

Pengaruh *Animal-Assisted Therapy* Terhadap Tingkat Stres : Literature Review

Effect Of *Animal-Assisted Therapy* On Stress Levels : Literature Review

Isti Antari^{1*}, Indah Febrianti²

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Madani

^{1*}yuesti@gmail.com, ²indahfebry1799@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Stres merupakan respon seseorang terhadap suatu ketegangan. Respon stres dapat dilihat dari beberapa aspek seperti respon psikologis, fisiologis, kognitif, dan tingkah laku. 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*, sekolah daring dan lain-lain. *Animal assisted therapy* adalah salah satu cara untuk mengurangi stres yaitu 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*, *Research Gate*, *Sage Pub*, *Science Direct*, *Library Journal*, *Taylor and francis*, dan *Springer Link*. Jurnal yang didapatkan berupa 8 jurnal yang terdiri dari 6 jurnal internasional dan 2 jurnal nasional yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan hasil telaah didapatkan hasil bahwa *animal assisted therapy* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres yang signifikan

Kata kunci: terapi bantuan hewan; terapi hewan; stress

Abstract

Stress is a person's response to a suspense. The stress response can be seen from several aspects such as psychological, physiological, cognitive, and behavioral responses. Psychological responses are related to emotions such as irritability, sadness and offense. Stress is often encountered at any time, especially during a pandemic, for example stress due to layoffs, lockdowns, online schooling and others. *Animal assisted therapy* is one way to reduce stress, namely by interacting with animals. This study was made to determine the effect of *animal assisted therapy* on stress using a review literature design. The data obtained comes from Pubmed, *Google scholar*, *Research Gate*, *Sage Pub*, *Science Direct*, *Library Journal*, *Taylor and francis*, and *Springer Link*. The journals obtained are in the form of 8 journals consisting of 6 international journals and 2 national journals that meet the inclusion criteria. Based on the results of the study, the results were obtained that *animal assisted therapy* has an effect on reducing significant stress levels

Keywords: animal-assisted therapy; pet therapy; stress

1. PENDAHULUAN

Hampir setiap hari manusia selalu dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan stres karena banyaknya tuntutan hidup dan perubahan situasi. Pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung selama 2 tahun terakhir merupakan salah satu penyebab meningkatnya tingkat stres di Indonesia. Hal ini karena terjadinya gelombang PHK pekerja, pembatasan mobilitas manusia, sekolah daring dan lain-lain. Stress merupakan stimulus yang mampu memunculkan emosi negative dan menuntut respon secara fisik dan psikis terhadap individu dalam menghadapi ancaman tersebut (1). Stress merupakan

respon tertentu dari seseorang terhadap suatu ketegangan ataupun kegembiraan. Gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia masih tergolong tinggi terutama pada usia >75 tahun sebesar 15,8% dan terendah pada usia 25-24 tahun sebesar 8,5% (2). Kondisi negative yang banyak dialami oleh remaja selama masa pandemi Covid-19 berupa gejala kecemasan sebesar 54,74%, stress sebesar 34,7% dan gejala depresi sebesar 32,15% (3). Dampak 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 (2). Respon stres seseorang bisa dilihat dari beberapa aspek seperti respon psikologis terkait dengan emosi yang dapat muncul sebagai gejala 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 (4).

Pengelolaan stres terbagi menjadi terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Penggunaan *Animal-Assisted Therapy* (AAT) atau terapi dengan berinteraksi kepada hewan dapat meningkatkan status mental, sosial, emosi serta fisik. AAT dapat menggunakan hewan seperti kucing, anjing, lumba-lumba dan lain-lain, 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 (5). Pemberian AAT ini dipercaya dapat memberikan efek pengobatan yang menimbulkan perasaan tenang dan optimis baik kalangan dewasa ataupun anak-anak (6). AAT juga membawa dampak positif seperti meningkatkan perasaan bahagia dan kesehatan, mengurangi stres dan depresi dan lain-lain. Terapi ini dapat digunakan pada tindakan konseling dan gangguan stres akibat trauma (7).

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh *Animal Assisted Therapy* terhadap penurunan tingkat stress.

2. METODE PENELITIAN

Kerangka yang digunakan dalam penelitian ini berupa literature review dengan metode PICOS. Desain penelitian yaitu menggunakan desain dalam artikel yang akan direview. Data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang didapatkan dari artikel jurnal yang bereputasi baik nasional maupun internasional sesuai dengan tema yang telah ditentukan. Pencarian artikel menggunakan keyword dan boolean operator (AND OR NOT and AND NOT). Database yang digunakan berupa *Google Scholar, Research Gate, Sage Pub, Science Direct, Library Journal, Taylor and Francis, dan Springer Link*. Kata kunci dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *medical subject heading* (MeSH) yang terdiri dari “*animal assisted therapy/ animal assisted activity/ animal assisted intervention/ pet therapy/ hewan peliharaan, dan “stress/tingkat stres”*”.

Tabel 1. Kata kunci

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)

Kerangka yang digunakan untuk jurnal literatur menggunakan PICOS yang terdiri dari: (a) *Population* atau *problem* yaitu populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*, *problem* dalam *literature review* ini adalah *stres*; (b) *Intervention* yaitu suatu tindakan pentalaksanaan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*, intervensi yang dilakukan yaitu *animal assisted therapy*; (c) *Comparison* yaitu intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembandingan jika tidak bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi terpilih; (d) *Outcome* yaitu hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*, hasil yang diharapkan dalam analisis ini yaitu apakah *animal assisted therapy* dapat menurunkan tingkat stres; (e) *Study design* yaitu desain penelitian yang digunakan dalam artikel atau jurnal yang akan di *review*, yang akan digunakan dalam analisis ini yaitu *quasy experimental design*, *Randomised control trial*, jurnal dalam negeri dan *international journal*, *qualitative research*, *cross sectional study*.

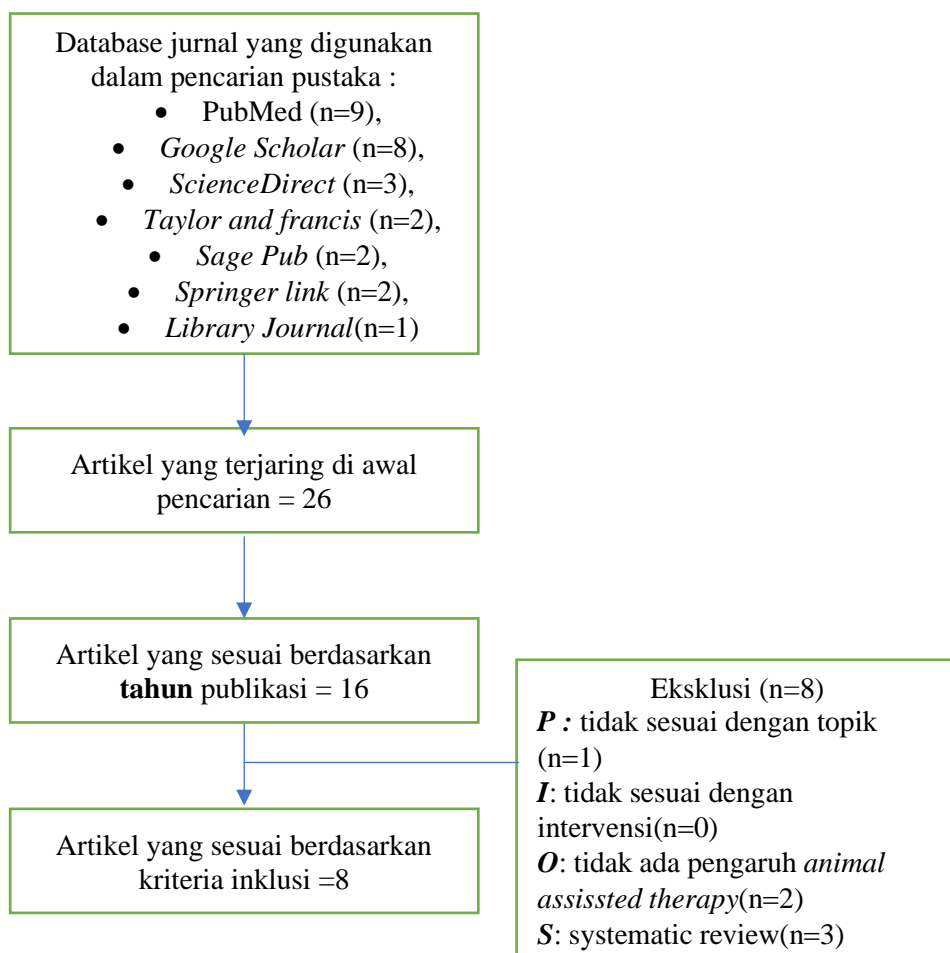
Kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 2. Kriteria inklusi dan eksklusi

No.	Kriteria (PICOS)	Inklusi	Eksklusi
1.	Problem or population	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.	Comparison	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

No.	Kriteria (PICOS)	Inklusi	Eksklusi
5.	Study design	Meta-analisis study, quasy eksperimental, RCT, International journal, national journal, qualitative study	Systematic dan literature review
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	Free full text	No free full text

Berdasarkan hasil pencarian literatur, didapatkan 26 jurnal yang sesuai dengan kata kunci, dan setelah dilakukan penyaringan didapatkan 8 jurnal yang sesuai dengan kriteria .



Gambar 1. Diagram alur pencarian penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui beberapa database seperti Pubmed, Google scholar, 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 26 jurnal yang sesuai dengan keyword tersebut.

Hasil skrining berdasarkan tahun terbit jurnal, didapatkan 10 jurnal dieksklusi karena terbit sebelum tahun 2018. Artikel yang dieksklusi karena tidak sesuai topik sebanyak 1 buah, tidak ada pengaruh terhadap animal assisted therapy sebanyak 2 buah, berupa sistematic review sebanyak 3 buah, dan artikel berbayar sebanyak 2 buah, sehingga skrining berdasarkan kriteria inklusi didapatkan hasil 8 jurnal yang sesuai dengan manfaat dan tujuan penelitian, terdiri dari 6 jurnal internasional dan 2 jurnal nasional. Adapun artikel yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel 3. Daftar Artikel Telaah Jurnal

No.	Author, Country & Title	Study Design	Participants & Sample size	Key findings	Limitations
1.	Pendry, 2021 Incorporating Human-Animal Interaction Into Academic Stress Management Programs: Effects on Typical and At-Risk College Students' Executive Function ⁽⁷⁾	Eksperi mental design	Mahasiswa sarjana sebanyak 309 orang mengikuti penelitian selama 4 minggu	Terdapat peningkatan signifikan dalam ketrampilan fungsi eksekutif dan metakognisi siswa yang secara eksklusif berinteraksi dengan terapi anjing selama periode 4 minggu	Terbatasnya staf yang konsisten, naskah, waktu, dan ulasan dari rekaman video
2.	Branson, 2020 Animal-Assisted Activity in Critically Ill Older Adults: A Randomized Pilot and Feasibility Trial ⁽⁸⁾	Eksperi mental design	Pasien ICU yang berumur > 60 tahun diberikan terapi hewan selama 10 menit	Terapi bantuan hewan, kecemasan, keperawatan kritis, lansia, stres	Jumlah sampel sedikit dan sulit untuk menemukan sampel yang dapat menyediakan data yang lengkap
3.	Widiyaningsih, 2020 Terapi Kecemasan dengan Animal-Assisted Therapy ⁽⁹⁾	Eksperi mental design	Atlet sepakbola anak di salah satu sekolah sepakbola di Semarang sebanyak 30 responden	Terdapat pengaruh animal assisted therapy dengan ikan cupang terhadap kecemasan pada atlit sepakbola anak	Terbatas hanya meneliti di tiga pertandingan sepakbola
4.	Machova, 2019 Canine-assisted therapy improves well-being in nurses ⁽⁵⁾	Eksperi mental design	11 perawat perempuan di poli umum dan 9 perawat di poli penyakit dalam dan rawat inap di Rumah Sakit Militer Pusat	Terdapat penurunan kadar kortisol pada perawat yang diberikan terapi AAT 92ress jam istirahat kerja	Terbatasnya tenaga 92ress92an yang mau menjadi responden, partisipan hanya terdiri

No.	Author, Country & Title	Study Design	Participants & Sample size	Key findings	Limitations
			Republik Czech		dari perempuan
5.	Juliadilla, 2019 Peran Pet (Hewan Peliharaan) Pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas ⁽¹⁰⁾	Eksperi mental design	Pegawai purna tugas PNS kota Malang sebanyak 77 orang	Kelompok yang memiliki hewan peliharaan mempunyai tingkat stress lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak memiliki hewan peliharaan	Belum memperhatikan aspek keterikatan, jenis hewan dan lamanya memiliki hewan peliharaan.
6.	Wood et al, 2018 The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: the PawS study ⁽¹¹⁾	Eksperi mental design	130 mahasiswa di Universitas Sheffield	Interaksi singkat dalam pelatihan dengan bantuan pelatih anjing tampaknya mengurangi tingkat stress mahasiswa,	Intervensi yang dilakukan terlalu singkat hanya 15 menit dengan 2 anjing
7.	Lass-Hennemann J, et al (2018) Therapy dogs as a crisis intervention after traumatic events? An experimental study ⁽¹²⁾	Eksperi mental design	60 perempuan yang sehat terbagi dalam 3 kelompok diberikan intervensi berupa "traumatic film-clip". Setelah intervensi, kelompok 1 berinteraksi dengan anjing yang jinak selama 15 menit, kelompok 2 ditunjukkan video tentang orang yang berinteraksi dengan anjing yang jinak, kelompok 3 diminta untuk rileks.	Anjing mampu mengurangi stres dan kecemasan yang dialami secara subjektif setelah situasi stres "traumatis"	Belum terbukti bisa secara langsung diaplikasikan ke situasi traumatis yang nyata, karena intervensi yang dibuat hanya berupa "traumatis" buatan
8.	Williams, 2018 An Animal-Assisted Intervention's Influence on Graduate Students' Stress and Anxiety Prior to an Examination ⁽¹³⁾	Eksperi mental design	Responden penelitian yaitu 39 mahasiswa doktoral farmasi dan fisioterapis di Universitas Belmont diberikan terapi 12 menit terapi sebelum ujian	Intervensi Bantuan Hewan, Terapi Anjing, Kecemasan, State-Trait Stress, Anxiety Inventory	- Jumlah sampel responden yang sedikit, - tim terapis anjing terlibat interaksi dengan grup eksperimen

1. Incorporating human-animal interaction into academic stress management programs: effects on typical and at-risk college students' executive function⁽⁷⁾

Penelitian ini dipublikasi Sage Pub pada tahun 2021, penelitian dilakukan terhadap 309

mahasiswa tahun keempat dengan memberikan interaksi dengan manusia-hewan dan presentasi konten berbasis bukti. Penelitian dilakukan di aula yang besar dengan meja kursi yang nyaman. Peserta datang 5 sampai 30 menit sebelum kegiatan dilaksanakan. Hasil temuan menunjukkan bahwa mahasiswa yang berisiko stress mengalami peningkatan fungsi eksekutif lebih baik setelah dilakukan intervensi berupa mengelus anjing secara berulang dibandingkan dengan mahasiswa yang mendapatkan kuliah tentang manajemen stress menggunakan pendekatan perkuliahan biasa.

2. *Animal-assisted activity in critically III Older Adults: A Randomized Pilot and Feasibility Trial* (8)

Penelitian ini dipublikasi oleh Sage pub pada tahun 2020. Terapi dilakukan selama 10 menit dengan dua kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 6 pasien dan kelompok kontrol sebanyak 4 pasien. Kelompok intervensi mendapatkan terapi berupa interaksi selama 10 menit dengan anjing dan pelatuhnya. Pengambilan data dengan *visual analog scale* (VAS), *faces anxiety scale*, *pet-attitude scale-modified* (PAS-M), biomarker stress berupa kadar kortisol dalam saliva. dengan kelompok kontrol yang tidak ada penurunan tingkat stres sama sekali. Sebagian besar pasien tidak dapat memenuhi syarat, usia yang lebih muda, tidak mampu menyediakan air liur yang sesuai atau adanya penyakit kritis. Partisipan yang menyelesaikan penelitian hanya berjumlah 10 orang. Terapi bantuan hewan berhubungan dengan penurunan kecemasan dan stress. Hasil dari biomarker bervariasi dan tidak ada tren spesifik yang terkait dengan respon terhadap stress.

3. *Terapi kecemasan dengan animal assisted therapy* (9)

Penelitian ini dipublikasi oleh google scholar pada tahun 2020. Penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen dengan 30 responden atlet sepak bola anak yang akan menjalani pertandingan. Responden diberikan terapi dengan melihat dan memberikan makan pada ikan cupang yang diletakkan dalam akuarium selama 15 menit. Tindakan ini diulangi sebanyak tiga kali pertandingan. Tingkat kecemasan dihitung sebelum dan sesudah intervensi dan didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan berkurang setelah intervensi.

4. *Canine- Assisted Therapy Improves Well-Being in Nurse* (10)

Penelitian ini dipublikasi oleh research gate pada tahun 2019. Pekerjaan perawat merupakan salah satu pekerjaan yang penuh tekanan dan berisiko menimbulkan stress. Penelitian dilakukan kepada perawat perempuan sejumlah 20 orang dari beberapa bangsal. dengan rata-rata usia 30 tahun. Responden dalam penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok A (tanpa istirahat kerja), B (dengan istirahat kerja), dan C (dengan *Animal assisted therapy*). Hewan yang digunakan dalam penelitian ini adalah anjing betina bernama Mia yang sudah bekerja di rumah sakit selama 3 tahun. Terapi dilakukan selama 20 menit dalam ruangan yang nyaman yang terdiri dari peserta, anjing dan pelatuhnya. Tingkat stress diukur menggunakan kadar kortisol. Hasil menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar kortisol pada kelompok yang mendapatkan terapi bantuan hewan.

5. *Peran pet (hewan peliharaan) pada tingkat stress pegawai purnatugas* (11)

Penelitian ini dipublikasi oleh google scholar pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan 77 orang pegawai purnatugas berjenis yang kelamin laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepemilikan hewan peliharaan terhadap tingkat stres, perbedaan tingkat stress antara kelompok yang memiliki hewan dan tidak memiliki hewan serta mengetahui karakteristik kelompok pemilik hewan peliharaan berkaitan dengan tingkat stres. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Perceived Stress Scale PSS* dari Cohen (1988) serta kuesioner. Responden dibagi menjadi 2 kelompok dimana 45 kelompok yang mempunyai hewan peliharaan,

32 kelompok yang tidak memiliki hewan peliharaan. Hasil penelitian menyebutkan kepemilikan hewan berpengaruh pada tingkat stres sebesar 37, 2 %. Kelompok yang memiliki hewan peliharaan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibanding kelompok yang tidak memiliki hewan peliharaan.

6. *The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: the PAWs study* (12)

Penelitian ini dipublikasi oleh Pubmed pada tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah interaksi dengan anjing yang terlatih dapat menurunkan tingkat stress mahasiswa. Penelitian dilaksanakan pada 131 mahasiswa di Universitas Sheffield. Satu grup terdiri dari 6 mahasiswa yang akan berinteraksi selama 15 menit dengan anjing (dengan diawasi oleh pelatih anjing). Sebelum dan sesudah terapi, dilakukan pemeriksaan terhadap tekanan darah serta tingkat kecemasan responden dengan kuisioner State-Trait anxiety inventory (STAI). Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tingkat stress segera setelah intervensi.

7. *Therapy Dogs as a Crisis Intervention After Traumatic Event- An Experimental Study* (13)

Penelitian ini dipublikasi oleh PubMed pada tahun 2018. Penelitian dilakukan kepada 60 perempuan yang pernah mengalami peristiwa "traumatic" yaitu dengan menonton sebuah videoclip/ film yang traumatic. Setelah menonton video traumatic, responden diberikan perlakuan berbeda berdasarkan kelompok. Kelompok 1 yaitu "dog group" diberikan interaksi bebas dengan anjing selama 15 menit setelah menonton film. Kelompok ke-1 diberikan intervensi menonton film yang berisi interaksi manusia dengan anjing selama 15 menit. Kelompok ke-3 yaitu "alone group" diberikan instruksi untuk istirahat selama 15 menit setelah melihat *traumatic-clip*. Sebelum dan setelah perlakuan, peserta diukur kadar kortisol dalam saliva, tekanan darah dan EKG serta diberikan kuisioner tentang stress. Hasil dari penelitian ini peserta yang berinteraksi dengan anjing setelah melihat film melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah, dan mempunyai pengaruh yang lebih positif, bahwa interaksi dengan anjing mampu mengurangi stres dan kecemasan yang dialami setelah situasi traumatic yang menimbulkan stress.

8. *An animal-assisted intervention's influence on graduate students' stress and anxiety prior to an examination* (14)

Penelitian ini dipublikasi oleh Research Gate pada tahun 2018. Penelitian melibatkan 39 mahasiswa pascasarjana di Universitas Belmont yang berusia 21-30 tahun. Sebelum intervensi, peserta diukur tekanan darah, frekuensi nadi, dan tingkat kecemasan dengan kuisioner STAI. Peserta tidak diperbolehkan makan atau minum kecuali air putih dalam 1 jam sebelum ujian. Peserta disilakan untuk istirahat 10 menit sebelum intervensi. Tindakan penelitian menggunakan 4 anjing yang sudah terlatih dengan interaksi selama 12 menit dalam ruangan yang nyaman. Tidak diperkenankan untuk berbicara antar peserta, tidak boleh bermain aktif dan lari-lari. Setelah tindakan, tekanan darah, frekuensi nadi dan tingkat kecemasan kembali diukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan control terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian. Tetapi tidak terdapat hasil yang signifikan terhadap kadar tekanan darah dan frekuensi nadi.

Animal assisted therapy (AAT) adalah salah satu terapi yang menggunakan hewan sebagai alat terapi khusus, bertujuan untuk memberikan kasih sayang, perhatian, pengalihan dan relaksasi. AAT 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 yang banyak digunakan dalam penelitian diatas yaitu anjing, terdapat satu penelitian yang

menggunakan ikan cupang dan satu terapi dengan hewan peliharaan yang dimiliki. Hal ini kemungkinan karena anjing merupakan hewan yang lebih mudah dilatih dan ditemui dalam keseharian peneliti. Secara teori, hewan-hewan yang biasa digunakan dalam terapi 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 (6). *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 (15). Memelihara anjing dapat mengurangi stres, perasaan kesepian pada siswa laki-laki dan perempuan (16).

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 (17,18,19).

AAT yang dilakukan dengan membelai atau berinteraksi dengan hewan peliharaan selama 10 menit berdampak pada penurunan kadar kortisol. Penelitian menunjukkan bahwa membelai hewan selama 10 menit dengan menggunakan kucing dan anjing menurunkan kadar kortisol dan menurunkan tingkat stres (8). 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.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Delapan jurnal penelitian yang dianalisis menunjukkan hasil terapi dengan bantuan hewan dapat menurunkan stres. Penggunaan terapi ini dapat digunakan secara luas dalam berbagai situasi dan kondisi yang memunculkan stress dan kecemasan. Akan tetapi penelitian ini kurang cocok untuk pasien yang takut, alergi dengan hewan terapi, memiliki luka terbuka yang besar, pasien dengan risiko perilaku kekerasan. Perlu penelitian lebih lanjut terhadap efek jangka panjang terapi ini terhadap kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Riazul, J., & Harri, S. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.
- (2) Primadi, O., MARuf, A., Hardhana, B., Sibuea, F., & Widiyanti, W. (2020). Profil Kesehatan Indonesia. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- (3) Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>

- (4) Wahyu, A., & Simanullang, R. H. (2020). Student stress due to online learning during the COVID-19 pandemic. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 153–157.
- (5) 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.
- (6) Machová, K., Součková, M., Procházková, R., Vaníčková, Z., & Mezian, K. (2019). Canine-assisted therapy improves well-being in nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193670>
- (7) Stewart, L. A., Bruneau, L., & Elliot, A. (2016). The Role of Animal-Assisted Interventions in Addressing. Ideas and Research You Can Use: VISTAS 2016, April 2018. https://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_4690fd25f16116603abcacff0000bee5e7.pdf?sfvrsn=6
- (8) Pendry, P., Carr, A. M., Vandagriff, J. L., & Gee, N. R. (2021). Incorporating Human–Animal Interaction Into Academic Stress Management Programs: Effects on Typical and At-Risk College Students’ Executive Function. *AERA Open*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.1177/23328584211011612>
- (9) Branson, S., Boss, L., Hamlin, S., & Padhye, N. S. (2020). Animal-Assisted Activity in Critically Ill Older Adults: A Randomized Pilot and Feasibility Trial. *Biological Research for Nursing*, 22(3), 412–417. <https://doi.org/10.1177/1099800420920719>
- (10) Widiyaningsih, W., Yunani, Y., & Jamaluddin, M. (2020). Terapi Kecemasan Dengan Animal Assisted Tehrapy. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 81–85. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.420>
- (11) Juliadilla, R., & Hastuti H., S. C. (2019). Peran Pet (Hewan Peliharaan) Pada Tingkat Stres Pegawai Purnatugas. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 153. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1488>
- (12) Wood, E., Ohlsen, S., Thompson, J., Hulin, J., & Knowles, L. (2018). The feasibility of brief dog-assisted therapy on university students stress levels: the PAwS study. *Journal of Mental Health*, 27(3), 263–268. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1385737>
- (13) Lass-Hennemann, J., Schäfer, S. K., Römer, S., Holz, E., Streb, M., & Michael, T. (2018). Therapy dogs as a crisis intervention after traumatic events? - An experimental study. *Frontiers in Psychology*, 9(SEP), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01627>
- (14) Williams, C., Emond, K., Maynard, K., Simpkins, J., Stumbo, A., & Terhaar, T. (2018). An Animal-Assisted Intervention’s Influence on Graduate Students’ Stress and Anxiety Prior to an Examination. *OALib*, 05(09), 1–16. <https://doi.org/10.4236/oalib.1104831>
- (15) Sirait, J. S., & Desiana, S. M. (2019). *Animal-Assisted Therapy Sebagai Pengobatan Pasien Autism Animal-Assisted Therapy As a Treatment for Autism Spectrum Disorder Patients in Children*. 2(3), 163–170.
- (16) Silas, H. J., Binfet, J. T., & Ford, A. T. (2019). Therapeutic for all? Observational assessments of therapy canine stress in an on-campus stress-reduction program. *Journal of Veterinary Behavior*, 32, 6–13. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2019.03.009>
- (17) 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.
- (18) Morrison, M. L. (2007). Health benefits of animal-assisted interventions. *Complementary Health Practice Review*, 12(1), 51–62. <https://doi.org/10.1177/1533210107302397>
- (19) Glenk, L. M., & Foltin, S. (2021). Therapy dog welfare revisited: A review of the literature. In *Veterinary Sciences* (Vol. 8, Issue 10). MDPI. <https://doi.org/10.3390/vetsci8100226>

- (20) Mackey, J. (2020). Running head: DOG- OWNING ON STUDENTS’ STRESS AND LONELINESS. *Bachelor of Arts (Hons) Psychology*, 1–32.
- (21) 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>