

DEDIKASI SAINTEK

Jurnal Pengabdian Masyarakat



Evidence Based Science Indonesia

Tambakrejo, Karangmojo, Plandaan,
JOMBANG, Jawa Timur

DEDIKASI SAINTEK

JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT



Evidence Based Sciences Indonesia

HOME ISSU SUBMISSION EDITORIAL TEAM ANNOUNCEMENTS CONTACT ABOUT

Q Search

Tim Editor

Editor-in-Chief

Fahrudin Kurdi, S.Kep. Ners., M.Kep, EBSINA, Indonesia.

Editor

1. Iswanto Karso, BN. M.Sc. RN, EBSINA, Indonesia.
2. Niken Asih Laras Ati, S.Kep. Ners., M.Kep. Faculty of Nursing, Universitas Jember, Indonesia
3. Sasa Aung, RN., M.N.Sc., Department of Adult Health Nursing, University of Nursing, Mandalay-Myanmar
4. Ratna Puji P, S.Kep., Ners., MS., Institute of Health Science of Pemkab Jombang, Jombang, Indonesia.
5. Latifa Aini S, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom. Faculty of Nursing, Universitas Jember, Indonesia
6. Ns. Lutfian, S.Kep., Nursing Edu, Indonesia
7. Maya Fitriasari, S.Kep., Ners., EBSINA, Indonesia.

Technical Managers

Yoyok Iswandi, SKp., BN., RN. A web developer, software designer and designer of EBSINA, Indonesia

Reviewer

- [Putu Wira Kusuma, S.Kep., Ns., M.Kep.](#)
STIKES Bina Usada, Bali, Indonesia
- [Irmawan Andri Nugroho, S.Kep., Ns., M.Kep](#)
Universitas Muhammadiyah Gombong, Kebumen, Indonesia
- [Madiha Mukhtar, BSN., MSN., RM., RN](#)
Department of Nursing, Bahawalpur College of Nursing, Pakistan
- [Apriyani Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep.](#)
Institute Technology, Science and Health RS dr Soepraen, Malang, Indonesia
- [Lingga Curnia Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep.](#)
Faculty of Nursing, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
- [Nadia Rohmatul Laili, S.Kep., Ns., M.Kep.](#)
Faculty of Nursing, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
- [Anja Hesnia Kholis, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB](#)
STIKES Pemkab Jombang, Jombang, Indonesia

Vol. 1 No. 1: Desember 2022



DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat merupakan jurnal elektronik multidisiplin yang dikelola secara profesional dengan menggunakan Open Journal System dengan fokus pada area sains dan teknologi. DEDIKASI SAINTEK diterbitkan 3 kali dalam satu tahun yaitu pada bulan April, Agustus dan Desember.

Published: 13-12-2022

Articles

Optimizing the Role of Stakeholders in the Agricultural Intended HIV/AIDS Management in Jember District

Optimalisasi Peran Stakeholder Dalam Penanggulangan HIV/AIDS Berwawasan Agrikultura di Kabupaten Jember

Dicky Endrian Kurniawan, Retno Purwandari, Alfid Tri Afandi, M. Nur Khamid

1-6



Improving Youth Preparedness in Facing Floods and Landslides Through the Team Games Tournament Method

Peningkatan Kesiapsiagaan Remaja Dalam Menghadapi Bencana Banjir dan Tanah Longsor Melalui Team Games Tournament Method

Rismawan Adi Yunanto, Ananda Eka Prastiani, Syifa Amalia, Teysya Dwi Ningrum, Kirana Putri Salsabila, Ike Kristiana, Fadya Febrianti, Ayu Ghinan Nafsi

7-19



Strengthening the Mental Health of Elderly Farmers After the COVID-19 Pandemic

Penguatan Kesehatan Mental Petani Lansia Pasca Pandemi COVID-19

Enggal Hadi Kurniawan, Erti Ikhtiarini Dewi, Emi Wuri Wuryaningsih, Fitrio Deviantony, Yeni Fitria

20-27



Empowerment of Health Cadres in Utilizing Family Medicinal Plants (TOGA) as an Effort to Control Non-Communicable Diseases in the Elderly

Pemberdayaan Kader Kesehatan Dalam Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Sebagai Upaya Mengontrol Penyakit Tidak Menular Pada Lansia

Foot Self Care Education To Prevent Diabetic Ulcers

Edukasi Foot Self Care Untuk Mencegah Ulkus Diabetik

Ana Nistiandani, Nur Widayati

37-45



Stimulation Group as an Effort to Increase the Stimulation of Growth and Development of Toddlers in Baratan Jember

Stimulation Group Sebagai Upaya Meningkatkan Stimulasi Tumbuh Kembang Balita di Baratan Jember

Eka Afdi Septiyono, Nuning Dwi Merina, Yoga Yolanda

46-51



Fun Learning With Youtube and Origami During the COVID-19 Pandemic

Belajar Menyenangkan Dengan Youtube dan Origami Saat Pandemi COVID-19

Febiola Puspitasari, Eka Afdi Septiyono, Fahrudin Kurdi

52-58



Deep Breathing Spiritual Therapy to Reduce Pre-Circumcision Anxiety in Children in Sukoreno Village, Jember Regency

Terapi Spiritual Deep Breathing Untuk Menurunkan Kecemasan Pra-Khitan Pada Anak Di Desa Sukoreno Kabupaten Jember

Kushariyadi, Rondhianto

59-66



Mitigation Of Non-Natural Disaster Outbreaks Through Increasing Awareness Of The COVID-19 Protocol In Mayang Village, Jember Indonesia

Mitigasi Bencana Non-Alam Wabah Penyakit Melalui Peningkatan Kesadaran Protokol Covid-19 Pada Masyarakat Desa Mayang Jember

Jon Hafan Sutawardana, Mulia Hakam, Ana Nistiandani, Siswoyo Siswoyo

67-73



Building Adolescent Attitudes In Preventing Sexually Transmitted Infections In Man 1 Jombang

Membangun Sikap Remaja Dalam Pencegahan Infeksi Menular Seksual Di Man 1 Jombang

Rodiyah Rodiyah; Sestu Retno Dwi Andayani

74-79



Terapi Spiritual Deep Breathing Untuk Menurunkan Kecemasan Pra-Khitan Pada Anak Di Desa Sukoreno Kabupaten Jember

Kushariyadi^{1*}, Rondhianto²

^{1,2}Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted: 30-11-2022

Reviewed: 01-12-2022

Revised: 09-12-2022

Accepted: 10-12-2022

Keywords:

anxiety,
circumcision,
deep breathing,
spiritual healing

ABSTRACT

Health problems in the community in Sukoreno Village, Jember Regency, namely children feeling anxious and even afraid when circumcision is about to be performed. This is because children receive information from their friends which makes fear worse for no apparent reason. The family, especially the parents, also have difficulty dealing with these problems so they don't know how to handle them. Parents have never known about deep breathing spiritual therapy and its benefits in preventing or reducing anxiety and fear, especially in children who will be circumcised. The aim is to provide education or health counseling regarding deep breathing spiritual therapy to reduce anxiety in children who are about to be circumcised in Sukoreno Village, Jember Regency. Using the education or health counseling stage method, namely the orientation, work, and termination stages. Using the leaflet instrument as an extension tool. The results of the service are providing education about the meaning of deep breathing spiritual therapy, the goals and benefits of therapy, indications for therapy, benefits of therapy, mechanisms of therapy, and things that need to be considered in therapy. There were 20 children who attended. The conclusion of this dedication is that deep breathing spiritual therapy is useful in reducing anxiety in children who will be circumcised.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Kushariyadi

Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Jl. Kalimantan No.37, Krajan Timur, Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121

Email: kushariyadi@unej.ac.id

1. PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan pada masyarakat di Desa Sukoreno Kabupaten Jember yaitu anak-anak merasa cemas dan

bahkan takut saat akan dilakukan khitan. Hal ini karena anak-anak menerima informasi dari teman-temannya yang sifatnya membuat rasa

takut kian menjadi-jadi tanpa alasan yang jelas. Pihak keluarga terutama orang tua juga mengalami kesulitan menangani permasalahan tersebut sehingga tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. Orang tua belum pernah mengenal terapi spiritual deep breathing dan manfaatnya untuk mencegah atau menurunkan rasa cemas dan takut terutama pada anak-anak yang akan dilakukan khitan.

Factor yang mempengaruhi penggunaan terapi spiritual deep breathing masih belum maksimal digunakan di masyarakat antara lain: belum ada sosialisasi tentang terapi spiritual deep breathing, belum adanya informasi berupa penyuluhan pengenalan terapi spiritual deep breathing pada masyarakat, tingkat pendidikan masyarakat yang masih rendah dalam mencari penanganan atau perawatan jika sakit, letak geografis yang jauh dari sarana dan prasarana pusat pelayanan Kesehatan, peran serta aktif masyarakat terhadap pencegahan tanda dan gejala penyakit masih rendah. Dampak dari minimnya penggunaan terapi spiritual deep breathing untuk mencegah permasalahan kesehatan yaitu berisiko sering timbulnya keluhan-keluhan penyakit seperti kecemasan sehingga berdampak menurunkan kualitas hidup individu.

Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan pada warga masyarakat mengenai pentingnya penggunaan terapi spiritual deep

breathing untuk menurunkan kecemasan. Usaha tersebut diharapkan dapat membantu dan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan kecemasan terutama pada anak yang akan di khitan. Sehingga dengan mengikuti program penyuluhan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Sehingga tingkat kesiapan keluarga dalam peran dan fungsinya menjadi maksimal. Target luaran yang dicapai: 1) penerapan: peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi); 2) sudah dilaksanakan: perbaikan tata nilai masyarakat (pendidikan, kesehatan).

2. METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berada di lokasi Desa Sukoreno Kabupaten Jember yang dilaksanakan pada Oktober 2022. Jumlah peserta yang hadir dalam penyuluhan sebanyak 20 anak dengan latar belakang usia yang berbeda mulai dari usia 5 sampai dengan 7 tahun. Peserta tersebut merupakan anak yang akan dikhitan yang didampingi oleh orang tua.

Metode kegiatan dalam pengabdian meliputi Pendidikan Kesehatan atau penyuluhan dan demonstrasi yang dilakukan melalui tiga tahap yaitu: 1) tahap orientasi; 2) tahap kerja; 3) tahap resolusi.

Pada tahap orientasi berisi tentang: salam terapeutik, evaluasi pertemuan, dan kontrak (tentang topik, waktu, dan tempat).

Pada tahap kerja berisi tentang: penyampaian materi edukasi kesehatan mengenai pengertian terapi spiritual deep breathing, tujuan dan manfaat terapi, indikasi terapi, keuntungan terapi, mekanisme terapi, dan hal yang perlu diperhatikan dalam terapi. Kemudian dilanjutkan dengan mengajarkan terapi spiritual deep breathing pada anak yang akan dikhitan.

Pada tahap resolusi berisi tentang: evaluasi (evaluasi respons warga masyarakat) secara subyektif dan obyektif, tindak lanjut (tugas untuk peserta), kontrak yang akan datang (topik, waktu, tempat).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Orientasi

Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan salam terapeutik dan memperkenalkan diri pada para peserta penyuluhan yaitu anak-anak yang akan dikhitan beserta orang tua yang mendampingi. Kemudian mengadakan evaluasi pertemuan dengan peserta penyuluhan yaitu anak-anak yang akan dikhitan dengan menanyakan kabar kondisi saat ini. Bahwa anak-anak yang akan dikhitan dalam kondisi sehat. Melakukan kegiatan kontrak pada anak-anak yang akan dikhitan beserta orang tua mengenai topik yang akan dibahas yaitu terapi spiritual deep breathing dalam waktu 30 menit sebelum dilakukan khitan yang tempat di balai Desa Sukoreno (seperti pada gambar 1).



Gambar 1. Kegiatan Tahap Orientasi

Tahap orientasi merupakan sikap dan proses awal penginderaan dalam memperkenalkan kegiatan yang akan dilakukan

yang berhubungan dengan memperkenalkan atau memberikan gambaran pengetahuan pada peserta.

Pada fase orientasi sangat penting karena pada fase ini menetapkan tahapan pengembangan hubungan petugas-peserta. Hubungan petugas-peserta masih baru, asing, saling mengenal, memahami harapan dan peran. Peserta mencari bantuan dan tindakan profesional berdasarkan kebutuhan yang dirasakan atau yang telah didiagnosis. Petugas-peserta secara langsung terlibat dalam penatalaksanaan tindakan, menyediakan penjelasan dan informasi serta menjawab pertanyaan. Reaksi peserta adalah mendukung, membantu peserta mengakui dan menilai situasi. Kebutuhan peserta dinilai dan dievaluasi bersama peserta dan petugas sebagai sebuah tim. Kepercayaan petugas-peserta tumbuh dan berkembang melalui proses ini, serta mulai dilakukan proses tindakan. Fungsi fase orientasi untuk memastikan bahwa penyakit sebagai suatu kejadian tidak mengalami supresi (BASFORD et al., 2006; PEPLAU, 1992; VIDEBECK, 2011).

Bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (NOTOATMODJO, 1993: 94).

Bila pengetahuan dipahami, maka akan timbul suatu sikap dan perilaku untuk berpartisipasi. Selain itu tingkat pengetahuan seseorang juga mempengaruhi perilaku dan sikap individu. Makin tinggi tingkat pendidikan atau pengetahuan kesehatan seseorang, makin tinggi kesadaran untuk berperan serta (DEPKES RI, 1990: 7).

Sikap adalah suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antipaspatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial, atau secara sederhana sikap adalah respon terhadap stimuli sosial yang telah terkondisikan (ALLEN, GUY, EDGLEY, 1980: 5).

Sehingga dengan adanya pengenalan di awal yang berada pada tahap orientasi akan meningkatkan gambaran pengetahuan peserta penyuluhan menjadi lebih baik.

Tahap Kerja

Kegiatan yang dilakukan pada tahap kerja tentang: menyampaikan materi edukasi kesehatan mengenai pengertian terapi spiritual deep breathing, tujuan dan manfaat terapi, indikasi terapi, keuntungan terapi, mekanisme terapi, dan hal yang perlu diperhatikan dalam terapi.

Kegiatan tersebut dilakukan melalui pendidikan kesehatan atau penyuluhan menggunakan leaflet yang telah dibagikan terlebih dahulu pada para peserta orang tua anak yang akan dikhitan. Kegiatan penyuluhan

dilakukan sekitar 20 menit dan dilanjutkan dengan sesi diskusi antara petugas dengan peserta orang tua anak yang mau dikhitan yang dilakukan selama 10 menit.

Kemudian dilanjutkan dengan mengajarkan terapi spiritual deep breathing

pada anak yang akan dikhitan. Sebelumnya diberikan latihan terlebih dahulu oleh petugas kemudian didemonstrasikan pada peserta selama 20 menit (seperti pada gambar 2)



Gambar 2. Kegiatan Tahap Kerja

Tahap kerja merupakan kegiatan inti yang dilaksanakan atau merupakan gabungan dari fase identifikasi dan eksploitasi yang berfokus pada: 1) peserta sebagai sumber daya dieksploitasi untuk meningkatkan kesehatan; 2) petugas berperan sebagai pemimpin, individu sumber, konselor, perwalian dan pendidik dalam membantu mengembangkan kesejahteraan (Fitzpatrick et al., 2005; Videbeck, 2011).

Pada pemberian terapi spiritual deep breathing pada anak yang akan dikhitan sangat efektif. Berdasarkan hasil penelitian pemberian terapi spiritual deep breathing terhadap mahasiswa bahwa terdapat penurunan selisih

nilai rerata distress antara pre-test dan pos-test sebesar 9,00. Hal ini berarti pemberian spiritual deep breathing therapy berpengaruh terhadap distress mahasiswa (Kushariyadi et al., 2019).

Hasil penelitian di Southern Illinois University School of Medicine USA pada 2004-2006 membuktikan bahwa distress memengaruhi kinerja. Pemberian teknik stress reduction secara teratur dan konsisten dapat membantu mengatasi masalah akibat stres. Hasil penelitian melaporkan bahwa persepsi kecemasan, gugup, keraguan, dan kehilangan konsentrasi menjadi menurun (Paul et al., 2007).

Penelitian di Jepang membuktikan penggunaan tehnik napas dalam sebagai metode mengurangi ketegangan dan memperbaiki suasana hati. Teknik metode relaksasi lain menggunakan yoga dan relaksasi otot progresif (Ergene, 2003; Macher et al., 2012).

Penelitian Nurhadi & Nursalam (2003) bahwa bimbingan spiritual berdampak positif terhadap pengurangan stres klien yang dirawat di rumah sakit dan klien dengan penyakit terminal. Pengurangan stres berdampak pada peningkatan respon imun klien sehingga dapat meminimalkan infeksi sekunder.

Penelitian Valentina (2016) bahwa terdapat pengaruh tehnik relaksasi napas dalam dengan peningkatan suasana hati (mood) sehingga menurunkan tingkat stres pada segi evaluasi self-reported (penilaian diri dengan MPS dan POMS) serta detak jantung dan tingkat kortisol saliva.

Penelitian Harris & Coy (2003) bahwa mahasiswa dapat menggunakan tehnik relaksasi pernapasan selama ujian untuk menenangkan diri. Mahasiswa yang bermeditasi menggunakan tehnik relaksasi pernapasan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam prestasi akademik.

Penelitian Adams (2004) bahwa tehnik relaksasi pernapasan bermanfaat menangkalkan gejala maupun respon flight light yang berhubungan dengan kecemasan dan distress

meliputi peningkatan detak jantung, pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, dan discomfort.

Penggunaan terapi relaksasi berefek sepele namun dengan keunggulan tehnik yang cepat, sederhana serta melibatkan sumber daya minimal menjadi solusi tepat guna di semua kalangan. Penelitian menunjukkan terapi ini mudah dipelajari (<10 menit) serta efektif digunakan oleh segala umur terutama anak-anak berumur 5 tahun. Terapi ini lebih mudah diterapkan dari pada tehnik terapi anti-stres lain meskipun kendala utama adalah ketidakmampuan *flewchildren's* dalam mendeskripsikan masalah kesehatan (Varvogli, 2011).

Tahap Resolusi

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini yaitu melakukan evaluasi (evaluasi respons peserta penyuluhan) secara subyektif dan obyektif. Secara subyektif orang tua dari anak-anak yang akan dikhitan mengatakan sangat terbantu dengan adanya cara terapi spiritual *deep breathing* yang diberikan pada anak sebelum dilakukan khitan, karena dapat mengurangi rasa takut pada anak. Secara obyektif terlihat para peserta penyuluhan nampak antusias mengikuti penyuluhan dan mendengarkan secara aktif tentang materi yang disampaikan, para orang tua juga membantu

anak dalam mendemonstrasikan terapi spiritual deep breathing tersebut.

Melakukan tindak lanjut (tugas untuk peserta penyuluhan) berupa orang tua tetap mendampingi anak supaya tetap melaksanakan terapi spiritual deep breathing di rumah untuk mengatasi rasa nyeri yang mungkin diakibatkan karena pasca khitan.

Fase resolusi adalah fase terakhir yang melibatkan perkembangan progresif individu dari ketergantungan menuju kemandirian berdasarkan jarak antara petugas dan dukungan kemampuan individu dalam kegiatan. Resolusi terjadi jika individu mendapatkan kemandirian dalam kegiatan, individu tidak lagi membutuhkan pelayanan profesional dan perilaku ketergantungan dari petugas (Lloyd et al., 2007; Videbeck, 2011). Pada fase tersebut kebutuhan masa lalu akan ditinggalkan dan tujuan baru diadopsi. Tujuan dan langkah baru direncanakan dan diambil untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian serta penghentian hubungan petugas-individu dan melibatkan sumber dukungan perencanaan untuk masa depan (Basford et al., 2006; Lakeman, 1999; Lloyd et al., 2007).

4. KESIMPULAN

Terapi spiritual deep breathing sangat bermanfaat dalam menurunkan kecemasan terutama pada anak yang akan di khitan. Namun demikian pelaksanaan terapi spiritual deep

breathing tersebut membutuhkan pendampingan dari orang tua agar hasil yang dicapai dapat maksimal dengan baik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Jember yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan pengabdian ini.

REFERENSI

- Adams, J. (2004). Straining to describe and tackle stress in medical students. *US national of medicine: medical education*. 38:46–64. DOI: 10.1111/j.1365-2929.2004.01810.x.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24904226>.
- Basford, L. & Slevin, D. (2006). *Teori dan praktik keperawatan: pendekatan integral pada asuhan pasien*. Jakarta: EGC.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: a meta-analysis. *Volume 24, Issue 3*. <https://doi.org/10.1177/01430343030243004>.
- Fitzpatrick, J.J., & Wallace, M. (2005). *Encyclopedia of nursing research*. New York: Springer. www.bc.edu/schools/son/faculty/willis/publications.html.
- Harris, HL., & Coy, DR. (2003). Helping students cope with test anxiety. *ERIC Digest (ED479355)*. Diambil dari http://eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2/content_storage01/0000000b/80/2a/3a/0c.pdf.

- Kushariyadi., Agung, G.V.K.A., Mazuin, F., & Fitriany. (2019). Nursing modality therapy (spiritual deep breathing) resolve student distress. *Padjajaran Nursing Journal*. Vol 7 Issue 3 December 2019. DOI: 10.24198/jkp. <http://jkp.fkep.unpad.ac.id>
- Lakeman, R. (1999). Remembering Hildegard Peplau. *Vision*, 5(8), 29–31. www.testandcalc.com/richard/publications_journals.asp.
- Lloyd, H., Hancock, H., & Campbell, S. (2007). *Principles of care*. London: Blackwell.
- Macher, D., Paechter, M., Papousek, I., & Ruggeri, K. (2012). Statistics anxiety, trait anxiety, learning behavior, and academic performance. *European Journal of Psychology*. Vol 27. No 4 (December 2012).
- Nurhadi & Nursalam. (2003). Pengaruh Bimbingan Spiritual terhadap Respons Penerimaan pada Pasien Terminal. Skripsi Tidak Dipublikasikan. PSIK-FK Unair Surabaya
- Paul, G., Elam, B., & Verhulst, S.J. (2007). A Longitudinal Study of Students' Perceptions of Using Deep Breathing Meditation to Reduce Testing Stresses. *Teaching and Learning in Medicine: An International Journal*, 19(3):287-292. DOI:10.1080/10401330701366754. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17594225>.
- Peplau, H.E. (1992). Interpersonal relations: A theoretical framework for application in nursing practice. *Nursing Science Quarterly*, 5 (1), 13–18. nsq.sagepub.com/content/5/1/13.abstract. Diakses 7 Nopember 2012.
- Valentina, P., & Blandini, M. (2016). The Role Of Deep Breathing On Stress. Original Article. Springer-Verlag Italia. *Neurol Sci* DOI: 10.1007/s10072-016-2790-8.
- Varvogli, L. & Darviri, C. (2011). Stress Management Techniques : Evidence-Based Procedures That Reduce Stress And Promote Health. *Health Science Journal*, 5(2), 74-89.
- Videbeck, S.L. (2011). *Psychiatric-mental health nursing*. 5th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.