

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir

Sarinah Sri Wulan¹

¹ Dosen Program Studi Keperawatan, STIKES Baitul Hikmah
e-mail: bintangsarina6@gmail.com

Abstract

Stress is a body response to a stressor that causes a person's emotional tension. Progressive muscle relaxation therapy is a therapy to emotional tension by relaxing muscle. The relax feeling is believed to be able to reduce stress level. The objective of this research was to find out the influence of progressive muscle relaxation therapy to reduced stress levels of final year nursing students in Mitra Indonesia University. This was a quantitative research with pre-experiment design and one group pretest and posttest approach. Subjects were 25 respondent samples coming from final year nursing students in Mitra Indonesia University. Data were collected with observation by using SOP and analyzed by using Wilcoxon test.

Keywords: *progressive muscle relaxation, stress, final year students*

Abstrak

Stres merupakan respon tubuh terhadap suatu stressor yang menimbulkan ketegangan emosional pada seseorang. Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi ketegangan emosi dengan cara merelaksasi otot. Perasaan rileks diyakini mampu menurunkan tingkat stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Mitra Indonesia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-experiment dan pendekatan *one group pretest and posttest*. Subyek penelitian adalah sampel responden sebanyak 25 orang yang berasal dari mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Mitra Indonesia. Data dikumpulkan dengan observasi menggunakan SOP dan dianalisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon.

Kata Kunci: relaksasi otot progresif, stres, mahasiswa tingkat akhir

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan hal yang menjadi bagian dari kehidupan manusia. Stres (n): ketegangan atau ketegangan psikologis dan fisik yang dihasilkan oleh keadaan, peristiwa, atau pengalaman fisik, emosional, sosial, ekonomi, atau pekerjaan yang sulit dikelola atau ditanggung (Anggraieni & Subandi, 2014). Makna kalimat tersebut adalah bahwa stres psikologis dan fisik merupakan ketegangan yang disebabkan oleh fisik, emosi, sosial, ekonomi, pekerjaan atau keadaan, peristiwa, atau pengalaman yang sulit untuk mengelola atau bertahan. Stres menurut WHO (2003) stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan (Priyoto & Umam, 2017). Stres ringan adalah stressor yang di hadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan dll.

Terapi relaksasi otot progresif yaitu sebuah bentuk terapi relaksasi pada otot melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu aktivitas otot dan menghentikan tegangan tersebut menjadi rileks. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum baik secara kognitif, fisiologi, dan stimulasi perilaku. Terapi relaksasi otot progresif akan menghasilkan efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan, dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dari respon stress

menjadi dominan sistem parasimpatis. Hipersekresi kortikosteroid dan kortisol pada keadaan stress diturunkan dan meningkatkan parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endhorphine yang menimbulkan efek ketenangan. Terapi relaksasi otot progresif memiliki beberapa keunggulan selain metodenya yang sederhana. Terapi ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang sangat khusus.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan kepada mahasiswa kesehatan program studi keperawatan reguler. Ada sekitar sepuluh mahasiswa dari 25 mahasiswa yang masih bingung dalam menghadapi sidang akhir skripsi, takut tidak bisa menjawab pertanyaan yang akan di ajukan di sidang skripsi, takut mendapat nilai kecil, takut tidak lulus saat melakukan sidang skripsi, dan masih bingung dalam mengerjakan pembahasan dan analisis data. Merasa sulit untuk mencari referensi buku karena efek pandemi covid 19, sehingga mahasiswa juga sulit untuk mengakses referensi dari buku yang ada di perpustakaan kampus serta di toko buku lainnya. Merasa takut tidak bisa menyelesaikan skripsi karena waktu yang terbatas serta takut tertinggal oleh teman-teman yang lain.

Banyak juga mahasiwa yang begadang dalam mengerjakan skripsi ini sehingga terlihat mengantuk dan lelah, Kurang semangat dan nafsu makan berkurang, serta tidak bisa tidur nyenyak dan sulit merasa tenang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas mitra Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif yaitu desain penelitian untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sebuah karakteristik masalah yang berbentuk mengklasifikasikan suatu data (Nasir & Muhith, 2011). Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian *pre-eksperimen one group pre-post test*, dengan rancangan atau desain sebelum sesudah.

Pengambilan sampel dengan *purposive* sampling dimana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di ambil menjadi subyek penelitian. Subyek pada penelitian ini kriteria inklusi mahasiswa prodi keperawatan Universitas Mitra Indonesia yang sedang menyusun skripsi, bersedia menjadi responden. Kriteria eklusi sedang dalam pengobatan yang bersangkutan dengan psikologi, tidak bersedia menjadi responden. Tingkat stress pada mahasiswa keperawatan universitas mitra Indonesia di nilai menggunakan kuisioner DASS (*Depression anxiety stress scales*) kuisioner ini terdiri dari 42 pertanyaan. Dengan total pertanyaan dengan kriteria stres 14 pertanyaan dengan nilai normal 0-14 ringan 15-18 sedang 19-25 parah 26-33 sangat parah >34.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian yang diperoleh pada penelitian ini sebanyak 25 mahasiswa di universitas mitra Indonesia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Distribusi frekuensi perubahan tingkat stres mahasiswa pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mitra Indonesia.

Tabel 1

Perubahan tingkat stres	Sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif		Sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif	
	frekuensi	%	frekuensi	%

Normal 0-14	1	4	8	32
Ringan 15-18	4	16	16	64
Sedang 19-25	20	80	1	4
jumlah	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa perubahan tingkat stres terbanyak sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif adalah sedang yaitu 20 responden (80%), sedangkan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif perubahan tingkat stres terbanyak adalah ringan yaitu 16 responden (64%).

Analisis uji *wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% pada tingkat kesalahan 0,05, menunjukkan hasil signifikan ($p=0,000$).

Distribusi frekuensi rata-rata perubahan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas mitra Indonesia
Tabel 2

Perubahan tingkat stres	mean	Standar devisiasi	min	max
<i>Pre test</i>	20,54	2.181	1	3
<i>Post test</i>	15,52	2.257	1	3

Berdasarkan tabel 2 diperoleh rata rata perubahan tingkat stres mahasiswa sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif sebesar 20.54 dan rata-rata (mean) perubahan tingkat stres sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif sebesar 15.52. Perbedaan kualitas tidur pada *pretest* dan *posttest* sesuai rata-rata skor serta selisih antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang di uji indipenden t test dapat dilihat pada tabel 3.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh suhermi dkk tentang relaksasi otot progresif berpengaruh menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir di program studi Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. Dengan hasil penelitian perubahan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif adalah sangat berat 2 orang (6.7%) berat 7 orang (23.3%) sedang 21 orang (70%) dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah sedang 9 orang (30%) Ringan 15 orang (50%) normal 6 orang (20%).

Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan teknik relaksasi terhadap otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan bahkan sugesti. Tehnik relaksasi ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi ketegangan otot kemudian menurunkan ketegangan otot tersebut dengan melakukan beberapa tindakan relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang rileks.dengan kata lain tehnik ini merupakan tehnik relaksasi dengan menegangkan otot-otot tertentu yang dikombinasikan dengan latihan pernafasan dalam serta rangkaian seri kontraksi dan relaksasi terhadap otot tertentu (Rustam & Alam, 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian dan Pembahasan dari 25 Responden Maka Peneliti dapat menarik kesimpulan dengan uraian sebagai berikut :

1. Perubahan tingkat stres mahasiswa di tingkat akhir keperawatan di Universitas Mitra Indonesia sebelum pemberian Terapi relaksasi otot progresif dengan nilai Rata-rata (mean) sebesar 20,24
2. Perubahan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Keperawatan Universitas Mitra Indonesia sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan nilai Rata-rata (mean) 15,52
3. Ada pengaruh pemberian terapi relaksasi Otot progresif terhadap perubahan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di universitas Mitra Indonesia ($p\text{-value} = 0.000$)

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraieni, W. N., & Subandi, S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(1), 81–102.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori. *Jakarta: Salemba Medika*, 4–94.
- Priyoto, N., & Umam, F. F. N. (2017). Efektifitas Senam Peregangan Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia yang Mengalami Dimensia. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 8.
- Rustam, Z. N. R., & Alam, R. I. (2020). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Window of Nursing Journal*, 123–132.