



Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMK Muhammadiyah Rembang

Nailal Muna*, Dwi Puji Susanti, Sony Factarun

* Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Safin Pati

nailalmuna0728@gmail.com*, dwipust2705@gmail.com, sony_factarun@usp.ac.id

Abstract

Background: Academic stress among vocational high school students can negatively affect their mental health, learning concentration, and academic performance. One non-pharmacological intervention that may help reduce academic stress is the deep breathing relaxation technique. Objective: To determine the effect of the deep breathing relaxation technique on academic stress among students at Muhammadiyah Rembang Vocational High School. Methods: This quantitative study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 45 students were selected using purposive sampling. Academic stress was measured before and after the intervention using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis and the Wilcoxon Signed-Rank Test with a significance level of $p < 0.05$. Results: Before the intervention, 39 students (86.67%) experienced severe academic stress. After the intervention, 40 students (88.89%) experienced mild academic stress. The Wilcoxon Signed-Rank Test showed a p -value < 0.001 , indicating a statistically significant reduction in academic stress following the intervention. Conclusion: The deep breathing relaxation technique was effective in reducing academic stress among students at Muhammadiyah Rembang Vocational High School. Therefore, this technique can be considered a simple, safe, and effective non-pharmacological intervention to help manage academic stress in vocational high school students.

Keywords: Academic Stress, Deep Breathing Relaxation Technique, Vocational High School Students.

Abstrak

Latar Belakang: Stres pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dapat memengaruhi kesehatan mental, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik. Salah satu upaya untuk menurunkan stres adalah melalui teknik relaksasi napas dalam. Tujuan: Mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat stres akademik pada siswa SMK. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X jurusan Teknik Kendaraan Ringan, Askep, DKV SMK Muhammadiyah Rembang. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari tiga kelas yang berjumlah 45 siswa yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Tingkat stres diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil: sebelum diberikan intervensi relaksasi napas dalam terdapat 0 responden (0%) mengalami stres ringan, sedangkan 6 responden (13,33%) mengalami stres sedang, 39 responden (86,67%) mengalami stres berat. Setelah diberikan intervensi relaksasi napas



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

dalam menunjukkan penurunan stres akademik setelah diberikan relaksasi napas dalam. Tingkat kecemasan berkisar dari stres ringan 40 responden (88,89%), stres sedang 5 (11,11%), stres berat (0%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($<0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan: Teknik relaksasi napas dalam berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa SMK sehingga dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Teknik Relaksasi Napas Dalam, Siswa SMK.

Korespondensi Penulis: Nailal Muna

I. PENDAHULUAN

Stres akademik muncul akibat tuntutan belajar, tugas sekolah, tekanan untuk berprestasi, serta persaingan antar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kalangan siswa (Tan., 2025). Stres akademik pada siswa SMK adalah kondisi tekanan fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang dialami siswa akibat tuntutan akademik maupun kejuruan yang dianggap melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Berbeda dengan siswa SMA, siswa SMK tidak hanya menghadapi pembelajaran teori, tetapi juga praktek kejuruan, tugas proyek, praktik kerja lapangan (PKL), uji kompetensi, serta persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut membuat siswa SMK lebih rentan mengalami stres akademik (Rahma et al. 2025).

Kelelahan belajar, tekanan tugas, serta tuntutan ujian. Kondisi tersebut menjadikan stres akademik sebagai salah satu keluhan kesehatan (Anastasya, dkk. 2023). Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2024, terdapat sekitar 1,3 miliar remaja di dunia atau sekitar 16% dari total populasi global. Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk stres akademik dan gangguan kecemasan (WHO 2024). Penelitian sekolah berbasis survei di India tahun 2025 menemukan bahwa 74% siswa mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, sedangkan 17% berada pada tingkat sedang (Ramos-alvarez 2025). Penelitian pada mahasiswa Indonesia juga menunjukkan prevalensi stres berkisar antara 36,7%-71,6%, menandakan bahwa stres pada pelajar dan mahasiswa masih menjadi masalah yang cukup tinggi (Luh et al. 2025). Pada tingkat regional di Jawa Tengah, Penelitian pada siswa menunjukkan tingkat tingginya masalah stres akademik. Salah satu penelitian tahun 2024 menemukan bahwa stres akademik berhubungan dengan penurunan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa (Lutfi Hakim., 2026). Pada kelompok remaja, khususnya siswa SMK, kejadian stres akademik meningkat akibat beberapa faktor. Yang berkaitan dengan beban akademik yang tinggi (Anastasya, Tanjung, dan Santosa 2023). Pada kelompok remaja, angka kejadian bervariasi bahkan dapat mencapai $>50\%$, terutama pada individu dengan tingkat stres akademik tinggi. Dengan karakteristik siswa SMK yang memiliki beban akademik dan praktik yang cukup tinggi, maka Risiko terjadinya stres akademik pada siswa di Kabupaten Rembang, diperkirakan berada dalam rentang tersebut (Bilahmar, dkk. 2023).

Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode sederhana yang bertujuan untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik ini bekerja dengan cara mengatur pola pernapasan sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan respon stres menurun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan tingkat stres secara signifikan (Robaiyani. 2024). Serta memberikan efek fisiologis seperti penurunan tekanan darah dan peningkatan



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

relaksasi tubuh (Hardiantini 2026).

Penelitian yang secara luas khusus mengkaji pengaruh Teknik relaksasi napas dalam terhadap stres akademik pada siswa masih terbatas. Namun, sejumlah studi dalam bidang keperawatan dan psikologi kesehatan telah menunjukkan bahwa teknik relaksasi, khususnya napas dalam, memiliki efek signifikan dalam menurunkan stres. Secara fisiologis, teknik relaksasi napas dalam bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan respons stres tubuh. Teknik relaksasi memberikan dampak positif dalam menurunkan stres akademik. Penerapan teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan, ketegangan, dan tekanan psikologis yang dialami siswa sehingga mereka lebih mampu berkonsentrasi dalam belajar, mengendalikan emosi, serta menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik (Puspitasari & Asni 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik cukup banyak dialami oleh siswa, namun penanganan yang dilakukan masih terbatas, sehingga diperlukan intervensi yang sederhana, mudah diterapkan, dan efektif seperti teknik relaksasi napas dalam. Dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Smk Muhammadiyah Rembang”

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental dan desain one-group pretest-posttest. Penelitian dilakukan pada satu kelompok responden dengan memberikan pengukuran tingkat stres akademik sebelum intervensi (*pretest*), kemudian memberikan intervensi berupa teknik relaksasi napas dalam, dan selanjutnya melakukan pengukuran kembali setelah intervensi (*posttest*). Perubahan tingkat stres akademik diketahui dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi napas dalam, sedangkan variabel dependen adalah stres akademik.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–Mei 2026 di SMK Muhammadiyah Rembang, yang berlokasi di Jl. Dr. Soetomo No. 47, Sidowayah Lor, Sidowayah, Kecamatan Rembang, Kabupaten Rembang, Jawa Tengah. Populasi penelitian adalah siswa kelas X jurusan Teknik Kendaraan Ringan, Askep, dan DKV SMK Muhammadiyah Rembang. Sampel penelitian terdiri atas tiga kelas dengan jumlah 45 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik **purposive sampling**, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti, karena tidak seluruh siswa mengalami stres akademik.

Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi informed consent, anonymity, confidentiality, beneficence, non-maleficence, dan justice. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian sebelum memberikan persetujuan. Identitas responden dijaga dengan menggunakan kode atau inisial, sedangkan seluruh data yang diperoleh dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Intervensi teknik relaksasi napas dalam bersifat aman dan non-invasif sehingga diharapkan memberikan manfaat bagi responden dalam membantu mengurangi stres akademik. Seluruh responden juga diperlakukan secara adil tanpa diskriminasi selama proses penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Usia Responden Yang Mengalami Stres Akademik Di SMK Muhammadiyah Rembang 2026

Umur	Frekuensi	Presentase %
15	3	6,67%
16	33	73,33%
17	9	20%
Total	45	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia 15–17 tahun. Usia responden termuda adalah 15 tahun, sedangkan usia tertua adalah 17 tahun. Mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 33 responden (73,33%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 9 responden (20%), dan usia 15 tahun sebanyak 3 responden (6,67%). Dengan demikian, sebagian besar responden berada pada kategori remaja pertengahan (middle adolescence).

Tabel 2 Distribusi Jenis Kelamin Responden Yang Mengalami Stres Akademik Di SMK Muhammadiyah Rembang 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	30	66,67%
Perempuan	15	33,33%
Total	45	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa diketahui jenis kelamin responden mayoritas laki-laki sebanyak 30 responden (66,67%) dan perempuan sebanyak 15 responden (33,33%).

Tabel 3 Distribusi Tingkat Stres Akademik Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Napas Dalam

Tingkat Stres	Frekuensi		Presentase	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ringan	0	40	0%	88,89%
Sedang	6	5	13,33%	11,11%
Berat	39	0	86,67%	0%
Total	45	45	100%	100%

Berdasarkan tabel 3 sebelum diberikan intervensi relaksasi napas dalam terdapat 0 responden (0%) mengalami stres ringan, sedangkan 6 responden (13,33%) mengalami stres sedang, 39 responden (86,67%) mengalami stres berat. Sesudah diberikan intervensi relaksasi napas dalam menunjukkan penurunan stres akademik setelah diberikan relaksasi napas dalam. Tingkat kecemasan berkisar dari stres ringan 40 responden (88,89%), stres sedang 5 (11,11%), stres berat (0%).



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Tabel 4 Pengaruh Stres Akademik Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Napas Dalam

Kelompok Perlakuan	Sebelum Median (IQR)	Sesudah Median (IQR)	Selisih Rata-rata	p-value
Stres Akademik	23.00 (3)	0.00 (5)	23.00	0.001

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh nilai median skor ESSA sebelum intervensi sebesar 23,00 (IQR = 3), sedangkan setelah intervensi menjadi 0,00 (IQR = 3), dengan selisih rata-rata sebesar 25,00. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai p-value < 0,001, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 15–17 tahun, yang termasuk dalam masa remaja pertengahan (*middle adolescence*). Pada tahap perkembangan ini, remaja mengalami perubahan biologis, psikologis, sosial, dan akademik yang cukup pesat. Peningkatan tuntutan akademik, penyesuaian terhadap lingkungan sekolah, serta persiapan menghadapi kelulusan dan pendidikan lanjutan dapat menjadi sumber stres akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Evangelia Moustaka dkk. (2023) yang menggunakan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) pada 399 siswa remaja Yunani dengan rata-rata usia sekitar 16 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ESSA memiliki reliabilitas yang baik (Cronbach's Alpha = 0,878) dan sesuai digunakan untuk mengukur stres akademik pada remaja sekolah menengah. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa pada usia remaja, tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan terhadap diri sendiri, dan perasaan putus asa merupakan komponen utama yang membentuk stres akademik.

Dari total peserta, 30 orang atau (66,67%) adalah laki-laki. Menurut hasil kuesioner mayoritas peserta laki-laki lebih aktif mengikuti kegiatan pembelajaran dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Selain itu, jumlah siswa laki-laki yang lebih banyak dibandingkan siswa perempuan pada kelas yang menjadi lokasi penelitian turut memengaruhi distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam, sebagian besar responden mengalami stres akademik pada kategori berat. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan tingkat stres akademik, di mana mayoritas responden berada pada kategori stres ringan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpotensi membantu menurunkan tingkat stres akademik yang dialami siswa. Stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti banyaknya tugas, tekanan untuk memperoleh nilai yang baik, persaingan akademik, harapan orang tua maupun guru, serta kekhawatiran terhadap hasil belajar. Pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tuntutan akademik tidak hanya berasal dari kegiatan pembelajaran di kelas, tetapi juga dari praktik kejuruan, penugasan, ujian, dan persiapan memasuki dunia kerja sehingga dapat meningkatkan tingkat stres akademik. Pengukuran stres akademik dalam penelitian ini menggunakan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). Instrumen ESSA mengukur lima dimensi utama stres akademik, yaitu pressure from study (tekanan belajar), workload (beban belajar), worry about grades (kekhawatiran



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

terhadap nilai), self-expectation (harapan terhadap diri sendiri), dan despondency (keputusasaan). Kelima dimensi tersebut menggambarkan berbagai sumber stres yang umum dialami remaja selama menjalani proses pendidikan.

a. Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap stres akademik pada siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMK Muhammadiyah Rembang. Berdasarkan uji Wilcoxon Signed-Rank Test diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi napas dalam, sehingga intervensi tersebut efektif menurunkan stres akademik pada responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan teknik relaksasi napas dalam tidak hanya ditunjukkan oleh signifikansi statistik, tetapi juga oleh perubahan kondisi psikologis responden yang sesuai dengan teori ESSA. Faktor dominan penyebab stres akademik pada siswa dalam penelitian ini adalah tekanan memperoleh prestasi tinggi, kekhawatiran terhadap nilai, dan beban tugas. Setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam, faktor-faktor tersebut menjadi lebih terkendali sehingga tingkat stres akademik siswa mengalami penurunan yang signifikan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian tentang pengaruh pemberian terapi teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan stres akademik siswa SMK dapat diperoleh kesimpulan:

- 1) Karakteristik responden menunjukkan bahwa responden merupakan siswa SMK dengan rentang usia remaja akhir. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas siswa laki-laki dan perempuan sesuai dengan distribusi yang diperoleh pada penelitian.
- 2) Tingkat stres akademik siswa sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam sebagian besar berada pada kategori stres berat, yaitu sebanyak 39 responden (86,67%). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam, sebagian besar responden mengalami stres ringan, yaitu sebanyak 40 responden (88,89%). Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik setelah pemberian intervensi.
- 3) Hasil analisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMK Muhammadiyah Rembang. Dengan demikian, teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan stres akademik pada siswa.



Barongko

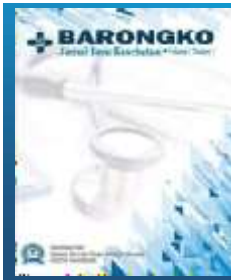
Jurnal Ilmu Kesehatan

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap stres akademik pada siswa SMK, sekolah diharapkan dapat mengembangkan program promosi kesehatan mental melalui edukasi manajemen stres, pelatihan teknik relaksasi napas dalam, dan skrining stres akademik, terutama menjelang ujian. Siswa diharapkan mampu menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri, menjaga pola hidup sehat, mengatur waktu belajar, serta mencari dukungan ketika mengalami stres berkepanjangan. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial* atau *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol, serta membandingkan relaksasi napas dalam dengan intervensi lain seperti *mindfulness*, relaksasi otot progresif, atau terapi musik. Universitas diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan serta mendorong penelitian lanjutan dengan metode yang lebih kuat, jumlah sampel lebih besar, dan cakupan responden yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasya, Callista, Julia Rahadian Tanjung, and Mariani Santosa. 2023. "Association between Stress and Tension-Type Headaches in Medical Students of the School of Medicine & Health Science, Atma Jaya University." *Journal of Urban Health Research* 1(2): 1–12.
- Bilahmar, Saphira Qayyum, Yetty Octavia Hutahaean, and Hary Nugroho. 2023. "Relationship between Stress Level and Tension Type Headache among Medical Study Program, Faculty of Medicine, Mulawarman University." *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan* 5(2): 220.
- Hardiantini, Nita Yulianti. 2026. "TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI : LITERATURE REVIEW." 3(1).
- Luh, Ni et al. 2025. "HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI MAHASISWA S1 DI INDONESIA : TINJAUAN LITERATUR." 6(2024): 16391–96.
- No, Vol et al. 2026. "LEAD: Journal Counseling and Applied." : 1–19.
- Puspitasari, Dhea, and Asni Asni. 2024. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 99 Jakarta." *Journal on Education* 6(4): 20766–20674.
- Rachmawati. 2022. 16 *Metodologi Penelitian*.
- Rahma, Sofia Annisa et al. 2025. "Analisis Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI SMK Ketintang Surabaya." 9: 38771–76.
- Ramos-alvarez, Oliver. 2025. "Academic Stress in Adolescents : Findings from a School-Based Study in Belagavi District." (November): 1–9.
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, Iryanto Irvan Jaya. 2024. 2 *Despite a Relative Reduction in the Hospitalization Rate for Heart Failure (HF)*.
- Robaiyani, Siti, Intan Nurul Azizah, M Mawahib Ahyauddin, and Nur Sultonah. 2024. "Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam Dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Di Ma ' Had Al Jami ' Ah UIN Walisongo Semarang." 2(2): 2951–61.
- Tan, Joycelyn, I P Adi Wibowo, and Putu Adi Suputra. 2025. "LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KEJADIAN TENSION TYPE HEADACHE PADA MAHASISWA KEDOKTERAN." 6: 15549–56.



e-ISSN: 2964-0849
Vol.5 No.1 November 2026

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Tandialo, Dian Islamiati, Akbar Asfar, and Email Penulis Korespondensi K. 2022. "Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Ilmu Keperawatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia." *Window of Nursing Journal* 3(2): 115–22.

WHO. 2024. *Working for a Brighter , Healthier Future*.