

**PENGARUH *ANIMAL ASSISTED THERAPY*
TERHADAP TINGKAT STRES: *LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**INDAH FEBRIANTI
M17010021**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
STIKES MADANI YOGYAKARTA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH *ANIMAL ASSISTED THERAPY* TERHADAP TINGKAT STRES

Oleh:

INDAH FEBRIANTI

M17010021

Telah mendapatkan persetujuan dipublikasikan pada tanggal 2 September 2021

Pembimbing I

Menyetujui,

Pembimbing II



Ns. Isti Antari, M.Med.Ed
NIK.01.260682.12.0016



Ns. Muhammad Nur Hasan, M.S.
NIK.01.101185.12.0015

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta



Ns. Isti Antari, M.Med.Ed
NIK.01.260682.12.0016

PENGARUH ANIMAL ASSISTED THERAPI TERHADAP TINGKAT STRES: LITERATURE REVIEW

Effect Of Animal Assisted Therapy On Stress Levels : Literature Review

Indah Febrianti¹ Isti Antari¹ Muhammad Nur Hasan¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Madani Yogyakarta, Bantul, 55792, Indonesia

Email: indahfebry1799@gmail.com

Intisari

Stres adalah respon seseorang terhadap suatu ketegangan. Respon ketegangan seseorang bisa dilihat dari beberapa aspek seperti respon psikologis terkait dengan emosi seperti mudah marah, sedih dan tersinggung. Stres banyak dijumpai setiap saat terlebih lagi di saat pandemi misalnya stres akibat PHK, *lockdown*, *online school*, PSSB dan lain-lain. Respon stres seseorang bisa dilihat dari beberapa aspek seperti respon psikologis, fisiologis, kognitif, dan tingkah laku. *Animal assisted therapy* adalah salah satu cara untuk mengurangi stres secara signifikan dengan berinteraksi dengan hewan. Penelitian ini dibuat untuk mengetahui pengaruh *animal assisted therapy* terhadap stres dengan menggunakan desain *literatur review*. Data yang diperoleh berasal dari Pubmed, *Google scholar*, *Sage Pub*, *Science Direct*, *Library Journal*, *Taylor and francis*, dan *Springer Link*. *Literatur review* dengan 7 jurnal yang terdiri dari 6 jurnal internasional dan 1 jurnal internasional yang memenuhi kriteria inklusi dengan format PICOS sebagai bahan analisis dengan kata kunci "*animal assisted therapy/animal assisted activity/animal assisted intervention/pet therapy/ hewan peliharaan, dan "stress/tingkat stres"*". Berdasarkan hasil telaah semua jurnal penelitian bahwa *animal assisted therapy* menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan tingkat stres yang signifikan

Kata kunci: *animal assisted therapy, animal assisted activity, animal assisted intervention, pet therapy, , stress*

Abstract

Stress is a person's response to tension. A person's tension response can be seen from several aspects such as psychological responses related to emotions such as irritability, sadness, and offense. Stress is found all the time, especially during a pandemic, for example, stress due to layoffs, lockdown, online school, PSSB, and others. A person's stress response can be seen from several aspects such as psychological, physiological, cognitive, and behavioral responses. Animal-assisted therapy is one way to significantly reduce stress by interacting with animals. This study was made to determine the effect of animal-assisted therapy on stress by using a literature review design. Data was obtained from Pubmed, Google Scholar, Sage Pub, Science Direct, Library Journal, Taylor and Francis, and Springer Link. Literature review with 7 journals consisting of 6 international journals and 1 international journal that meets the inclusion criteria with the PICOS format as an analysis material with the keywords animal-assisted therapy/animal-assisted activity/animal-assisted intervention/pet therapy/pets, and "stress "stress level". Based on the results of a review of all research journals that animal-assisted therapy shows a significant effect on reducing stress levels

Keywords: *animal-assisted therapy, animal-assisted activity, animal-assisted intervention, pet therapy, stress*

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Stres adalah respon seseorang terhadap suatu ketegangan. Pandemi Covid-19 merupakan salah satu penyebab meningkatnya tingkat stres di Indonesia. Stres akibat PHK, *lockdown*, *online school*, PSSB dan lain-lain. Respon stres seseorang bisa dilihat dari beberapa aspek seperti respon psikologis fisiologis, kognitif tingkah laku (Gamayanti dan Syafei, 2018) Dampak lain dari stres dapat berupa penyakit jantung, kanker, penyakit hati, bahkan bunuh diri. stres juga menjadi salah satu faktor utama penyebab komplikasi seperti penyakit kardiovaskular dan gangguan mental (Machová *et al.*, 2020).

Animal Assisted Therapy (AAT) merupakan salah satu terapi stres nonfarmakologi yang menggunakan hewan sebagai alat terapi khusus (Bulechek, 2016). Manfaat yang bisa diperoleh dari AAT yaitu dapat meningkatkan perasaan bahagia, mengontrol tekanan darah, hewan mampu mendorong seseorang untuk berolahraga atau beraktivitas, dapat membantu hubungan sosial, mengurangi kesepian dan memberikan cinta tanpa syarat serta dapat mengurangi stres (Sinojia dan Hari, 2014). AAT menggunakan hewan seperti kucing, anjing, lumba-lumba namun bisa menyesuaikan sesuai keinginan masing-masing seperti kelinci, kuda, burung, ikan dan lain-lain sebagai fasilitas untuk penyembuhan dan rehabilitasi pasien baik dalam kondisi akut atau kronis (Koukourikos *et al.*, 2019).

2. Rumusan Masalah

Stres dapat menyebabkan respon ketegangan pada psikologis, fisiologis, kognitif, dan tingkah laku yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Hal ini tentu memerlukan penanganan yang cukup efektif. *Animal assisted therapy* (AAT) merupakan salah satu alternatif terapi non farmakologis yang cukup efektif dan mudah untuk menurunkan stres. Terapi dengan berinteraksi kepada hewan dapat meningkatkan status mental, sosial, emosi serta fisik. AAT dapat meningkatkan perasaan bahagia dan kesehatan, mengurangi stres dan depresi. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh AAT terhadap stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *animal assisted therapy* terhadap stres. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Animal Assisted Therapy* terhadap Tingkat Stres?".

3. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh *animal assisted therapy* terhadap stres.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*

2. Strategi Pencarian Literature

Strategi pencarian yang digunakan dalam *literature review* ini yaitu PICOS dengan menggunakan data sekunder. Pencarian *literature* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Pubmed, *Google scholar*, *Sage Pub*, *Science Direct*, *Library Journal Taylor and francis*, dan *Springer Link*. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (*AND OR NOT* and *AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Kata Kunci *Literature review*

Database	Kata Kunci		
PubMed (n=9)	<i>Animal assisted therapy and stress</i> (7)	<i>Animal assisted activity and stress</i> (1)	<i>Pet therapy and stress</i> (1)
Google Scholar (n=8)	<i>Animal assisted therapy and stress</i> (7)	Hewan peliharaan dan tingkat stres (1)	
Science Direct (n=3)	<i>Animal assisted therapy and stress</i> (3)		
Taylor and francis (n=2)	<i>Animal assisted therapy and stress</i> (2)		
Sage Pub (n=1)	<i>Animal assisted therapy and stress</i> (1)		
Spinger link (n=2)	<i>Animal assisted therapy and stress</i> (2)		
Library Journal (n=1)	<i>Animal Assisted Intervention and stress</i> (1)		

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No.	Kriteria (PICOS)	Inklusi	Eksklusi
1.	Problem or pupulation	Jurnal nasional dan internasional dari <i>database</i> yang berbeda dan berkaitan dengan variabel penelitian “stres”	Jurnal nasional dan internasional dari <i>database</i> yang berbeda dan tidak berkaitan dengan variabel penelitian “stres” seperti penelitian yang lebih fokus dengan partum dengan tingkat kecemasan dan tidak menjelaskan tentang stres
2.	Intervention	Pemberian intervensi <i>animal assisted therapy</i>	Penelitian tidak mengandung intervensi <i>animal assisted therapy</i>
3.	Comparation	Tidak ada faktor pembandingan	Tidak ada faktor pembandingan
4.	Outcome	Adanya pengaruh <i>animal assisted therapy</i> terhadap tingkat stres	Tidak adanya pengaruh <i>animal assisted therapy</i> terhadap tingkat stres
5.	Study design	<i>Meta-analysis study, quasy eksperimental, RCT, International journal, national journal, qualitative study</i>	<i>Systematic</i> dan <i>literature review</i>
6.	Tahun terbit	Jurnal yang terbit pada tahun 2018 sampai 2021	Jurnal yang terbit sebelum 2018
7.	Bahasa	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris	Jurnal yang berbahasa Korea. selain bahasa Inggris dan bahasa Indonesia
8.	Ketersediaan full text	<i>Free full text</i>	<i>No free full text</i>

4. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui beberapa *database* seperti Pubmed, *Google shcolar*, *Sage Pub*, *Science Direct*, *Library Journal*, *Taylor and francis*, dan *Springer Link* menggunakan keyword “*animal assisted therapy/ animal assisted activity/animal assisted intervention/pet therapy/ hewan peliharaan*, dan “*stress/tingkat stres*”, dengan menerapkan *filter navigasi free full text*, peneliti menemukan 25 artikel yang berasal dari database PubMed (n=9), *Google Scholar* (n=8), *Science Direct* (n=3), *Taylor and francis* (n=2), *Sage Pub* (n=1), *Spinger link* (n=2), *Library Journal* (n=1). Dari 25 artikel yang telah ditemukan kemudian diskriming, sebanyak 10 artikel yang dieklusi dikarenakan tahun terbitan sebelum 2017.

Sebanyak 15 ditinjau kelayakannya dan dihasilkan 7 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi.

5. Daftar Artikel

Daftar artikel yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Daftar Artikel

No.	Autor dan tahun	Judul	Database
1.	Sandy Branson, Lisa Boss, Shannan Hamlin, Nikhil S. Padhye (2020)	<i>Animal-Assisted Activity in Critically Ill Older Adults: A Randomized Pilot and Feasibility Trial</i>	<i>Sage Pub, PubMed, Google Scholar (Biological Research of Nursing)</i>
2.	Johanna Lass-Henneman, Sarah K Scafer, Sonja Romer, Elena Holz, Markus Streb, dan Tanja Michael (2018)	<i>Therapy Dogs as a Crisis Intervention After Traumatic Event? - An Experimental Study</i>	<i>PubMed (Frontiers in Psychology)</i>
3.	Kristyna Machova, Michael Souckova, Radka Prochazkova, Zdislava Vanichova dan Kamal Mezian (2019)	<i>Canine- Assisted Therapy Improves Well-Being in Nurse</i>	<i>PubMed (International journal of environmental research and public health)</i>
4.	Christi Williams, Kristen Emond, Kara Maynard, Julie Simpkins, Allie Stumbo, Traci Terhaar (2018)	<i>An Animal-Assisted Intervention's Influence on Graduate Students' Stress and Anxiety Prior to an Examination</i>	<i>Library Journal (OALib)</i>
5.	Kristyna Machova, Radka Prochazkova, Mariana Vadronova, Michaela Souckova dan Eliska Prouzova (2020)	<i>Effect of Dog Presence on Stress Levels in Students under Psychological Strain: A Pilot Study</i>	<i>PubMed (International journal of environmental research and public health)</i>
6.	Natalie Ein, Lingqian Li, Kristin Vickers (2018)	<i>The effect of pet therapy on the physiological and subjective stress response: A meta-analysis</i>	<i>PubMed (Stress and Health)</i>
7.	Risa Juliadilla, S. Candra Hastuti H (2018)	Peran Pet (Hewan Peliharaan) pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas	<i>Google Scholar (Jurnal psikologi integratif)</i>

HASIL

Hasil yang didapatkan dari penelusuran artikel sebagai berikut:

No.	Autor and country (peneliti dan negara)	Study design (desain penelitian)	Participants and sampel size	Key finding (inti penelitian)	Limitation (keterbatasan)
1.	Sandy Branson, Lisa Boss, Shannan Hamlin, Nikhil S. Padhye (2020) di USA	2 group yang dipilih secara acak (<i>pre-post study design, RCT</i> dan <i>Feasibility trial</i>)	Pasien ICU yang berusia > 60 tahun dengan jumlah 15 (9 AAA, 6 kontrol) partisipan yang dipilih, namun menjadi 10 (6 AAA, 4 kontrol) partisipan yang dapat menyelesaikan penelitian.	Tingkat stres berkurang setelah dilihat dari hasil kuesioner <i>Stres Visual Analog Scale (VAS)</i> didapatkan adanya penurunan tingkat stres dari yang awalnya 3,5 menjadi 1, berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak ada penurunan tingkat stres sama sekali.	<ul style="list-style-type: none"> – Kunjungan intervensi lebih lambat dari pada penelitian lain yang melakukan kunjungan lebih sering – Pengupulan sampel air liur yang kurang layak dikarenakan keterbatasan air liur termasuk usia, status hidrasi, dan status kritis. Pengambilan air liur dilakukan dengan penyeka
2.	Johanna Lass-Henneman, Sarah K Scafer, Sonja Romer, Elena Holz, Markus Streb, dan Tanja Michael (2018) di Jerman	<i>Experimental Study</i>	60 peserta wanita yang dipilih secara acak dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok menonton film "trauma", kelompok yang berinteraksi dengan anjing selama 15 menit dan kelompok yang menonton film berisikan interaksi dengan anjing serta kelompok yang bersantai	Hasil penelitian menunjukkan bahwa anjing mampu mengurangi stres dan kecemasan yang dialami secara subjektif setelah situasi stres "trauma".	<ul style="list-style-type: none"> – Penelitian ini tidak menggunakan situasi traumatis yang nyata – Responden dalam penelitian ini hanya berisikan perempuan dan tidak dijelaskan alasannya.
3.	Kristyna Machova, Michael Souckova, Radka Prochazkova, Zdislava Vanichova dan	<i>Kohort, cross over study</i>	22 perawat perempuan dimana 2 diantaranya telah diekskusi menjadi 20 perawat perempuan yang rata-rata berusia 30 tahun. 11 diantaranya perawat yang berasal dari bangsal kedokteran fisik dan rehabilitasi, 9 perawat sisanya berasal di bangsal penyakit dalam dan	Hasil evaluasi tingkat kortisol yang didapat kelompok C memiliki pengurangan tingkat kortisol yang signifikan	<ul style="list-style-type: none"> – <i>Health care provider (HCP)</i> yang mau berinteraksi anjing, dan lebih jauh lagi, pesertanya hanya perempuan – Efek dari keterampilan sosial pawang anjing, masih ada kemungkinan kualitas pribadi anjing berdampak pada tingkat

No.	Autor and country (peneliti dan negara)	Study design (desain penelitian)	Participants and sampel size	Key finding (inti penelitian)	Limitation (keterbatasan)
	Kamal Mezian (2019) di Republik Ceko		perawatan jangka panjang. Dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok A (tanpa istirahat kerja), B (dengan istirahat kerja), dan C (dengan <i>Animal assisted therapy</i>).		stres HCP.
4.	Christi Williams, Kristen Emond, Kara Maynard, Julie Simpkins, Allie Stumbo, Traci Terhaar (2018) di USA	<i>Experimental study</i>	39 mahasiswa tingkat pascasarjana (12 laki-laki, 27 perempuan)	<i>Animal-Assisted Intervention</i> menurunkan tingkat stres dan cemas mahasiswa pascasarjana saat ujian kelulusan	<ul style="list-style-type: none"> – Jumlah Sampel yang sedikit – sejumlah peserta mengundurkan diri dari penelitian atau tidak ikut saat pengujian – empat tim terapi anjing yang berinteraksi dengan kelompok eksperimen
5.	Kristyna Machova, Radka Prochazkova, Mariana Vadronova, Michaela Souckova dan Eliska Prouzova (2020) di Republik Ceko	<i>Pilot Study</i>	Sembilan puluh tiga siswa perempuan (usia rata-rata = 22,5 tahun; standar deviasi = 3,8 tahun) Kelompok pertama menjalani AAAs (n = 26), kelompok kedua memilih teknik relaksasi (n = 28), dan yang terakhir adalah kelompok kontrol (n = 39).	AAA dengan seekor anjing efektif dalam meningkatkan suasana hati dan stres siswa tanpa mempengaruhi parameter fisiologis mereka	<ul style="list-style-type: none"> – Lingkungan dimana dilakukannya penelitian yang bukan merupakan kondisi laboratorium – Siswa dibagi berkelompok yang tidak dipilih secara acak. – Kehadiran tiga anjing yang berbeda dengan tiga pawang yang berbeda dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh
6.	Natalie Ein, Lingqian Li, Kristin Vickers (2018) di Kanada	<i>Meta-analysis</i>	Sebanyak dengan 34 sampel independen dan berisi total 1.310 peserta dengan menggunakan teknik sampel random effects model	Sebanyak delapan sampel diserahkan ke model efek acak untuk menentukan dampak PT terhadap SDM Hasil dari analisis menunjukkan bahwa keberadaan PT secara signifikan	<ul style="list-style-type: none"> – Tidak dapat menjalankan beberapa dari analisis moderator karena ukuran sampel yang kecil – Ketidakmampuan kami untuk memasukkan program PT yang

No.	Autor and country (peneliti dan negara)	Study design (desain penelitian)	Participants and sampel size	Key finding (inti penelitian)	Limitation (keterbatasan)
				mengurangi besarnya HR dari pra-ke pasca-PT dengan ukuran efek tertimbang rata-rata $g = 0.236$ (SE = 0,098, 95% CI [-0.428, 0.044]; $z = 2.407$; $p = 0,016$).	lebih aktif (misalnya, menunggang kuda), yang mengakibatkan anjing sebagai satu-satunya terapi kami satwa. – Peneliti tidak dapat menjalankan meta-regresi pada jenis kelamin dikarenakan ada terlalu banyaknya variabel moderator dan tidak cukup titik temu data untuk melakukan analisis ini
7.	Risa Juliadilla , S. Candra Hastuti (2018) di Malang	Penelitian kuantitatif dengan jenis eksplanatori	77 orang pegawai purnatugas PNS di Kota Malang yang berjenis kelamin laki-laki. Menggunakan teknik sampel <i>convenience</i> sampling yang dibagi menjadi 2 kelompok dimana 45 kelompok yang mempunyai hewan peliharaan, 32 kelompok yang tidak memiliki hewan peliharaan).	kepemilikan hewan berpengaruh pada tingkat stres sebesar 37, 2 %. Didapatkan pula kelompok yang memiliki hewan peliharaan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibanding kelompok yang tidak memiliki hewan peliharaan	– Interaksi hewan dan manusia dapat dikatakan berhasil jika diperkuat dengan umpan balik diantara keduanya

PEMBAHASAN

Animal assisted therapy (AAT) adalah salah satu terapi yang menggunakan hewan sebagai alat terapi khusus, bertujuan untuk memberikan kasih sayang, perhatian, pengalihan dan relaksasi (Bulechek, 2016). *Animal assisted therapy* menggunakan hewan sebagai fasilitas untuk penyembuhan dan rehabilitasi pasien baik dalam kondisi akut atau kronis. Penggunaan terapi dengan berinteraksi kepada hewan yang secara khusus dilatih dapat meningkatkan status mental, sosial, emosi serta fisik. Hewan-hewan yang biasa digunakan dalam erapi bantuan hewan adalah kucing, anjing, lumba-lumba namun bisa menyesuaikan sesuai keinginan masing-masing seperti, kuda, burung, ikan dan lain-lain. Pemberian *Animal assisted therapy* ini dipercaya dapat memberikan efek pengobatan yang menimbulkan perasaan tenang dan optimis baik kalangan dewasa ataupun anak-anak (Machová, Procházková, *et al.*, 2019).

Animal assisted therapy memiliki banyak manfaat yaitu memberikan keuntungan secara fisiologis, psikologis, dan perilaku, hewan pada saat terapi akan terlihat sebagai sosok yang tidak menghakimi (*nonjudgmental*) (Sirait and Desiana, 2019). *Animal assisted therapy* juga dapat mengatasi cedera atau penyakit. Dalam beberapa pasien hewan dapat menurunkan tingkat stres, tekanan darah, rasa sakit atau nyeri, kelelahan, kecemasan, ketakutan dan kesepian. Hewan juga dapat meningkatkan rasa gembira pada pasien, energi, harga diri, suasana hati dan menurunkan depresi. Keuntungan lainnya hewan dapat meningkatkan kemampuan motorik dan gerakan, keterampilan sosial dan verbal komunikasi, mengurangi kebosanan, dan membuat pandangan lebih positif. Hewan mampu mendorong seseorang untuk berinteraksi sosial, olahraga, dan bermain. Manfaat AAT pada fisiologis seperti mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan risiko stroke. Dalam penelitian lain menunjukkan bahwa anak-anak yang mendapatkan terapi dengan bantuan hewan dalam prosedur MRI dapat tanpa diberikan anestesi (Perkins, 2020).

Selain memiliki banyak manfaat *Animal assisted therapy* memiliki keutamaan tentang saling menyayangi makhluk ciptaan Allah yang dijelaskan oleh hadis berikut:

“Ketika tengah berjalan, seorang laki-laki mengalami kehausan yang sangat. Dia turun kesuatu sumur dan meminum darinya. Tatkala ia keluar tiba-tiba ia melihat seekor anjing yang sedang kehausan sehingga menjulurkan lidahnya menjilat-jilat tanah yang basah. Orang itu berkata: “Sungguh anjing ini telah tertimpa (dahaga) seperti yang telah menimpaku.” Ia (turun lagi ke sumur) untuk memenuhi sepatu kulitnya (dengan air) kemudian memegang sepatu itu dengan mulutnya lalu naik dan memberi minum anjing tersebut. Maka Allah SWT berterima kasih terhadap perbuatannya dan memberikan ampunan kepadanya.” Para sahabat bertanya: “Wahai Rasullulah, apakah kita mendapat pahala (bila berbuat baik) pada binatang?” Beliau bersabda: “Pada setiap yang memiliki hati yang basah maka ada pahala.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

Animal assisted therapy bisa dilakukan dengan membelai hewan sepuluh menit yang akan berdampak pada penurunan kadar kortisol. Kortisol membantu dalam menjaga keseimbangan cairan dan tekanan darah dengan mengatur fungsi yang tidak penting dalam situasi yang mengancam jiwa. Kortisol juga merupakan hormon yang berperan penting dalam mengendalikan tekanan darah, gula darah, metabolisme tubuh dan stres seseorang.

Stres adalah respon seseorang terhadap suatu ketegangan. Respon ketegangan seseorang bisa dilihat dari beberapa aspek seperti respon psikologis terkait dengan emosi seperti mudah

marah, sedih dan tersinggung. Respon fisiologis seperti pusing kepala, tekanan darah naik, nyeri pada tengkuk, nyeri lambung, gatal-gatal pada kulit dan rambut rontok, Respon kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan sulit untuk mengambil keputusan. Respon tingkah laku seperti perilaku menyimpang seperti menyakiti diri sendiri dan orang lain (Gamayanti dan Syafei, 2018). Dampak lain dari Stres dapat berupa penyakit jantung, kanker, penyakit hati, bahkan bunuh diri. Stres juga menjadi salah satu faktor utama penyebab komplikasi seperti penyakit kardiovaskular dan gangguan mental (Machová *et al.*, 2020). Dapat disimpulkan berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa membelai hewan selama 10 menit, program kunjungan hewan berbasis perguruan tinggi dengan menggunakan kucing dan anjing menurunkan kadar kortisol dan menurunkan tingkat stres (Pendry and Vandagriff, 2019)

KESIMPULAN

Dari 7 jurnal penelitian yang dianalisis semua jurnal menunjukkan ada pengaruh bahwa intervensi menggunakan *animal assisted therapy* dapat menurunkan stres secara signifikan. Berdasarkan hal tersebut, maka intervensi *animal assisted therapy* sangat direkomendasikan ke masyarakat, fasilitas kesehatan dan pendidikan. Namun penelitian ini kurang cocok untuk pasien yang takut, alergi dengan hewan terapi, memiliki luka terbuka yang besar, pasien dengan risiko perilaku kekerasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Branson, S. *et al.* (2020) 'Animal-Assisted Activity in Critically Ill Older Adults: A Randomized Pilot and Feasibility Trial', *Biological Research for Nursing*, 22(3), pp. 412–417. doi: 10.1177/1099800420920719.
- Bulechek, G.M., Butcher H.K., Dotcherman J.M. (2016). *Nursing Interventions Classification (NIC) 6th Indonesian Edition*. Elsevier. Singapore
- Ein, N., Li, L. and Vickers, K. (2018) 'The effect of pet therapy on the physiological and subjective stress response: A meta-analysis', *Stress and Health*, 34(4), pp. 477–489. doi: 10.1002/smi.2812.
- Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. 5(1984), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Juliadilla, R. and Hastuti H., S. C. (2018) 'Peran Pet (Hewan Peliharaan) Pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas', *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), p. 153. doi: 10.14421/jpsi.v6i2.1488.
- Koukourikos, K., Georgopoulou, A., Kourkouta, L., & Tsaloglidou, A. (2019). Benefits of Animal Assisted Therapy in Mental Health. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1898–1905.
- Lass-Hennemann, J. *et al.* (2018) 'Therapy dogs as a crisis intervention after traumatic events? - An experimental study', *Frontiers in Psychology*, 9(SEP), pp. 1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01627.
- Machová, K. *et al.* (2019) 'Canine-assisted therapy improves well-being in nurses', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). doi: 10.3390/ijerph16193670.
- Machová, K. *et al.* (2020) 'Effect of dog presence on stress levels in students under psychological strain: A pilot study', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). doi: 10.3390/ijerph17072286.

- Machová, K., Procházková, R., Eretová, P., Svobodová, I., & Kotík, I. (2019). Effect of animal-assisted therapy on patients in the department of long-term care: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph16081362>
- Machová, K., Procházková, R., Vadroňová, M., Součková, M., & Prouzová, E. (2020). Effect of dog presence on stress levels in students under psychological strain: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072286>
- Pendry, P., & Vandagriff, J. L. (2019). Animal Visitation Program (AVP) Reduces Cortisol Levels of University Students: A Randomized Controlled Trial. *AERA Open*, 5(2), 233285841985259. <https://doi.org/10.1177/2332858419852592>
- Perkins, A. (2020) 'The benefits of pet therapy', *Nursing Made Incredibly Easy*, 18(1), pp. 5–8. doi: 10.1097/01.NME.0000613652.69241.d7.
- Sinoja, N. M.J., & Hari, S. S. (2014). Manajemen stres dan terapi hewan peliharaan. 1, 54-60
- Sirait, J. S. and Desiana, S. M. (2019) 'Animal-Assisted Therapy sebagai Pengobatan Pasien Autism Spectrum Disorder pada Anak', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), p. 169. doi: 10.32584/jikj.v2i3.430.
- Williams, C. *et al.* (2018) 'An Animal-Assisted Intervention's Influence on Graduate Students' Stress and Anxiety Prior to an Examination', *OALib*, 05(09), pp. 1–16. doi: 10.4236/oalib.1104831.