Journal of Hospital Administration and Management
2025, Volume 6, No. 2, Page 220 - 232

THE EFFECTIVENESS OF COMBINING DEEP BREATHING AND POSITIVE AFFIRMATION IN REDUCING DEPRESSION AMONG NURSES AT BANTUL PUBLIC HEALTH CENTER YOGYAKARTA

EFEKTIVITAS KOMBINASI TARIK NAFAS DALAM DAN AFIRMASI POSITIF MENGURANGI DEPRESI PADA PERAWAT DI PUSKESMAS BANTUL YOGYAKARTA

Layla Lovadira [1)], Fatma Siti Fatimah[2)*], Anafrin Yugistyowati[3)], Raden Jaka Sarwadhamana[4)]

[1,2,4)] Pogram Studi S1 Admnistrasi Rumah Sakit, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata

[3)]Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata

e-mail* : *fatmasitifatimah@almaata.ac.id*

ABSTRACT

Background: *Depression constitutes the prevailing mental health disorder among nurses in high stress settings, compromising performance, efficacy, and occupational productivity. Deep breathing exercises bolster physiological resilience and comfort, while positive affirmation succinct, iteratively vocalized declarations fortify self efficacy and attenuate depressive symptomatology.* ***Objective:*** *Assess the efficacy of integrated deep breathing and positive affirmations in mitigating depression levels among nurses at Bantul Public Health Centers, Yogyakarta.* ***Method:*** *Employing a quantitative pre-experimental one-group pretest-posttest design, this study purposively sampled 17 nurses (non-probability sampling). Depression was quantified via DASS-42 questionnaires administered pre and post intervention. The Wilcoxon signed-rank test evaluated intra group score differentials.* ***Results:*** *Among the 17 participants, 15 displayed diminished depression scores, one exhibited elevation, and one remained static. Mean scores plummeted significantly from 3.29 (pre0 to 0.41 (post), yielding p=0.002 (p < 0.05).* ***Conclusion:*** *The synergistic intervention engendered statistically significant depression alleviation, affirming its utility for nurses at Bantul facilities. Routine adoption is advocated to safeguard healthcare workers' psychological well-being.*

Keywords : *Deep Breathing, Positive Affirmation, Depression, Nurses*

ABSTRAK

Latar Belakang: Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum dialami perawat, terutama di lingkungan stres. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja, menurunnya efektifitas, dan produktivitas kerja. Salah satu metode efektif untuk mengurangi depresi adalah teknik tarik nafas dalam yang membantu meningkatkan kenyamanan dan daya tahan tubuh. Selain itu, afirmasi positif sebagai pernyataan singkat dan sederhana yang diucapkan dengan keras dan diulang perlahan juga membantu membangun keyakinan dan mengatasi depresi. **Tujuan:** Mengetahui efektivitas kombinasi tarik nafas dalam dan afirmasi positif untuk mengurangi depresi pada perawat di Puskesmas Bantul Yogyakarta. **Metode:** Jenis penelitian

ini adalah kuantitatif dalam bentuk pre-experimental dengan menggunakan one group pretest-posttest design. teknik sampel yang digunakan adalah Non Probability Sampling dengan jenis Purposive Sampling. Sampel berjumlah 17 responden. Teknik pengumpulan data mengunakan kuesioner pre-test dan post-test. Instrumen yang digunakan Instrumen DASS-42. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon untuk membandingkan skor depresi sebelum dan sesudah intervensi pada responden yang sama. **Hasil Penelitian:** Dari 17 responden, 15 mengalami penurunan skor depresi, 1 mengalami peningkatan skor dan 1 tidak mengalami perubahan. Rata-rata skor depresi menurun signifikan dari 3,29 menjadi 0,41 setelah intervensi tarik nafas dalam dan afirmasi positif, dengan nilai signifikansi uji Wilcoxon sebesar 0,002 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor depresi yang signifikan setelah intervensi tarik nafas dalam dan afirmasi positif, sehingga intervensi efektif dalam menurunkan depresi pada perawat di Puskesmas Bantul. Oleh karena itu, disarankan agar intervensi ini diterapkan secara rutin sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental tenaga kesehatan.

Kata Kunci : Tarik Nafas Dalam, Afirmasi Positif, Depresi, Perawat

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Undang-Undang Kesehatan Jiwa 2014 Tentang Kesehatan Jiwa, 2014). Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang berdampak luas pada individu maupun masyarakat (Organization, 2023). Depresi termasuk dalam kategori gangguan mental yang dapat menganggu fungsi fisik, mental, dan sosial seseorang (Ardiansyah et al., 2023). Data *Global Burden of Disease Institute for Health Metrics and Evaluation* (GBD) tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi depresi di dunia mencapai sekitar 3,8% dari populasi, dengan angka lebih tinggi pada kelompok usia dewasa dan lansia (Evaluation, 2023). Di Indonesia, prevalensi depresi juga cukup tinggi (Riskendas 2018, 2018), terutama di kalangan tenaga kesehatan seperti perawat yang rentan mengalami stress, beban emosional, dan tekanan kerja yang berkontribusi pada gangguan mental ini (Ardiansyah et al., 2023). Depresi pada perawat dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis (Dr. Namora Lumongga Lubis, 2016). Gejala fisik seperti gangguan tidur, penurunan aktivitas, dan kelelahan akibat menahan perasaan negatif sering dialami, sementara gejala psikologis meliputi kesulitan konsentrasi dan mudah tersinggung (Namora Lumongga Lubis, 2016). Depresi juga menyebabkan perasaan malu, rendah diri, dan menyalahkan diri sendiri, yang pada akhirnya menurunkan efektivitas kerja dan produktivitas (Namora Lumongga Lubis, 2016)(Samsara, 2020).

Organizational Stressor dan *Life Stressor* berpengaruh signifikan terhadap kinerja petugas (Firdaus et al., 2021). Salah satu pendekatan non farmakologis yang efektif untuk mengurangi depresi adalah kombinasi tarik nafas dalam dan afirmasi positif (Dedek Jannatul Makwa, 2019). Tarik nafas berfungsi untuk menenangkan system saraf dan mengurangi ketegangan fisik (Supatmi, I Wayan Suardana, Syarifa Atika, Erlin Ifadah, Umi Kalsum, Ni Ketut Sujati, Margono, 2024). Afirmasi positif merupakan pernyataan singkat yang diulang secara konsisten untuk mempengaruhi alam bawah sadar dan menghilangkan pikiran negatif (Subiyono et al., 2015). Kombinasi kedua teknik ini diyakini dapat memberikan efek sinergis dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di beberapa puskesmas di Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa perawat mengalami gejala psikologis seperti beban kerja berat, tekanan atasan, lingkungan kerja, stres, rasa pesimis, dan kesulitan dalam menikmati aktivitas sehari-hari dan kesulitan meningkatkan inisatif dalam pekerjaan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi tarik nafas dalam dan afirmasi positif untuk mengurangi depresi pada perawat di Puskesmas Bantul Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-experimental* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini

dilaksanakan pada 6 Puskesmas di Kabupaten Bantul yaitu Puskesmas Bambanglipuro, Jetis I, Pleret, Kasihan I, Pajangan, dan Sedayu I pada tanggal 29 Januari sampai dengan 1 Maret 2025. Populasi pada penelitian ini sebanyak 56 responden, yang memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini dengan kriteria perawat yang menunjukkan gejala depresi dan bersedia mengikuti semua tahapan intervensi sebanyak 17 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *non probability Sampling* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini data primer via kuesioner Google Form didistribusikan setelah izin Dinas Kesehatan Bantul dan Puskesmas, termasuk informed consent untuk profil responden serta skor depresi pre dan post. Data sekunder dari rekapan jumlah perawat di Puskesmas Bantul dan dari website Dinas Kesehatan DIY. Analisis statistik dalam penelitian ini mencakup uji univariat untuk deskripsi variabel dan bivariat membandingkan efek intervensi pre-post test pada depresi perawat. Penelitian ini telah mendapatkan ijin Surat persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Alma Ata dengan nomor *ethical clearance* KE/AA/XI/10112099/EC/2024: Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Uji yang digunakan untuk analisis bivariat yaitu uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

ANALISIS UNIVARIAT

Responden dalam penelitian ini adalah perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul. Karakteristik responden disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 1 | Distribusi Karakteristik Responden Perawat di Puskesmas Bantul

Karakteristik	Kategori	*f*	%
Jenis kelamin	Laki-laki	2	11,8
	Perempuan	15	88,2
Usia	26-35 Tahun	3	17,6
	36-45 tahun	10	58,8
	46-55 Tahun	4	23,5
Pendidikan Terakhir	D3	14	82,4
	S1	1	5,9
	S1 Profesi	2	11,8
Status Pernikahan	Menikah	15	88,2
	Belum Menikah	2	11,8
Jabatan	Perawat Fungsional	14	82,4
	Perawat dengan tugas/ jabatan tambahan	3	17,6
Pendapatan	UMR (Rp. 2.216.463,-)	3	17,6
	Diatas UMR (>Rp. 2.216.463,-)	14	82,4
Lama Bekerja	0 Bulan – 12 Bulan	1	5,9
	> 1- 3 Tahun	1	5,9
	4-5 Tahun	2	11,8
	> 5 Tahun	13	76,5
	Total	**17**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 di atas dari 17 responden yang tersebar di 6 puskesmas, mayoritas adalah Perempuan sebanyak 15 orang (88,2%), Sebagian besar responden berusia antara 36-45 tahun sebanyak 10 orang (58,8%) dan memiliki Pendidikan terkahir D3 sebanyak 14 orang (82,4%). Selain itu sebanyak 15 orang (88,2%) sudah menikah, dan Sebagian besar bekerja sebagai perawat fungsional sebanyak 14 orang (82,4%). Mayoritas responden memiliki pendapatan diatas UMR (>Rp. 2.216.463) yaitu sebanyak 14 (82,4%). Serta, telah bekerja lebih dari 5 tahun sebanyak 13 orang (76,5%).

Sebagian besar perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 15 orang (88,2%). Hal ini sesuai dengan penelitian Radloff dan Rae (1979) yang dikutip oleh Namora Lumongga Lubis (2016) yang menyebutkan bahwa perempuan memiliki

risiko dua kali lebih tinggi mengalami gejala depresi dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini dipengaruhi oleh gabungan faktor biologis dan lingkungan (Dr. Namora Lumongga Lubis, 2016).

Sebagian besar perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul berusia 36-45 tahun yaitu sebanyak 10 orang (58,8%). Remaja dan dewasa lebih rentan depresi karena masa transisi krusial seperti kanak-kanak ke remaja, remaja ke dewasa, dewasa ke lansia (Dr. Namora Lumongga Lubis, 2016). Penelitian oleh Afef Puji Lestari *et al.* (2020) menunjukkan sebagian besar (42,2%) karyawan di Unit Adminitrasi Manajerial RSUD Hasanuddin Damrah Manna berusia antara 36-55 tahun, yaitu sebanyak 19 orang (Lestari et al., 2022).

Sebagian besar perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul memiliki pendidikan akhir D3 yaitu sebanyak 14 orang (82,4%). Pendidikan berperan penting dalam sikap dan kemampuan individu dalam menghadapi depresi, stress dan kecemasan. Semakin tinggi pendidikan, seseorang diharapkan lebih mampu mengelola situasi dan kondisi sehingga dapat mengurangi gangguan mental (Kusnanto, Putri Mei Sundari, Candra Panji Asmoro, 2019). Pada penelitian Fahria Tou *et al.* (2021) sebagian besar responden di ruang Hemodialisa RSUD Panembahan Senopati Bantul memiliki pendidikan diploma dengan jumlah 30 responden (88,2%) (Tou et al., 2021). Penelitian Ardiyani *et al.* (2021) pada karakteristik responden menurut tingkat Pendidikan mayoritas perawat berpendidikan adalah Diploma sebanyak 25 responden (67,6%) (Ardiyani & Sarwadhamana, 2021).

Sebagian besar perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul sudah menikah yaitu sebanyak 14 orang (82,4%). Pada penelitian Andinan Swastika *et al.* (2020) derajat depresi berdasarkan status pernikahan menunjukkan bahwa gejala depresi paling banyak ditemukan pada seseorang yang memiliki status menikah (Andinan Swastika, Andi Soraya Tenri Uleng, 2020). Penelitian oleh Suryaningsih *et al.* (2025) mengungkapkan bahwa pegawai yang sudah menikah atau pernah menikah memiliki risiko gangguan mental yang lebih tinggi dibandingkan yang belum menikah. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki kemungkinan besar untuk mengalami kesehatan jiwa (Suryaningsih, 2024).

Sebagian besar perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul memiliki jabatan perawat fungsional yaitu sebanyak 14 orang (82,4%). Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki keahlian khusus dalam memberikan perawatan dan asuhan kepada pasien dengan tuntutan pekerjaan yang beragam sesuai dengan karakteristik tugasnya (Albyn & Kep, 2023). Selain itu, perawat sering kali harus menangani tugas tambahan yang bukan merupakan fungsi utamanya, seperti pekerjaan administrasi dan keuangan (Charlina et al., 2024).

Mayoritas responden memiliki pendapatan diatas UMR (>Rp. 2.216.463) yaitu sebanyak 14 (82,4%). Penelitian Handayani et al. (2020) menyatakan bahwa salah satu penyebab utama gejala psikologis yaitu stres pada masyarakat selama pandemi berkaitan dengan penghasilan. Faktor-faktor seperti pemotongan gaji, ketidakpastian pekerjaan, perubahan jam kerja, dan tekanan dalam pekerjaan memiliki hubungan erat (Rina Tri Handayani, Saras Kuntari, Aquartuti Tri Darmayanti, Aris Widiyanto, 2020).

Mayoritas responden telah bekerja lebih dari 5 tahun sebanyak 13 orang (76,5%). Penelitian oleh Try Sutrisno dan Fitriani (2024) menunjukkan masa kerja memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kinerja pegawai, semakin lama masa kerja seseorang semakin banyak keterampilan yang dikuasai sehingga kinerja menjadi lebih baik. Namun, apabila masa kerja terlalu lama, keterlibatan karyawan yang cenderung menuru akibat rasa bosan dan stagnasi dalam pekerjaan (Sutrisno et al., 2025).

Tabel 2 | Daftar Hasil *Pre-test* Perawat Puskesmas Kabupaten Bantul

No	Inisial Nama	Nilai	Kriteria
1	PK	3	Normal
2	WE	4	Normal
3	R	2	Normal
4	AS	1	Normal
5	S	4	Normal
6	AN	4	Normal
7	TM	2	Normal
8	RW	1	Normal
9	RT	1	Normal
10	SF	14	Sedang
11	DA	1	Normal
12	WW	1	Normal
13	DAI	4	Normal
14	KI	8	Normal
15	NH	1	Normal
16	VE	3	Normal
17	NK	2	Normal
Rata-rata		3,29	

Data pretest yang tercantum pada Tabel 2, menunjukkan kondisi awal gejala depresi yang dialami oleh perawat selama satu bulan terakhir sebelum diberikan intervensi. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui skor depresi perawat sebelum diberikan intervensi. Skor yang tercatat bervariasi, dengan beberapa perawat yang memiliki nilai lebih dari nol, mengindikasikan adanya gejala depresi meskipun dalam kategori normal dan sedang. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena gejala depresi, walaupun normal dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kinerja perawat jika tidak segera ditangani. Sejalan dengan penelitian Bagas Aji (2021) yang dilakukan di Panti Werdha Jambangan menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengalami depresi pada tingkat sedang sebesar 33,8% saat dilakukan pre-test. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi dini mengingat depresi memiliki dampak yang cukup besar terhadap kualitas hidup para lansia(Sampurna, 2021).

Penelitian Yanti Budiyanti *et al.* (2022) mengungkapkan mayoritas perawat mengalami depresi dengan tingkat mulai dari normal hingga sedang sebelum menerima intervensi. Gejala yang dialami meliputi perasaan sedih, rasa putus asa, kesulitan untuk merasa antusias, serta menurunnya motivasi dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Selain itu banyak perawat juga melaporkan kehilangan minat terhadap berbagai aktivitas, seperti makan, ambulasi (Budiyanti et al., 2022). Gejala depresi penelitian ini adalah mayoritas responden

mengalami perasaan pesimis, kesedihan yang mendalam, kehilangan harapan terhadap masa depan, rasa putus asa dan perasaan bahwa hidup tidak memiliki makna.

Gejala lain yang muncul meliputi kehilangan minat pada banyak hal, kesulitan untuk merasa antusias dalam berbagai aktivitas, serta ketidakmampuan untuk melihat sisi positif dari suatu kejadian. Responden juga mengalami tidak mampu menikmati hal-hal yang biasanya menyenangkan, merasa lemah dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, serta mengalami kesulitan dalam meningkatkan insiatif untuk melakukan sesuatu. Sejalan dengan penelitian Fatma Siti Fatimah dan Anafrin Yugistyowati (2022), hasil menunjukkan burnout perawat di rawat inap mayoritas tergolong dalam kategori sedang yaitu sebesar 57 (67,1%) (Fatimah & Yugistyowati, 2022). Sejalan dengan penelitian Bowo Winarno *et al.* (2022) terdapat hubungan yang signifikan antara *quality of working life* dengan *quality of life* pada perawat di ruang Covid 19 RSUP Dr Sardjito Yogyakarta (Winarno et al., 2022).

Tabel 3 | Daftar Hasil *Post-test* Perawat Puskesmas Kabupaten Bantul

No	Inisial Nama	Nilai
1	PK	0
2	WE	0
3	R	0
4	AS	0
5	S	0
6	AN	0
7	TM	2
8	RW	0
9	RT	0
10	SF	0
11	DA	0
12	WW	4
13	DAI	1
14	KI	0
15	NH	0
16	VE	0
17	NK	0
	Rata-rata	0,41

Berdasarkan data *post-test* yang tercantum dalam Tabel 3, Data *post-test* berikut ini merupakan hasil pengukuran gejala depresi pada perawat Puskesmas setelah diberikan intervensi dengan prosedur tarik nafas dalam dan afirmasi positif. Terdapat penurunan skor depresi pada perawat Puskesmas Bantul setelah melakukan prosedur tarik nafas dalam dan afirmasi positif. Rata-rata skor *post-test* adalah 0,41 yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi mental para perawat setelah intervensi. Penurunan skor ini mencerminkan efektivitas intervensi dalam mengurangi gejala depresi yang dialami. hal ini sesuai dengan Haryati (2018) dalam buku Ratih Purnama *et al.* (2024) teknik relaksasi adalah intervensi keperawatan mandiri yang bertujuan meningkatkan ventilasi paru, oksigenasi darah, dan mengurangi intensitas nyeri dengan cara lambat, berirama, biasanya dilakukan dengan posisi nyaman dan mata terpejam(Ratih Purnama, Uri, Santy Anggraini, Rio Adi Ismanto, 2024).

Sementara itu, menurut buku Thibaut Meurisse ucapkan kalimat

afirmasi positif selama 5 menit lakukan setiap hari setidaknya 1 bulan (Meurisse, n.d.). Penelitian Ahmad Khodhi *et al*. (2021) membuktikan bahwa afirmasi positif berpengaruh signifikan terhadap penurunan depresi, kecemasan, dan stress pada warga binaan dengan nilai p sebesar 0,000<0,05. Rata-rata penurunan skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi afirmasi positif sebesar 2,92 (Ahmad Khodhi Mayliyan, 2022). Penelitian Jaya *et al.* (2020) menunjukkan afirmasi positif berpengaruh signifikan terhadap Tingkat stress kerja. Berdasarkan uji statistic yang dilakukan sebelum dans esudah intervensi menggunakan Teknik afirmasi, diperoleh nilai p sebesar 0,000 yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan pada Tingkat stress kerja perawat sebelum dans etelah diberikan intervensi afirmasi positif (Jaya KK et al., 2020). Penurunan depresi pada responden setelah diberikan intervensi dalam penelitian disebabkan oleh pemberian kombinasi tarik nafas dalam dan afirmasi positif. Efek dari intervensi ini adalah otak menerima sinyal untuk menenangkan diri sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Kombinasi Tarik nafas dalam dan afirmasi positif efektif dilakukan karena keduanya saling mendukung dalam membantu mengatur pernapasan dan memperkuat pikiran positif melalui pengucapan afirmasi.

Tabel 4 | Distribusi Frekuensi Depresi Perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul

Tingkat depresi	f	%
Normal	16	94,1
Sedang	1	5,9

Berdasarkan Tabel 4, Distribusi frekuensi depresi perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa dari total responden, sebanyak 16 orang (94,1%) berada pada depresi normal, sedangkan 1 orang (5,9%) berada pada depresi sedang.

Tabel 5 | Statistik Deskriptif hasil *pretest post-test* perawat puskesmas

Hasil Skor	*N*	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi	Variance
Pretest	17	1	14	3,29	3,312	10,9712
Posttest	17	0	4	0,41	1,064	1,132

Pada Tabel 5, menunjukkan perbandingan skor gejala depresi antara *pretest* dan *post-test* pada 17 perawat Puskesmas di Kabupaten Bantul. Nilai maksimum skor pretest adalah 14, yang menurun menjadi 4 pada *post-test*, sedangkan nilai minimum skor *pretest* adalah 1 dan menurun menjadi 0 pada *post-test.* Rata-rata (*mean*) skor *pretest* adalah 3,29 dengan simpangan baku (standar deviasi) 3,312 dan varians (*variance*) adalah 10,971. Sementara itu, rata-rata (mean) *post-test* menurun menjadi 0,41 dengan simpangan baku (standar deviasi) 1,064 dan varians (variance) adalah 1,132. Data ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada gejala depresi setelah dilakukan intervensi. Sejalan dengan penelitian

oleh Vika Vijayanti *et al.* (2019) juga mendukung hal ini dengan menunjukkan kombinasi terapi relaksasi Benson dan dzikir tebukti secara signifkan mengurangi gejala psikologis kecemasan pada pasien dengan nilai p 0,002 < 0,05 (Vika Vijayanti, Anggi Napida Anggraini, 2019). Hal ini sesuai penelitian oleh Ahmad *et al.* (2022) afirmasi positif berpengaruh terhadap penurunan depresi, kecemasan, dan stres pada warga binaan yang ditunjukkan oleh nilai p-value 0,000 (Ahmad Khodhi Mayliyan, 2022).

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 6 | Hasil Uji Normalitas

	Shapiro Wilk			Keterangan
	Statistik	df	P-Value	
Pretest	0,690	17	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
Posttest	0,463	17	0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Pada Tabel 6, hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan nilai p-value pretest dan posttest sebesar 0,000. Karena p-value < 0,05, maka hipotesis nol (H0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data hasil uji pretest dan posttest tidak berdistribusi normal. Sehingga analisa data untuk mengetahui dua kelompok yang berpasangan untuk diketahui pretest dan posttest menggunakan uji alternatif non parametrik yaitu Wilcoxon. Adapun dari hasil uji Wilcoxon sebagai berikut :

Tabel 7 | Hasil Uji *Wilcoxon* "Ranks"

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	15	8,43	126,50
Positive Ranks	1	9,50	9,50
Ties	1		

Berdasarkan tabel 7, hasil uji bivariat uji *Wilcoxon* pada tabel Ranks dapat disimpulkan bahwa terdapat 15 responden *negative ranks* yang berarti ada penurunan skor depresi antara *pretest* dan *post-test* dengan rata-rata *(mean rank)* sebesar 8,43 dan total rangking *(sum of ranks)* sebesar 126,50. Disisi lain, terdapat 1 responden *positive Ranks* yang mengalami peningkatan skor depresi antara *pretest* ke *post-test.* Sedangkan pada *ties* yang menunjukkan kesamaan skor antara *pretest* dan *posttest,* terdapat 1 responden yang memiliki skor yang sama pada kedua test tersebut.

Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar perawat memberikan respons positif terhadap intervensi. Penurunan skor gejala depresi yang dialami mayoritas responden konsisten dengan berbagai studi terdahulu yang menunjukkan bahwa teknik tarik nafas dalam yang dilakukan secara lambat dan mendalam dikombinasikan dengan afirmasi positif, mampu menurunkan skor gejala depresi. Teknik Tarik nafas dalam merupakan salah satu metode efektif untuk mengurangi stress, kecemasan dan depresi (Dedek Jannatul Makwa, 2019)(Supatmi, I Wayan Suardana, Syarifa Atika, Erlin Ifadah, Umi Kalsum, Ni Ketut Sujati, Margono, 2024).

Tabel 8 | Hasil Uji *Wilcoxon* Test

	Pretest* dan *Posttest
Z	-3,043
Asymp Sig. (2-tailed)	,002

Pada Tabel 8, hasil uji bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,002 (sig. < 0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima, karena terdapat perbedaan yang signifikan antara skor tingkat depresi sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok yang mendapatkan perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi tarik nafas dalam dan afirmasi positif efektif untuk mengurangi tingkat depresi pada perawat di Puskesmas Bantul. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Ita Apriliyani *et al.* (2020) terapi mindfulness efektif dalam mengurangi depresi pada remaja, yang mengungkapkan pebedaan signifikan antara skor depresi sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai p sebesar 0,000 (p < 0,05) (Apriliyani et al., 2020). Sejalan dengan penelitian Syafitri *et al.* (2019) hasil menunjukkan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati terbukti efektif untuk masalah psikososial mahasiswa skripsi Fikes Unriyo stres, cemas dan depresi menjadi lebih rendah dengan p-value (<0,05) (Syafitri et al., 2019). Ketika teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif digunakan secara bersamaan, keduanya saling mendukung baik dari sisi fisik maupun psikologis. Pernapasan dalam menenangkan sistem tubuh, sementara afirmasi positif membentuk ketahanan mental. Kombinasi ini memberikan manfaat yang lebih optimal dibanding jika dilakukan secara terpisah. Secara psikologis, individu merasa lebih percaya diri dan memiliki kontrol atas pikirannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang didapatkan dari hasil analisis, kesimpulan dari penelitian ini yaitu pada karakteristik responden perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul dari total 17 responden yang tersebar di 6 puskesmas mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan, rentang usia terbanyak berada pada kelompok dewasa akhir yaitu antara 36-45 tahun, Pendidikan terakhir responden yang paling dominan adalah Diploma III (D3), sebagian besar responden berstatus status pernikahan sudah menikah, dan menduduki jabatan sebagai perawat fungsional. Dari segi pendapatan, mayoritas responden memperoleh pendapatan diatas UMR (>Rp. 2.216.463). Selain itu, sebagian besar responden memiliki masa kerja lebih dari 5 tahun.

Data *pre-test* menunjukkan mayoritas perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul memiliki tingkat depresi dalam kategori normal dengan nilai rata-rata 3,29. Namun terdapat satu responden yang mengalami gejala depresi sedang dengan skor 14, yang menunjukkan adanya gejala depresi yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Hal ini menandakan bahwa

sebelum intervensi, sebagian perawat mengalami gejala depresi yang signifikan.

Setelah dilakukan intervensi kombinasi tarik nafas dalam dan afirmasi positif, hasil *post-test* memperlihatkan penurunan skor gejala depresi yang signifikan dengan rata-rata skor 0,41. Sebagian besar responden menunjukkan skor yang sangat rendah bahkan nol, yang mengindikasikan adanya peningkatan kondisi psikologis setelah intervensi.

Adanya perbedaan skor yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* intervensi (p = 0,002< 0,05). Sebanyak 15 dari 17 responden mengalami penurunan skor gejala depresi, sementara 1 responden mengalami peningkatan dan 1 responden tidak mengalami perubahan.

Intervensi kombinasi tarik nafas dalam dan afirmasi positif efektif dalam mengurangi tingkat depresi pada perawat di Puskesmas Kabupaten Bantul.

SARAN

Disarankan Puskesmas Kabupaten Bantul mengintegrasikan tarik nafas dalam dan afirmasi positif ke program kesehatan mental perawat. Teknik relaksasi singkat ini sebaiknya dilakukan rutin setiap hari, misalnya saat briefing atau pergantian shift, untuk mengurangi stres dan mencegah depresi. Puskesmas juga perlu evaluasi berkala guna memastikan efektivitas dan perbaikan program demi manfaat jangka panjang.

Responden diharapkan menerapkan teknik tarik nafas dalam dan afirmasi positif secara rutin dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari, baik di tempat kerja maupun di lingkungan pribadi. Kedisiplinan ini akan memperbaiki kesehatan mental dan kesejahteraan pribadi, serta meningkatkan mutu pelayanan kepada pasien, sehingga profesionalisme dan efektivitas kerja tenaga kesehatan tetap terjaga dan berkembang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Universitas Alma Ata, yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk mendapatkan pendanaan publikasi artikel penelitian, dosen Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, kedua orang tua, dan seluruh pihak-pihak serta seluruh teman-teman yang telah mendukung dan memberikan arahan serta kelancaran jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Khodhi Mayliyan, E. B. (2022). *Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan Di Rutan Pada Kasus Penyalahgunaan Napza*. *10*(4), 683–690.

Albyn, N. D. F., & Kep, M. (2023). *Dasar-dasar Keperawatan: Pengantar Teori Dan praktik*. Anak Hebat Indonesia.

Andinan Swastika, Andi Soraya Tenri Uleng, M. A. P. (2020). *Gambaran Derajat Depresi di Hunian Sementara Kota Palu*. *3*(April 2021), 27–33.

Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Tingkat Depresi pada Remaja. *Proceeding Book The 1st Widya Husada Nursing Converence (1st WHNC)*, 74–84.

Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprapto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji,

R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.

Ardiyani, N., & Sarwadhamana, R. J. (2021). *Pengaruh Komitmen Organisasi dan Kepuasan Kerja Perawat Terhadap Kinerja Perawat di RSUD Wates Kulon Progo*. *4*(2).

Budiyanti, Y., Fitriana, L. A., Supriatna, L. H., Irawan, E., & Wahyuni, H. (2022). *Gambaran Kecemasan, Stres, Dan Depresi Perawat Pada Masa Pandemi Di Rumah Sakit*. *10*(2), 216–225.

Charlina, R., Hamid, A. Y., & Syafwani, M. (2024). Pengalaman Perawat Melaksanakan Tugas Pokok Dan Fungsi Perawat Di Upt Puskesmas Panamas Kapubaten Kapuas Tahun 2023/2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(5), 5011–5028.

Dedek Jannatul Makwa, E. H. (2019). *Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Sehari-Hari Pada Lansia*. *September*, 20–21.

Dr. Namora Lumongga Lubis, M. S. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologis* (I). Kencana.

Evaluation, I. of H. M. and. (n.d.). *Global Health Data Exchange (GHDx)*.

Fatimah, F. S., & Yugistyowati, A. (2022). Burnout Pada Perawat di Ruang Rawat Inap di Rumah Sakit: Studi Deskriptif. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, *5*(2), 90. https://doi.org/10.21927/ijhaa.2022.5(2).90-94

Firdaus, M., Prathivi, S. B., & Salim, A. (2021). Pengaruh Stres Kerja di Masa Pandemi Covid 19 terhadap Kinerja Petugas Administrasi di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *Journal of Hospital Administration and Management*, *2*(1), 13–21.

Jaya KK, I. F., Irfannuddin, I., & Santoso, B. (2020). Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19. *Jurnal Media Kesehatan*, *13*(2), 67–72. https://doi.org/10.33088/jmk.v13i2.544

Riskendas 2018, 44 Laporan Nasional Riskesndas 2018 181 (2018).

Kusnanto, Putri Mei Sundari, Candra Panji Asmoro, hidayat A. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Diabetes Self-Management dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet*. *22*(September 2018), 31–42. https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.780

Lestari, A. P., Rimba Putri, I. R., & Sarwadhamana, R. J. (2022). Beban Kerja Di Unit Administrasi Rumah Sakit Hasanuddin Damrah Manna. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, *5*(2), 77. https://doi.org/10.21927/ijhaa.2022.5(2).77-84

Meurisse, T. (n.d.). *Prinsip Sukses Mengapa Anda Gagal Saat Orang Lain Berhasil*. Pinang.

Organization, W. H. (2023). *Depressive Disorder (Depression)*. World Health Organization.

Ratih Purnama, Uri, Santy Anggraini, Rio Adi Ismanto, D. T. (2024). *Implementasi Terapi Non Farmakologi dengan Masalah Post Operasi Appendektomi*. Penerbit NEM.

Undang-Undang Kesehatan Jiwa 2014 Tentang KEsehatan Jiwa, 70 837 (2014).

Rina Tri Handayani, Saras Kuntari, Aquartuti Tri Darmayanti, Aris Widiyanto, J. T. A. (2020). *Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi covid-19*. *8*(3), 353–360.

Sampurna, B. A. (2021). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Werdha Jambangan Surabaya. *Pharmacognosy Magazine*, *75*(17), 399–405.

Samsara, A. (2020). Mengenal Kesehatan Jiwa. In *Lautan Jiwa*.

Smeltzer, Suzanne C., B. G. B. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (8th ed.). Jakarta: EGC. 2002.

Subiyono, Hariono, A., Wiryawn, A., & Surati, N. (2015). *Afirmasi Visualisasi dan Kekuatan Pikiran*. K-Media.

Supatmi, I Wayan Suardana, Syarifa Atika,

Erlin Ifadah, Umi Kalsum, Ni Ketut Sujati, Margono, L. F. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Komplementer*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Suryaningsih, P. (2024). Jurnal Kesehatan Afinitas. *Jurnal Kesehatan Afinitas*, *6*(February), 32–37.

Sutrisno, T., Muhammadiyah, U., & Raya, P. (2025). *Analisis dampak lamanya masa kerja terhadap kinerja dan efektivitas pelayanan publik di dinas pendidikan kabupaten katingan*. *5*, 353–366.

Syafitri, E. N., Rochdiat, W., & Sukmawati, N. L. Y. (2019). Kombinasi Terapi Afirmasi Dan Aromaterapi Melati Terhadap Masalah Psikososial Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Respati Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, *1*, 11–17.

Tou, F., Sumarni, S., & Putri, I. R. R. (2021). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Perawat di Ruangan Hemodialisa RSUD Panembahan Senopati Bantul di Masa Pandemi Covid–19 Tahun 2021. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, *4*(2), 63. https://doi.org/10.21927/ijhaa.2021.4(2).63-68

Vika Vijayanti, Anggi Napida Anggraini, N. K. S. (2019). *Efek Kombinasi Relaksasi Benson Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di Rsud Panembahan Senopati Bantul*. 1–23.

Winarno, B., Pratiwi, A. M., & Fatimah, F. S. (2022). Quality of Working Life Berhubungan Dengan Quality of Life pada Perawat. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, *5*(1), 36. https://doi.org/10.21927/ijhaa.2022.5(1).36-44