

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PRE-KLINIK JURUSAN KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

ABSTRAK

Latar Belakang – Stres merupakan gangguan jiwa yang sering dialami seseorang karena stresor yang dapat memicu respon tubuh, baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres, salah satunya yaitu teknik *slow deep breathing exercise* (SDB). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh teknik *slow deep breathing exercise* terhadap tingkat stres.

Metode – Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experimental* dengan desain penelitian berupa *non equivalent control group design* yang terdiri dari kelompok intervensi dan kontrol yang dilakukan pada mahasiswa pre-klinik jurusan kedokteran umum Universitas Jenderal Soedirman. Terdapat 18 subyek pada kelompok kontrol dan 22 subyek pada kelompok intervensi. Subyek dilatih melakukan SDB setiap hari selama 3 minggu. Data tingkat stres diambil sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *perceived stress scale* (PSS) dan dianalisis menggunakan uji t berpasangan (*Paired t test*) untuk melihat apakah terdapat pengaruh teknik *slow deep breathing exercise* terhadap tingkat stres dan uji t tidak berpasangan (*Independent t test*) untuk mengetahui perbedaan perubahan variabel antar kelompok.

Hasil – SDB menurunkan tingkat stres secara bermakna ($p= 0.000$) pada kelompok intervensi. Sedangkan terkait relaksasi sederhana pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan bermakna tingkat stres ($p= 0.140$). Terdapat perbedaan bermakna terkait efektivitas SDB dibandingkan kontrol ($p= 0.000$).

Simpulan – Terdapat pengaruh teknik *slow deep breathing exercise* terhadap tingkat stres. Terdapat perbedaan efektivitas SDB dalam menurunkan tingkat stres dibandingkan teknik relaksasi sederhana sebagai kontrol.

Kata Kunci : mahasiswa, *Slow Deep Breathing*, tingkat stres

**THE EFFECT OF SLOW DEEP BREATHING EXERCISE ON STRESS LEVEL
OF PRE-CLINIC STUDENTS DEPARTMENT OF GENERAL MEDICINE,
JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY**

ABSTRACT

Background – Stress is a mental disorder that someone often experiences because the stressor can trigger the body's physical and psychological response. Therefore, a method is needed to reduce stress levels, one of which is the slow deep breathing exercise (SDB) technique. This study aims to determine whether there is an effect of slow deep breathing exercise techniques on stress levels.

Methods – This quantitative research uses quasi-experimental methods with a non-equivalent control group design consisting of intervention and control groups conducted at pre-clinical students majoring in general medicine, Jenderal Soedirman University. There were 18 subjects in the control group and 22 in the intervention group. Subjects were trained to do SDB every day for three weeks. Stress level data were taken before and after the intervention using perceived stress scale (PSS) questionnaire and analyzed using the paired t-test to see if there was an effect of slow deep breathing exercise techniques on stress levels and the Independent t-test to determine differences in changes in variables between groups.

Results – SDB significantly reduced the intervention group's stress levels ($p = 0.000$). Whereas the simple relaxation in the control group, there was no significant reduction in stress levels ($p = 0.140$). There is a considerable difference regarding the effectiveness of SDB compared to the control ($p = 0.000$).

Conclusion – There is an effect of the slow deep breathing exercise technique on stress levels. There is a difference in the effectiveness of SDB in reducing stress levels compared to simple relaxation techniques as a control.

Keywords: Slow Deep Breathing, stress level, students