dimana tingkat stres mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju yang sedang sedang menjalani penyusunan skripsi di dapatkan hasil posttest nilai mean (rata-rata) sejumlah 1,10 dengan tingkat hasil stres yang lebih dominan setelah dilakukan intervensi adalah dalam kategori tingkat stres normal yang dialami oleh sebanyak 29 mahasiswa (96,7%).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Rais, 2023 bawasannya setelah dilakukan intervensi mulai membaik dengan rata-rata tingkat stres dengan dominan hasil sebanyak 8 mahasiswa (53,3%) dari sebanyak 15 responden yang terkait. Serta sejalan pula dengan penelitian Triwahyuni yang dilakukan pada tahun 2021 yang bawasannya menyatakan setelah dilakukan intervensi guna mengukur hasil tingkat stres dan kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam didapatkan hasil posttest yang dengan nilai mean (rata-rata) sebesar 31,18 dan standar deviasi 6,034 yang dilakukan pada sejumlah 17 responden yang terkait.



Secara teoritis, mahasiswa merasa lebih nyaman dan lebih rileks setelah intervensi terapi kognitif relaksasi napas dalam dalam. Ini disebabkan oleh fakta bahwa terapi ini mengurangi tegang dan menyebabkan mereka merasa nyaman. Corticotropin Releasing Hormone (CRH), yang dihasilkan oleh perasaan rileks, akan memengaruhi suasana hati menjadi rileks dan perasaan menjadi senang. Selain itu, Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) akan menurun, yang pada akhirnya akan mengurangi perasaan stres yang dialami mahasiswa.

Mahasiswa mengalami peningkatan tekanan darah setelah terapi relaksasi napas dalam diberikan. Ini adalah hasil dari aktivitas yang dapat menurunkan tekanan darah sebesar 4-9 mmHg melalui terapi relaksasi napas, yang mengajarkan mahasiswa untuk melakukan gerakan yang teratur dan rilek dari tarikan dan hembusan napas sambil menggerakkan otot dada. Pada akhirnya, ini akan menghasilkan penurunan tekanan darah melalui latihan ini.

Serta secara teori pula bahwa salah satu jenis pengobatan yang dikenal sebagai aromaterapi menggunakan aroma dan bau senyawa aromatik. Kerja neurokimia otak akan distimulasi oleh reaksi bau. Oleh karena itu, bau yang menyengat akan merangsang thalamus untuk mengeluarkan enkephalin, yang secara alami membantu menenangkan rasa stres dan mengurangi rasa sakit.

Menurut asumsi peneliti bawasannya cara tersebut sangat efektif digunakan untuk menurunkan tingkat stres yang sedang dirasakan oleh setiap para mahasiswa dari hasil dapat mengurangi tingkat stres karena mekanisme terapi relaksasi napas dalam dan aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot, yaitu sel penghambat (inhibitor sel) nonaktif setelah stimulus stres melewati serabut saraf besar dan serabut saraf kecil. Ketika sel penghambat nonaktif, gerbang proyektor sel terbuka, dan impuls stres diterima oleh tubuh.

3. Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Pemberian Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Bergamot Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju Dalam Penyusunan Skripsi.

Menurut dari data hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot dapat membuat mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju menurunkan tingkat stres yang dialami selama dalam proses penyusunan skripsi pada tahun 2024. Dibuktikan dengan data hasil yang diperoleh menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test pada tabel 4.3 menunjukkan hasil bahwa nilai p value (Asymp. Sig. (2-tailed)) sebesar $<0,000$ yang dimana $<0,05$ maka dapat dinyatakan hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju dalam penyusunan skripsi tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rais, 2023) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kognitif teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas 2B di UIMA tahun 2022. Dengan hasil pengukuran menggunakan paired t-test diperoleh hasil perhitungan p -value = 0,000 yang berarti p -value $< 0,05$ yang terjadi adanya penolakan hipotesis nol (H_0), maka diartikan bahwa terapi



kognitif relaksasi napas dalam berpengaruh terhadap tingkat stress dalam menjalani skripsi pada mahasiswa ekstensi 2B di UIMA tahun 2022. Serta dilakukan juga oleh penelitian lain yaitu oleh (Lilih Madaniyyah et al., 2023) yang memiliki tujuan guna mengetahui adanya pengaruh terapi benson dengan aromaterapi diffuser terhadap tingkat stress dalam menghadapi ujian pada siswa di pondok pesantren Al-Muslimun Cianjur tahun 2022. Dengan hasil yang didapatkan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dihasilkan nilai Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,00 karena nilai 0,00 lebih kecil dari 0,05 ($0,00 < 0,05$) maka disimpulkan bahwa Ada Pengaruh terapi benson dengan aromaterapi diffuser terhadap tingkat stress dalam menghadapi ujian pada siswa di pondok pesantren Al-Muslimun Cianjur tahun 2022.

Pada penelitian (Triwahyuni et al., 2021) yang menyimpulkan setelah dilakukan terapi teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender didapatkan respon mahasiswa terhadap tingkat stres dan kecemasan yang dialami menurun. Secara teori pun mengungkapkan bahwa terapi teknik relaksasi napas dalam banyak diaplikasikan sebagai terapi non-farmakologi yang sangat efisien dalam penanganan tingkat stres dan juga beberapa penyakit yang berhubungan dengan stres seperti kondisi jantung, sesak napas, dan juga masalah perut (Adiyono, 2020). Selain hal tersebut hal positif yang didapatkan dari terapi tersebut adalah membuat peningkatan kemampuan konsentrasi dan juga efektifitas dalam kehidupan sehari-hari.

Secara teori, terapi relaksasi napas dalam sangat berpengaruh terhadap beberapa hal, seperti mengelola rasa marah, hipertensi, dan depresi. Hipertensi dan depresi adalah akibat dari stres yang berkepanjangan dan tidak ditangani. Adapun teori yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi napas dalam merupakan sistem cara non-farmakologi yang sangat efektif karena adanya menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH), yang akan memengaruhi suasana hati menjadi rileks dan perasaan menjadi senang. Selain itu, Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH) juga menurun, yang pada akhirnya akan mengurangi perasaan stres yang dirasakan mahasiswa.

Teori ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat membantu mengurangi stres yang dialami selama menjalani skripsi. Ini berfungsi untuk tingkat stres yang sedang, ringan, hingga normal. Terapi ini melibatkan melakukan pernafasan yang teratur dan berirama sambil memejamkan mata. Dengan merencanakan aturan aliran napas yang dapat digunakan sebagai penghalau stres.

Adapun teori yang dimana bahwa aromaterapi adalah metode pengobatan penyakit yang menggunakan bau-bauan tanaman yang mengandung minyak atsiri. Selain untuk mengobati penyakit, aromaterapi juga dapat digunakan untuk perawatan tubuh. Hasilnya menunjukkan bahwa aromaterapi dapat membantu menjaga kesehatan mental baik tingkat stres dan juga kecemasan.

Ada beberapa penggabungan dari metode cara teknik relaksasi napas dalam dan pemberian aromaterapi yang memungkinkan lebih signifikan dikarenakan adanya relaksasi tubuh dan juga merilekskan otak serta fikiran dari adanya aroma wewangian yang ada dikombinasikan dengan aturan nafas perlahan yang membuat aliran darah dalam tubuh semakin lancar dan juga lebih rileks.

Berdasarkan asumsi peneliti, bawasannya teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot dapat menurunkan tingkat stres pada



mahasiswa yang sedang menjalankan penyusunan skripsi. Dikarenakan adanya pemberian relaksasi pernapasan yang dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks dan menenangkan ketegangan pikiran, serta juga dapat memberikan ketenangan dalam jiwa yang memfokuskan pikiran ke pernapasan yang membantu merilekskan responden. Sebelum dilakukan intervensi relaksasi tersebut pada responden, mahasiswa hanya terfokus pada bagaimana caranya menyelesaikan skripsi dan dilakukan pada saat otak dan pikiran sedang tegang sehingga tidak dapat menyelesaikan atau bingung harus memulai darimana, namun setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot para mahasiswa terindikasi menjadi lebih terfokus terhadap relaksasinya sehingga dapat membuat ketenangan pikiran dan juga merilekskan ketegangan otot yang terjadi menjadi lebih ringan sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh para mahasiswa sarjana keperawatan yang sedang menjalani penyusunan skripsi serta dapat kembali memulai penyusunan dengan pemikiran yang lebih jernih dan tenang.

Pada terapi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot ialah salah satu cara non-farmakologi dalam penanganan tingkat stres dengan merilekskan pikiran dan juga penggabungan dengan relaksasi pernapasan sehingga dapat memberikan rasa rileks terhadap tubuh dan juga pikiran menjadi tenang sehingga terjadilah penurunan tingkat stres yang dialami oleh para mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan dibahas serta dijabarkan pada oleh peneliti pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan kombinasi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot sebagian besar mahasiswa mengalami stres dalam kategori stres berat.
2. Sesudah diberikan kombinasi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot sebagian besar mengalami penurunan tingkat stres, sehingga sudah berada di kategori tingkat stres normal.

Terdapat adanya pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa sarjana keperawatan Universitas Indonesia Maju dalam penyusunan skripsi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan dibahas serta dijabarkan pada oleh peneliti pada bab sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Saran Aplikatif

- a. Bagi Profesi Perawat

Disarankan bagi para profesi perawat agar dapat mempraktekkan hasil penelitian ini di kalangan keperawatan komplementer atau sebagai perawatan *non-farmakologi* dalam hal



pemberian penanganan untuk mengatasi tingkat stres yang dialami oleh seseorang.

b. Bagi Instalasi Pendidikan

Bagi instalasi pendidikan dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi ajaran baru yang muncul di keperawatan komplementer dan juga penanganan non-farmakologi serta dapat dikembangkan serta disebarluaskan terutama teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 yang masih baru dalam dunia teknik relaksasi.

c. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat dengan munculnya penelitian ini, diharapkan agar dapat membantu serta memberikan dukungan kepada masyarakat yang mengalami stres agar dapat diaplikasikan guna mencegah adanya tingkat lanjutan yang lebih parah lagi dari stres yang dirasakan.

d. Bagi Responden

Bagi responden agar dapat mengaplikasikan kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan pemberian aromaterapi minyak atsiri jeruk bergamot dalam penanganan tingkat stres yang berulang.

2. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori baru dan juga menyebarluaskan metode terapi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 yang masih minim dipaparkan di dunia kesehatan dan juga dalam penanganan tingkat stres yang dialami oleh seseorang dikombinasikan juga dengan aromaterapi. SOP relaksasi napas dalam metode 4-7-8 yang sudah disusun dalam penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan untuk ilmu pembelajaran khususnya di dalam keperawatan komplementer sebagai terapi *non-farmakologi*.

3. Saran Metodologis

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan agar dapat memberikan keterbaharuan mengenai metode lain guna untuk menurunkan tingkat stres.
- b. Peneliti selanjutnya juga dapat mencari variabel-variabel yang dapat menurunkan tingkat stres kecuali teknik relaksasi napas dalam dan juga aromaterapi, bisa juga seperti olahraga, pengelolaan waktu dengan baik dan lain-lain.
- c. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dikombinasikan guna dalam penanganan non-farmakologi lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- Adiyono. (2020). Manajemen Stres. *Cross-Border*, 3(1), 255–265.
- Alfan, C. (2023). Psikoedukasi Manajemen Stress Pada Mahasiswa Kuliah Daring Di Rt 21 Rw 8 Kelurahan Kebun Bunga Kecamatan Sukarami Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(3), 134–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.56910/safari.v3i3.708>
- Andriani, R. (2022). Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2), 108–115. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.8>
- Anggraeni, L., Fauziah, N., & Gustina, I. (2022). Dampak tingkat stres terhadap siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir Di Universitas Binawan. *Journal.Ipts.Ac.Id*, 10(2), 629–633.



<http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3491>

- Annisa Nurul Haq, R., Yulia, I., & Marlinda, R. (2023). MINYAK ESENSIAL JERUK BERGAMOT (Citrus bergamia) SEBAGAI AROMATERAPI UNTUK MENURUNKAN STRES KERJA BERGAMOT ORANGE (Citrus bergamia) ESSENTIAL OIL AS AROMATHERAPY TO REDUCE OCCUPATIONAL STRESS. *Behavioral Science Journal Januari 2023*, 1(1), 46–52. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Daryanti, E., & Mardiana, F. (2020). EFEKTIFITAS HYPNOTHERAPY DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PASIEN PREOPERASI HERNIA DI RS TNI AU dr. M SALAMUN BANDUNG 2019. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1), 24–33. <https://doi.org/10.54440/jmk.v4i1.97>
- Dr. Sri Rochani Mulyani, S.E, M. S. (2021). *Metodologi Penelitian* (Issue 112). Widina Bhakti Persada Bandung.
- Dr. Zainuddin Iba, S.E., M. ., & Wardhana, A. (2023). Populasi dan Sampel. In M. Pradana (Ed.), *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Vol. 14, Issue 1). EUREKA MEDIA AKSARA.
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Gayatri, P. R., Pratiwi, W. N., & Pujiastutik, Y. E. (2022). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi Di Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1036–1041.
- Hamdani, A. G., Indawati, I., & Tomi. (2023). FORMULASI DAN UJI SIFAT FISIK LILIN AROMA JERUK BERGAMOT (Citrus bergamia) SEBAGAI AROMATERAPI. *Medical Sains : Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 8(2), 789–796. <https://doi.org/10.37874/ms.v8i2.781>
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., & Chunaeni, S. (2022). HIPNOTERAPI DAN TEKNIK NAFAS DALAM EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT STRESS MAHASISWA BARU PADA MASA COVID-19. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2), 57–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729>
- Juansyah, N. (2021). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Dzikir terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2021*. [Poltekkes Kemenkes Bengkulu]. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/889>
- Karangan, D. A., Endarwati, T., & Purwanti, N. S. (2024). Method And Classical Music On Anxiety Levels Preoperative Patients With Spinal Anesthesia. *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 20(1), 09–16. <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/JTK>
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2020). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 8(3), 325–338.
- Lestari, I. (2020). BERGAMOT ESSENTIAL OIL (Citrus bergamia) SEBAGAI TERAPI ALTERNATIF LANJUTAN UNTUK KOMPLIKASI KOSEHETAN YANG DISEBABKAN OLEH INTERNET GAMING DISORDER (IGD). *Berkala Ilmiah Mahasiswa Farmasi Indonesia*, 7(1), 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2018.04.009>
- Lilih Madaniyyah, Susaldi Susaldi, & Sumedi Sumedi. (2023). Pengaruh Terapi Benson Dengan Aromaterapi Diffuser Terhadap Tingkat Stress Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 314–329. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2777>



- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120–132. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670>
- Ns. Reny Sulistyowati, M. K. (2018). *Aromaterapi Mengurangi Nyeri* (Issue 112).
- Pangestu, R. S. A., & Novitasari, D. (2023). Tatalaksana Keperawatan Nyeri Akut Pasien Fraktur Radius Ulna Sinistra dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1067–1076. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1663>
- Pradip Pandekar, P., & Thangavelu, P. D. (2019). Effect of 4-7-8 breathing technique on anxiety and depression in moderate chronic obstructive pulmonary disease patients. *International Journal of Health Sciences & Research (Www.Ijhsr.Org)*, 9(5), 209. www.ijhsr.org
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di Sma X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- RAHAYU, M. S., PURNAMA, Y., RAHMAWATI, S., DEWIANI, K., & IKHSAN, I. (2023). Hubungan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Aromaterapi Minyak Atsiri Jeruk Kalamansi (*Citrofortunella Microcarpa*) Terhadap Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Vokasi Kesehatan Fmipa Universitas Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 408–415. <https://doi.org/10.37676/jnph.v11i2.5170>
- Rais, R. A. (2023). Pengaruh Terapi Kognitif: Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas 2B Di UIMA Tahun 2022. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(08), 829–837. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v2i08.341>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Safitri, P. S. N., & Hastuti, W. (2023). Laporan Studi Kasus Penerapan Teknik Rileksasi Nafas Dalam Pada Pasien Post Op Sectio Caesarea (Sc) Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Bugenville Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang. *JURNAL NURSING UPDATE-*, 14(3), 461–465. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index%0AArticle>
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Susilawati, Utari Kartaatmadja, F. S., & Suherman, R. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi. *Media Informasi*, 19(1), 13–19. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.53>
- Trivia, R. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa DIII Keperawatan*. 01(2), 69–73. <https://doi.org/http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi> 69
- Triwahyuni, L., Zukhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175–182. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i2.2482>
- Weil, A. (2014). *Video: Dr. Weil's Breathing Exercises: 4-7-8 Breath*. DrWeil.Com. <https://www.drweil.com/videos-features/videos/breathing-exercises-4-7-8-breath/>
- WHO. (2020). *Stres Prevalence*.