

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BOX BREATHING*  
DALAM MENURUNKAN STRESS KERJA PADA PERAWAT :  
A CASE STUDY**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**OLEH :**

**RIKE DWI FEBRIYANTI**

**24101048**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

**JEMBER**

**2024/202**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BOX BREATHING* DALAM  
MENURUNKAN STRESS KERJA PADA PERAWAT : *A CASE STUDY***

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Disusun Oleh:**

**Rike Dwi Febriyanti**

**NIM. 24101048**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 24 Juli 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners (Ns.) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

**DEWAN PENGUJI**

Penguji 1 Prestasianita Putri, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0701088903

(  )

Penguji 2 Ns. Mustakim, S.Kep., M.M.Kes. Sp.KMB

NIP. 197502251997031003

(  )

Penguji 3 Mahmud Ady Yuwanto, S.Kep., Ns., M.M., M.Kep

NIDN. 0708108502



Ketua Program Studi Profesi Ners,



Emi Elvia Astutik, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0720028703

v

## ABSTRAK

### PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BOX BREATHING* DALAM MENURUNKAN STRESS KERJA PADA PERAWAT : A CASE STUDY

Rike Dwi Febriyanti\*, Mahmud Ady Yuwanto \*\*

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi Jember,  
email: [info@uds.ac.id](mailto:info@uds.ac.id)

\*Korespondensi Penulis : [rikedwif26@gmail.com](mailto:rikedwif26@gmail.com)

Received : Accepted : Published :

---

#### Abstrak

**Pendahuluan** : Stres kerja merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh perawat, terutama yang bertugas di ruang rawat inap dengan beban kerja tinggi dan tekanan emosional dari pasien serta keluarga. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas adaptasi individu dapat menyebabkan kelelahan, penurunan kinerja, hingga burnout. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang digunakan untuk mengatasi stres adalah teknik relaksasi *box breathing*. **Tujuan**: Mengetahui pengaruh penerapan teknik *box breathing* terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat.

**Metode**: Karya ilmiah ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan terhadap dua responden perawat yang mengalami stres kerja ringan. Intervensi berupa terapi *box breathing* dilakukan selama 10 menit dalam satu hari, dan dievaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. **Hasil** : Responden pertama (Ny. I) mengalami penurunan skor stres dari 35 (stres ringan) menjadi 25 (tidak stres), sedangkan responden kedua (Ny. Z) menunjukkan penurunan dari 32 menjadi 24 (tidak stres). **Diskusi** : Teknik *box breathing* terbukti efektif menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar kortisol, dan meningkatkan ketenangan emosional serta konsentrasi. Intervensi ini dapat menjadi strategi mandiri yang praktis dan efisien bagi perawat dalam menghadapi tekanan kerja di rumah sakit. Penerapan *box breathing* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat dan direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen stres rutin di lingkungan kerja

**Kata kunci** : Stres kerja, Box Breathing, Teknik Relaksasi

- Peneliti
- Pembimbing