

LITERATURE REVIEW

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP
TINGKAT STRES**



Oleh :

KOMANG YUNITA PRAMANA PUTRI

NIM. P07120216067

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020**

LITERATURE REVIEW

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP
TINGKAT STRES**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**



Oleh :

KOMANG YUNITA PRAMANA PUTRI

P07120216067

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
DENPASAR**

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

LITERATURE REVIEW

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP
TINGKAT STRES**

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



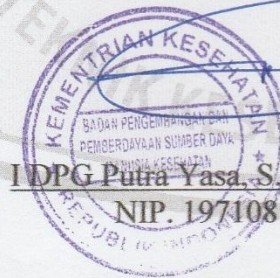
I Gusti Ayu Harini, S.KM., M.Kes
NIP. 196412311985032011



I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep.Ns, M.Si
NIP. 196510081986031001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I DPG Putra Yasa, S.Kp., M. Kep., Sp. MB.
NIP. 197108141994021001

LEMBAR PENGESAHAN

LITERATURE REVIEW DENGAN JUDUL:

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP
TINGKAT STRES**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 04 JUNI 2020

TIM PENGUJI :

1. I Gede Widjanegara, S.KM., M.Fis (Ketua) :
NIP. 195805201979101001
2. I Gusti Ayu Harini, S.KM., M.Kes (Anggota I) :
NIP. 196412311985032011
3. I Nengah Sumirta., SST. S.Kep.Ns.M.Kes (Anggota II) :
NIP. 196502251986031002

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

I DPG Putra Yasa, S.Kp., M. Kep., Sp. MB.
NIP. 197108141994021001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Komang Yunita Pramana Putri
NIM : P07120216067
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Jl. Tukad Pancoran gg Flamboyan No.9, Denpasar
Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. *Literature Review* dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Stres adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Literature Review ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI no.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 04 Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Komang Yunita Pramana Putri

NIM.P07120216067

EFFECT OF RELAXATION AFFIRMATION TECHNIQUES ON STRESS LEVELS

ABSTRACT

Background : Stress is a problem that often occurs in everyday life. Stress can be experienced by anyone of any age, race, or gender. This is because in living his life, every individual will certainly experience pressures, demands both originating from within and from the environment that sometimes these demands or pressures exceed the individual's ability to overcome them. Efforts to deal with stress experienced can be done affirmation relaxation. Relaxation affirmation is a combination of the use of breath and the repetition of simple positive sentences that are carried out regularly so that it can improve the condition to be relaxed and self-integrity so as to create good self efficacy.

Aim : The purpose of this paper is to investigate the effect of Affirmation Relaxation Techniques on reducing stress levels.

Method : Using five databases (researchgate, Pubmed, SINTA, google scholar, Garuda portal) that were sought from 2005 to 2019 in the form of research reports and reviews that discussed relaxation techniques for affirmation of stress levels. The keywords used are affirmation, stress relaxation techniques, affirmation relaxation for stress techniques used to search electronic databases. Articles are selected based on title and abstract information. From the keywords above and after being selected, 6 journals were found in accordance with the discussion of relaxation affirmation techniques for stress levels.

The results : Giving relaxation techniques affirmation relaxation techniques for self-affirmation effectively reduce stress. Someone who uses relaxation affirmation techniques can have an impact on physical and psychological conditions that cause them to become more relaxed and reduce the tension they experience.

Conclusions : The review of the literature review shows that there is an influence of relaxation affirmation techniques on stress levels.

Keywords : Affirmation Relaxation Techniques, Stress, affirmation relaxation techniques for stress

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP TINGKAT STRES

ABSTRAK

Latar belakang : Stres merupakan masalah yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat dialami oleh setiap orang dari berbagai usia, ras, dan jenis kelamin. Hal ini dikarenakan dalam menjalani kehidupannya, setiap individu tentunya akan mengalami tekanan-tekanan, tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan yang terkadang tuntutan-tuntutan ataupun tekanan tersebut melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Upaya untuk mengatasi stres yang dialami dapat dilakukan relaksasi afirmasi. Relaksasi afirmasi merupakan teknik gabungan antara penggunaan nafas dan pengulangan kalimat positif sederhana yang dilakukan teratur sehingga dapat meningkatkan kondisi menjadi rileks dan integritas diri sehingga tercipta *self efficacy* yang baik.

Tujuan : Tujuan dari makalah ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap penurunan tingkat stres.

Metode : Menggunakan lima database (*researchgate, Pubmed, SINTA, google scholar, Portal Garuda*) yang dicari pada mulai tahun 2005 sampai 2019 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat stres. Kata kunci yang digunakan adalah teknik relaksasi afirmasi, stres, teknik relaksasi afirmasi terhadap stres/affirmation relaxation for stress digunakan untuk mencari pada database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak. Dari kata kunci diatas dan setelah di seleksi didapatkan 6 jurnal yang sesuai dengan pembahasan teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat stres.

Hasil : Pemberian teknik relaksasi afirmasi teknik relaksasi afirmasi diri efektif menurunkan stres. Seseorang yang melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat memberikan dampak pada kondisi fisik dan psikologis yang menyebabkan menjadi lebih rileks dan mengurangi ketegangan yang dialaminya.

Simpulan : Telaah dari *literature review* ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat stres.

Kata kunci : Teknik Relaksasi Afirmasi, Stres, teknik relaksasi afirmasi terhadap stres

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan *Literature Review* yang berjudul "**Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Stres** " tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Literature Review ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.
3. Ibu N.L.K. Sulisnadewi, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.
4. Ibu I Gusti Ayu Harini, S.KM., M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.
5. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.

6. Seluruh dosen jurusan keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti mengikuti Pendidikan
7. Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan dukungan dan doa dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan *Literature Review* ini dapat terselesaikan tepat waktunya, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu

Peneliti menyadari bahwa *Literature Review* ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu setiap masukan berupa kritik dan saran yang bersifat membangun semangat diharapkan untuk kesempurnaan *Literature Review* ini.

Denpasar, 04 Juni 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI..	x
DAFTAR LAMPIRAN..	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Metode <i>Literature Review</i>	5
1. Kriteria Inklusi.....	5
2. Strategi Pencarian.....	5

BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelusuran Literatur.....	6
1. Hasil analisis adanya pengaruh terapi relaksasi afirmasi terhadap stres	6
B. Pembahasan.....	14
1. Mengidentifikasi tingkat Stres sebelum diberikan teknik afirmasi	14
2. Mengidentifikasi tingkat Stres setelah diberikan teknik afirmasi	19
3. Menganalisis Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Stres.....	24

BAB III SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	30
B. Saran	30

DAFTAR PUSTAKA	32
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Hasil penelusuran mengenai stres dan teknik relaksasi afirmasi.....	34
Lampiran 2 Bimbingan online SIAK.....	41