

PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR D3 KEPERAWATAN

Dimas Irawan W¹, Sri Hartutik²

^{1,2} Universitas Aisyiyah Surakarta, Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota
Surakarta, Jawa Tengah 57146, telp/fax : (0271) 631141
e-mail: ¹wicaksoirawan1@gmail.com, ²srihartutik519@gmail.com,

Abstrak

Latar belakang: Mahasiswa dikatakan sebagai jenjang dewasa awal yang memiliki tahapan menegangkan dan harus dijalani sehingga pada tahapan ini dapat menimbulkan stres. Mahasiswa mengalami stres pada saat mengerjakan tugas akhir, salah satu untuk menghilangkan kondisi stres dengan melakukan terapi Teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai satu metode peregangan dan relaksasi sekelompok otot sehingga dapat memfokuskan pada perasaan rileks Tujuan: mengetahui perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi otot progresif Metode: Deskriptif dengan penerapan kepada 2 responden yaitu mahasiswa yang mengalami stress saat mengerjakan tugas akhir. Responden diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 10 menit 1x/hari diterapkan selama 3 hari. Hasil: Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari didapatkan hasil penurunan tingkat stres pada kedua responden, terjadi penurunan tingkat stres pada Sdr.K 20 (stres ringan) dan Sdr.H 23 (stres ringan). Kesimpulan: Terdapat perubahan dan perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden.

Kata kunci— Relaksasi otot progresif, Stress, Mahasiswa.

Abstract

Background: Students are said to be early adult cranes that have stressful and must be implemented so that these stages can be stressful. Students experience stress while working on the final task, one to remove stress by performing progressive muscle relaxant therapy may be used as a stretching method and a group relaxing so that it can focus on a feeling of relaxed Purpose: of the changes in stress levels before and after progressive muscle relaxant therapy method: This is a descriptive study method using the application of two responders as students who are under stress during their final work. Responders were given progressive muscle relaxant therapy for 10 minutes and one day per day of three days. Results: After a 3 day application of progressive muscle relaxation results from a drop in stress on both responders, there is a drop in your stress levels. K 20 (mild stress) and Mr. H 23 (mild stress). Conclusion: There are changes and differences in stress levels before and after both responders' progressive muscle relaxant therapy.

Keywords— Progressive Muscle Relaxant, Stress, College Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah kelompok khusus dari anak remaja yang akan memasuki tahap dewasa awal. Tahap yang akan dilalui adalah suatu periode kritis dan dapat menjadi suatu periode yang paling menegangkan dalam hidup seseorang. Berdasarkan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Indonesia, pada tahun 2022 jumlah Mahasiswa Kesehatan di Indonesia adalah 532.935 mahasiswa. Persentase jenjang pendidikan D3 yaitu 2,0%. Maka dari itu, proses yang mahasiswa jalani untuk menyelesaikan Jenjang pendidikan D3 keperawatan tidaklah mudah, untuk dapat lulus dari pendidikan tinggi mahasiswa harus menghadapi uji kompetensi sebagai syarat untuk

lulus karena untuk menciptakan tenaga kesehatan yang terampil, unggul dan profesional sesuai dengan kriteria syarat lulusan dan kriteria keterampilan kerja. (Galih,2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Rindiani,2022) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir relaksasi otot progresif ini dapat menstimulus pengeluaran hormon *endorphin* yang memberikan rasa nyaman dan bahagia dalam tubuh. Memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh, sehingga pengguna teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan dengan mudah dilakukan.

Berdasarkan (Pertiwi,2023) Teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri, kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan dan mengurangi nyeri, sehingga tehnik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi tingkat stres. Terapi relaksasi otot progresif mempunyai tujuan untuk mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran. Keadaan rileks ditandai dengan penurunan kadar *epinefrin* dan *nonepinefrin* dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada ekstremitas.

Berdasarkan hasil studi penulis, hasil dari assement pada mahasiswa tanggal 18 februari 2023 yang mengalami stres pada saat mengerjakan tugas akhir. Di dapatkan data bawa 15 mahasiswa mengalami stres pada saat mengerjakan tugas akhir, terdapat ada 5 mahasiswa mengalami tidak nafsu makan, sulit tidur, kadang menangis tanpa sebab. 4 mahasiswa mengalami merasa gugup, cemas dan mudah frustrasi. 3 mahasiswa mengalami sering emosi sendiri dan putus asa. 3 mahasiswa sering pusing dan sulit untuk konsentrasi. Mahasiswa tersebut belum mengerti bagaimana cara dan manfaat dari terapi otot progresif untuk mengurangi stres atau kecemasan pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

a. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian pada saat ini. Kejadian disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi. peneliti tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa kejadian tersebut terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis.

b. Subyek penelitian

Responden dari penelitian ini adalah 2 (dua) orang klien yang mengalami stres mahasiswa Universitas Aisyiyah Surakarta dengan kriteria sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi yang dipakai dalam penelitian ini adalah :
 - a. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengejarkan tugas akhir
 - b. Mahasiswa yang mengalami gangguan kecemasan/stres
 - c. Mahasiswa yang mengalami depresi
 - d. Mahasiswa yang mengalami insomnia
 - e. Mahasiswa bersedia menjadi responden
 - f. Mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
2. Kriteria Eksklusi yang dipakai dalam penelitian ini adalah :
 - a. Mahasiswa yang menggunakan obat-obatan untuk menghilangkan stres
 - b. Mahasiswa yang mempunyai gangguan komunikasi
 - c. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati terhadap suatu objek atau fenomena

Tabel 3.1 Definisi Operasional penerapan terapi relaksasi otot progresif Terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Indicator penilaian
1.	Variabel Bebas : Terapi Relaksasi otot progresif	Terapi relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis guna mencapai keadaan menjadi lebih rileks, durasi yang dilakukan sekitar selama 10 menit 1x/hari diterapkan selama 3 hari	SOP	-
2.	Variabel Terikat : Stres	Stres adalah suatu kondisi mental seseorang disaat individu bereaksi secara fisiologis, dan psikologi dan sosial individu serta terhadap perubahan yang menuntut untuk melakukan adaptasi yang membuat munculnya gangguan fisik jiwa.	Lembar observasi	Hasil penilaian indikator stres a. Skor dibawah 20 : tidak mengalami stres b. Skor 20-23 : stres ringan c. Skor 25-29 : stres sedang d. Skor 30 dan diatas 30 : stres berat

d. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi : penelitian dilakukan di Banjarsari,Solo
2. Waktu : penelitian ini dilakukan pada tanggal April 2023 jam 10.00 WIB

e. Pengumpulan data

Prosedur pengumpulan data

- a. Mengurus perijinan untuk lokasi yang akan dilakukan penelitian
- b. Setelah mendapat perijinan dari pengurus wilayah, penelitian dimulai
- c. Memilih responden sesuai kriteria, setelah itu diberikan penjelasan tentang pemberian relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa tugas akhir
- d. Melakukan pendekatan pada responden dengan menjelaskan manfaat terapi relaksasi otot progresif pada responden
- e. Menjamin kerahasiaan responden dan hak responden untuk menolak menjadi responden dengan mendatangi persetujuan menjadi responden
- f. Responden diberikan teknik relaksasi otot progresif selama 5 menit
- g. Melakukan pengukuran tingkat stres setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif
- h. Membandingkan hasil pre dan post penerapan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari
- i. Mendokumentasikan kegiatan dan hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif

f. Cara Pengelolaan Data

Cara pengelolaan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan analisa data dan pengolahan hasil kegiatan penerapan yang telah dilakukan secara naratif mengenai perubahan klien pada saat mengalami stres setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif dalam dengan menggunakan lembar observasi. Hasil lembar observasi tersebut peneliti dapat melihat penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian studi kasus ini diolah menjadi suatu tabel yang berisikan tentang hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

g. Etika Penelitian

Secara umum prinsip etika dalam penelitian/pengumpulan data dapat dibedakan menjadi 3 bagian, yaitu prinsip manfaat, prinsip menghargai hak-hak subjek, dan prinsip keadilan

1. Prinsip manfaat

a. Bebas dari penderitaan

Penelitian harus dilaksanakan tanpa megakibatkan penderitaan kepada subjek, khususnya jika menggunakan tindakan khusus.

b. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penelitian, harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa partisipasinya dalam penelitian atau informasi yang telah diberikan, tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun.

c. Resiko (benefits ratio)

Peneliti harus berhati mempertimbangkan resiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

2. Prinsip menghargai hak-hak asasi manusia (respect human dignity)

a. Hak untuk ikut atau tidak menjadi responden (right to self determination)

Subjek harus diperlakukan secara manusiawi. Subjek mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subjek ataupun tidak, tanpa adanya sangsi apapun atau akan berakibat terhadap kesembuhannya, jika mereka seorang klien.

b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (right to full disclosure)

Seorang peneliti harus memberikan penjelasan secara rinci serta bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi kepada subjek.

c. Informed consent

Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden. Pada informed consent juga perlu dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu.

3. Prinsip keadilan (*right to justice*)a. Hak untuk mendapatkan yang adil (*right in fair treatment*)

Subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama, dan sesudah keikutsertaannya dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

b. Hak untuk dijaga kerahasiaanya (*right to privacy*)

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di banjarsari solo, banjarsari adalah sebuah kelurahan yang berdiri dari pemekaran kelurahan kadipiro, kantor kelurahan banjarsari menepati kantor lurah kadipiro lama yang terletak ditimur perlintasan joglo. Pada tahun 2020 kelurahan kadipiro ini berpenduduk 18.993 jiwa. Di kecamatan ini terletak banyak objek penting bagi kebudayaan dan pariwisata surakarta : istana mangkunegara,stadion manahan,stasiun solo balapan,terminal tirtonadi dan pasar legi.

Pemilihan lokasi penelitian adalah di Kelurahan banjarsari Kulon tepatnya di Dukuh Mojomulyo RT 03 RW 10. Tempat saya melakukan penelitian adalah di Rumah Sdr.K yang

terletak di Dukuh Mojomulyo dengan luas 72 m² dengan 3 kamar tidur, 1 dapur, 1 ruang makan, 1 ruang tamu, dan 1 kamar mandi. Tipe rumah adalah permanen, keadaan lantai rumah berkeramik, ventilasi udara cukup, penerangan cukup, cahaya matahari dapat masuk melalui jendela dan genting kaca. Situasi di lingkungan dari rumah ke rumah dekat, dengan lingkungan yang bersih, ramah, dan nyaman. Kebiasaan memasak menggunakan kompor gas dan limbah rumah mengalir ke selokan belakang rumah

2. Hasil Penerapan

Responden pada penelitian ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Sdr.K berusia 21 tahun dengan stres sedang berjenis kelamin laki-laki dan beragama islam, pendidikan terakhir SMA, tinggal dengan bapaknya di Banjarsari Solo. Responden termasuk dari 4 bersaudara dua diantaranya saudara kandung. Responden mengatakan mengeluh sakit kepala, responden mengatakan sering stres pada saat mengerjakan tugas akhir dan tidak bisa berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas akhir \

Responden kedua Sdr.H berusia 23 Tahun dengan stres berat berjenis kelamin laki-laki, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, tinggal dengan an di Dukuh Mojomulyo RT 3 RW 10 Kelurahan Banjarsari. Responden termasuk dari 6 bersaudara. Responden mengatakan mengeluh saat mengerjakan tugas akhir sering mengeluh pusing dan tidak dapat mengerjakan dengan konsentrasi tidak nafsu makan kadang juga kadang suka apabila laptop yang digunakan sering eror.

Penelitian yang dilakukan pada Sdr.k dan Sdr.H selama 3 hari yaitu pada tanggal 9 Juni – 11 Juni 2023. Penelitian ini dimulai dengan melakukan kuisioner dengan memberikan pertanyaan kepada 2 responden, setelah itu memberikan penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan terapi relaksasi otot progresif, kemudian responden melakukan terapi relaksasi otot progresif dalam dengan bersamaan selama 5 menit 30 siklus kemudian pengukuran kembali. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi untuk mencatat perkembangan.

Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

a. Hasil Pengukuran tingkat stres Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada mahasiswa tingkat akhir

Berikut adalah hasil nilai kuisioner sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Tabel 3.1 Nilai Tingkat Stress sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif :

No	Nama	Tanggal	Nilai	Keterangan
1	Sdr.K	9 Juni 2023	27	Stres sedang
2	Sdr.H	9 Juni 2023	28	Stres sedang

Berdasarkan Tabel 3.1 diatas, sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif didapatkan data bahwa nilai tingkat stres pada Sdr.K 27 dan Sdr.H 28 termasuk stres sedang.

b. Hasil pengukuran Nilai Tingkat Stress Sesudah Di lakukan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berikut adalah hasil tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi tarik nafas dalam :

Tabel 3.2 Nilai Tingkat Stress Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Tarik Otot Progresif

No	Nama	Tanggal	Nilai	Keterangan
1	Sdr. K	11 Juni 2023	20	Stres ringan
2	Sdr. H	11 Juni 2023	23	Stres ringan

Berdasarkan Tabel 3.2 menunjukkan hasil pengukuran tingkat stress sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif tingkat stress pada Sdr.K adalah 20 (stress ringan) dan Sdr.H 23 (stress ringan)

c. Perkembangan tingkat stres pada mahasiswa Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berikut hasil nilai sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif :

Tabel 3.3 Nilai Tingkat Stress Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaks Otot Progresif pada Sdr.K dan Sdr.H

No	Tanggal	Respoden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	9 Juni 2023	Sdr.K	27	24	Terdapat perubahan 3 nilai
		Sdr.H	28	25	Terdapat perubahan 3 nilai
2	10Juni 2023	Sdr.K	27	25	Terdapat perubahan 2 nilai
		Sdr.H	28	23	Terrdapat perubahan 5 nilai
3	11Juni 2022	Sdr.K	26	20	Terdapat perubahan 6 nilai
		Sdr.H	26	23	Terdapat perubahan 3 nilai

Berdasarkan tabel 4.3 diatas perkembangan tingkat stress pada kedua responden mengalami penurunan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut. Tingkat stress sebelum dilakukan penerapan pada kedua responden pada Sdr.K adalah 27 (stress sedang) dan Sdr. H adalah 28 (stress sedang) dan setelah dilakuakan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari berurut-turut tingkat stress pada Sdr.K adalah 20 (stress ringan) dan Sdr. H adalah 23 (stres ringan)

d. Hasil perbedaan nilai tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif

Berikut adalah perbedaan hasil nilai tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi otot progresif pada Sdr.K dan Sdr.H :

Tabel 3.4 perbandingan nilai tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif

No	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Sdr. K	27	20	Terdapat penuruna nilai 7 score
2	Sdr. H	28	23	Terdapat penurunan nilai 5 score

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan hasil perbedaan tingkat stress pada kedua responden. Terdapat perbedaan sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari. Penurunan tingkat stress setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada Sdr. K sebanyak 7 dan penurunan tingkat stress pada Sdr. H sebanyak 5

b. Pembahasan

1. Hasil Nilai Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil nilai dari quisioner sebelum terapi relaksasi otot progresfis pada tanggal 9 juni 2023 pada Sdr.K didapatkan nilai 27 (stres sedang) dan pada Sdr.H mendapatkan nilai 28 (stres sedang). Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Sdr.K pada saat mengejerkan tugas akhir sering mengalami stres. Faktor penyebab penyebab stres pada Sdr.K karena sering mengeluh, sesuai dengan teori dari Sari (2019), dari hasil penelitian diungkapkan bahwa manusia itu bisa juga mengalami stres. Hal ini disebabkan oleh perubahan mood pada manusia bisa menjadi stres apabila mendapatkan tugas atau masalah yang dihadapinya. Sdr.K mengatakan jika stres dia sering mengeluh pusing dan tidak dapat berkonstrasi kadan juga ditidak nafsu makan karena sering memikirkan tugas yang dia kerjakan.

Sedangkan hasil wawancara terhadap Sdr.H di Banjarsari klien mengatakan sering mengeluh pusing tidak nafsu makan dan terkadang sulit tidur karena sering memikirkan tugas yang dia kerjakan karena belum dan banyak yang direvisi sesuia teori Sari (2019) hal ini disebabkan oleh Pada reaksi ini Adalah fase penurunan resistensi, meningkatnya aktivitas para simpatis dan kemungkinan deteriorasi fisik. Yaitu apabila stresor tetap berlanjut atau terjadi stresor baru yang dapat memperburuk keadaan. Tahap kelelahan ditandai dengan dominasi

cabang parasimpatis dari ANS. Faktor individu mnyangkut dengan faktor dalam kehidupan pribadi individu. Faktor tersebut antara lain persoalan keluarga, masalah ekonomi pribadi, dan kareakteristik kepribadian bawaan. Setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda meskipun diasumsikan berapa dalam faktor-faktor pendorong stres yang sama. Perbedaan individu dapat menentukan tingkat stres yang ada. (Robbins,2020)

2. Nilai Tingkat Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi relaksasi Otot Progresif

Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Didapatkan bahwa nilai tingkat stres pada responden pada hari terakhir penerapan yaitu Sdr,K mendapatkan nilai 20 dan pada Sdr.H mendapatkan nilai 23. Menurut data (Nasir,2020), nilai tingkat stres pada 2 responden tersebut merupakan klasifikasi dengan stres ringan.

Berdasarkan (Soewondo,2021), Teknik relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks, oleh karena itu latihan otot progresif merupakan langkah awal yang dapat dilakukan dalam mengelola stres

Berdasarkan (Maria,2022) dukungan dari keluarga dan teman sangat bermanfaat untuk membangkitkan semangat mengerjakan tugas akhir dan berupa saran terhadap permasalahan yang dihadapi dan juga mendapat dukungan emosional yang mampu untuk menghindarkan mahasiswa untuk mengalami stres pada saat mengerjakan tugas akhir. Mengalihkan kebosanan pada saat mengerjakan tugas akhir dengan kegiatan yang lain

Berdasarkan hasil penelitian (Giyarto,2022) setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif tingkat stres yang dirasakan responden mengalami penurunan. Terapi dengan melakukan relaksasi otot progresif sangat mudah dilakukan dan efektif untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan karena dapat memberikan efek rileks serta memiliki kontra indikasi yang sangat minim. Peneliti juga berasumsi bahwa terapi non-farmakologis dengan melakukan relaksasi otot progresif sangat baik digunakan untuk menurunkan tingkat stres karena terapi relaksasi otot progresif hampir tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi yang melakukannya.

3. Hasil perubahan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan tabel hasil didapatkan score nilai tingkat stres Sdr.K dan Sdr.H sebelum diberikan penerapan relaksasi otot progresif. Sebelum diberikan terapi score nilai Sdr. K adalah 27 dan Sdr.H 28, sedangkan nilai sesudah relaksasi otot progresif pada Sdr.K mendapatkan nilai 20 sedangkan Sdr.H mendapatkan nilai 23. Relaksasi otot progresif memberikan manfaat berupa tubuh akan terasa lebih ringan. Terjadinya perubahan seperti merasakan manfaat akan berpengaruh pada saraf otonom. Selain itu manfaat yang dirasakan adalah ada respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi. Terpai ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan sangat khusus namun ruangan yang tenang. (Rahmawati,2021)

4. Hasil perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relakasasi Otot progresif

Hasil penerapan nilai tingkat stres pada mahasiswa diatas bahwa dapat dideskripsikan terdapat perbedaan pada nilai tingkat stres pada Sdr.K (23 tahun dan Sdr.H (22 tahun) sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif. Nilai tingkat stres pada responden pertama yaitu Sdr.K pada hari pertama sebelum dilakukan relaksasi otot progresif adalah 27 dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan nilai menjadi 20. Nilai tingkat stres pada Sdr.K mengalami penurunan sebanyak 7. Hasil perbedaan tersebut menunjukkan penurunan dari tingkat stres sedang menjadi tingkat stres ringan. Hasil perbedaan pada responden kedua yaitu Sdr.H dengan hasil tingkat stres sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada hari pertama mendapatkan nilai 28 dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif hasil dari tingkat stres mendapatkan nilai 23. Terdapat penurunan nilai tingkat stres pada Sdr.H adalah 5 tersebut menunjukkan penurunan tingkat stres dari stres sedang menjadi stres ringan

Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Tetapi memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan melakukan Teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Teknik relaksasi ini mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri

kontraksi dan relaksasi otot. Teknik ini memungkinkan pasien untuk mengendalikan respon tubuhnya terhadap ketegangan. Relaksasi otot progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan. Terapi ini bermanfaat untuk mengurangi kecemasan atau ansietas seseorang. (Riyanto, 2023)

c. Keterbatasan Penelitian

Hasil penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, keterbatasannya antara lain : stres karena banyak pikiran, dan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi hasil dari tingkat stres tersebut. Selain itu peneliti juga tidak melakukan pengamatan aktivitas responden dan keseharian responden yang dapat memicu stres. Maka dari itu diharapkan untuk responden selalu melakukan aktivitas yang bermanfaat guna untuk mengurangi stres secara mandiri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Sdr.K dan Sdr.H di Banjarsari Solo selama 3 kali pertemuan terdapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stres sebelum penerapan terapi relaksasi otot progresif pada mahasiswa tingkat akhir termasuk kategori sedang
2. Tingkat stres sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot Kedua responden termasuk dalam kategori ringan
3. Terdapat perkembangan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif
4. Terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis dapat mengemukakan saran yang dapat bermanfaat, antara lain sebagai berikut :

1. Bagi penulis
Hasil penerapan ini diharapkan dapat memberi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif pada mahasiswa semester akhir dengan waktu yang lebih maksimal.
2. Bagi Responden
Dengan diberikannya terapi relaksasi otot progresif klien dapat mengimplementasikan dirumah secara mandiri dan maksimal supaya mendapatkan hasil yang diharapkan serta dapat membagi ilmunya kepada masyarakat sekitar.
3. Bagi Masyarakat dan Keluarga
Masyarakat dan keluarga terutama yang mengalami stres dapat diberikan pendidikan kesehatan tentang terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres agar masyarakat dan keluarga mengetahui serta menerapkan terapi relaksasi otot progresif di rumah secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

Alfian, A. M. (2022). *Manajemen organisasi Pers mahasiswa dalam Reportase: Studi deskriptif pada organisasi Pers Mahasiswa Perslima UPI Bandung* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

- Cahyati, M. N. (2022). *Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Dickinson, B. P., Pardede, J. A., Purba, R., Kusumawaty, I., & Agustini, M. (2022). *Psikologi Keperawatan*. Get Press.
- Galih pulung winasis, g. A. L. I. H. (2021). *Gambaran tingkat depresi mahasiswa diploma iii keperawatan dalam menjalani tugas akhir karya tulis ilmiah (kti) di universitas kusuma husada surakarta* (doctoral dissertation, universitas kusuma husada surakarta)
- Haryanti, S. (2023). *Gaya Belajar Kognitif & Struktur Berpikir (Defragmentasi) pada Keperawatan*. Media Sains Indonesia.
- Hidayat, F. R. (2023). Literature Review Pengaruh Senam Lansia dan Senam Rematik Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Of Daily Living (ADL) Di Panti Werdha.
- Hidayati, s., paramita, y., & zukhrufah, a. (2020). *Terapi expressive writing menurunkan stres tugas kti pada mahasiswa. Jhnmsa adpertisi journal*, 1(1), 49-58.
- indragiri, s., & unufus, v.s. (2021). *pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring*. Jurnal Kesehatan.
- Irfan sofyan ali imron, i. S. A. I. (2021). *Efektivitas pemberian terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir universitas kusuma husada surakarta* (doctoral dissertation, universitas kusuma husada surakarta).
- Kisworo, M. (2021). Undang-undang no. 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
- Nababab, y. L. H., & alamudi, y. (2022). Psikologi kesehatan (konsep psikologi dalam perspektif kesehatan masyarakat). *E-book penerbit stikes majapahit*, 1-178.
- Nasir(2020). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Paula, N. A., Susanti, N. Y., Noviyanti, N. I., Putri, N. R., Nuryana, R., Patimah, M., ... & Hanifah, I. (2021). *Psikologi Ibu dan Anak*. Global Eksekutif Teknologi.
- Pertiwi, d. (2023). Terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa: literature review. *Jurnal medika hutama*, 4(02 januari), 3313-3323.
- Puspitasari, R., Pratiwi, A., & Sari, R. S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 78-87.
- Rindiani, R. (2022). Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di STIKIM Tahun 2021. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*.
- Sari, j. M. M., & huwae, a. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal cakrawala ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43-55.
- Selly, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *eBiomedik*, 10(1).
- Septiani, L. D., & Siregar, T. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Mengatasi Stres Kerja Perawat*. Pradina Pustaka.
- Sunaryo, h. (2019). *Pengaruh brain gym terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir poltekkes kemenkes yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Wahjono, S., & Kheryadi, K. (2020). Bahasa Indonesia. *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 15(1), 19-28.
- Wahyuni, I. (2019). *Bahasa dan sastra di sekolah dasar*. Uwais inspirasi indonesia.
- Wahyuni, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43-55.
- Widyastuti, I., & Meikawati, P. R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dan Upaya Pencegahan Kenakalan Remaja Di Posyandu Remaja Gerbang Sehati. *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 2(1), 14-17.

- Yunita, S. (2022). *Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Hang Tuah Surabaya* (Doctoral dissertation, STIKES HANG TUAH SURABAYA).
- Zainuddin, M. (2020). *Pengaruh kebutuhan afiliasi terhadap manajemen stress mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).