



## JURNAL KESEHATAN

Vol. 12 No. 1 Tahun 2021

DOI: <http://dx.doi.org/10.38165/jk>.

e-ISSN: 2721-9518

p-ISSN: 2088-0278

LP3M Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

# PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DENGAN SISTEM PEMBELAJARAN DARING

**Asiah\***

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon  
arshaq.rafasya@gmail.com

**Suzana Indragiri, Vina Sifa Unnufus\*\***

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

## Abstrak

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pertama kali ditemukan di Wuhan Provinsi Hubei, Cina. Pemerintah melalui surat edarannya juga memerintahkan seluruh aktifitas pembelajaran dilakukan dirumah (sekolah dari rumah/daring) dan bekerja dari rumah (WFH). Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stress. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimen tanpa ada kelompok kontrol, yaitu One Group Pretest – Posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan sebanyak 15 responden, sedangkan sampel menggunakan teknik pengambilan total sampling yaitu sebanyak 15 responden. Alat ukur untuk tingkat stress menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) dan terapi relaksasi otot progresif menggunakan SOP. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariate. Analisa bivariate menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil Penelitian didapatkan analisis nilai  $p$  ( $0,001$ ) < nilai  $\alpha$  ( $0,05$ ) yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa dengan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Cirebon Tahun 2020. Diharapkan kegiatan relaksasi otot progresif dapat diterapkan sehingga dapat memberikan efek menenangkan dan merilekskan tubuh.

**Kata Kunci:** Stres Mahasiswa, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Coronavirus Disease 2019

## Abstract

*Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) was first discovered in Wuhan, Hubei Province, China. The government through its circular also orders all learning activities to be carried out at home (school from home / online) and work from home (WFH). Students' inability to adapt to this situation makes them experience stress.*

*The purpose of this study was to analyze the effect of progressive muscle relaxation therapy on final year student stress with an online learning system during the COVID-19 pandemic. This type of research uses a quasi-experimental without a control group, namely the One Group Pretest - Posttest design. The population in this study were 15 students of Program Studi Ilmu Keperawatan, while the sample used a total sampling technique of 15 respondents. Measurement tools for stress levels use the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) questionnaire and progressive muscle relaxation therapy using SOP. The data analysis used was univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the study obtained an analysis of the value of  $p$  ( $0.001$ ) <  $\alpha$  value ( $0.05$ ), which means that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on student stress with an online learning system during the COVID-19 pandemic in the STIKes Cirebon Nursing Study Program 2020. It is hoped that progressive muscle relaxation activities can be applied so that it can have a calming and relaxing effect on the body.*

**Keywords:** Student Stress, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Coronavirus Disease 2019

## PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) pertama kali ditemukan di Wuhan Provinsi Hubei, Cina, penyebarannya dan transmisi COVID-19 sangat cepat hingga WHO menetapkan COVID-19 sebagai kasus pandemi global. Meluasnya penyebaran COVID-19 di Indonesia sangat cepat. Berdasarkan data WHO kasus COVID-19 di dunia sebanyak 17.660.523 kasus dengan kematian 680.894 jiwa. 216 negara termasuk Indonesia telah terpapar COVID-19. Awalnya kasus terbanyak terdapat di Cina, virus ini telah menyebar hingga ke 199 negara. Kematian akibat virus ini telah mencapai 26.494 kasus. Tingkat kematian akibat penyakit ini mencapai 4-5% dengan kematian terbanyak terjadi pada kelompok usia diatas 65 tahun. Indonesia melaporkan kasus pertama pada 2 Maret 2020, yang diduga tertular dari orang asing yang berkunjung ke Indonesia. Di Indonesia kasus positif COVID-19 sebanyak 1,02 juta kasus dengan 28.855 kematian. Di Jawa Barat kasus positif COVID-19 sebanyak 135 ribu kasus dengan 1.638 kematian, dan di Cirebon kasus positif COVID-19 sebanyak 2842 kasus dengan 117 kematian<sup>(1)</sup>.

Ditetapkannya COVID-19 sebagai pandemi global membuat pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan strategis agar menghindari penularan virus ini. Pemerintah mengambil kebijakan dan menghimbau masyarakat untuk melakukan *physical distancing*. Negara Indonesia juga melakukan pemberlakuan PSBB (pembatasan sosial berskala besar). Pemerintah melalui surat edarannya juga memerintahkan seluruh aktifitas pembelajaran dilakukan dirumah (sekolah dari rumah/daring) dan bekerja dari rumah (WFH). Institusi pendidikan mulai dari tingkat prasekolah hingga perguruan tinggi ditutup untuk sementara waktu. Aktifitas pembelajaran dilakukan secara jarak jauh. Mahasiswa diperguruan tinggi juga merasakan dampak dan akibat COVID-19. Kegiatan perkuliahan dilakukan secara jarak jauh melalui aplikasi-aplikasi yang mendukung kegiatan perkuliahan. Berbagai *platform* dapat digunakan mahasiswa untuk membantu dalam mengerjakan tugas, menjalani proses perkuliahan, melaporkan aktifitas perkuliahan secara daring. Namun tidak dipungkiri bahwa adanya hambatan-hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dilakukan secara daring. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stress akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stress<sup>(2)</sup>.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6 % dari populasi) menderita kecemasan. Sementara itu jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat<sup>(1)</sup>. Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2018, prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi bunuh diri pada penduduk berusia 15 tahun ke atas (N=722.329) sebesar 0,8% pada perempuan dan 0,6% pada laki-laki. Sementara itu prevalensi gangguan jiwa berat, skizofrenia meningkat dari 1,7% di tahun 2013 menjadi 7% di tahun 2018. Melalui pemantauan Aplikasi Keluarga Sehat pada tahun 2015, sebanyak 15,8% keluarga mempunyai penderita gangguan jiwa berat. Jumlah tersebut belum diperhitungkan dari keseluruhan penduduk Indonesia karena pada tahun 2018 baru tercatat 13 juta keluarga<sup>(3)</sup>.

Stress akademik diartikan sebagai keadaan di mana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan<sup>(2)</sup>. Salah satu bentuk stress yang dapat menimbulkan gangguan kejiwaan kecuali kecemasan (ansietas) adalah juga yang dinamakan depresi. Baik kecemasan maupun depresi keduanya mempunyai gejala-gejala gangguan fungsi dari organ-organ tubuh yang dipersarafi oleh sistem saraf otonom. Menurut Arisjulyanto (2017) stress dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan kekakuan otot yang dampaknya terhadap peningkatan tekanan darah sehingga memicu terjadinya hipertensi. Penelitian yang dilakukan Arisjulyanto (2017) menunjukkan teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi alternatif yang mudah dan mampu menurunkan stress dan darah tinggi<sup>(4)</sup>. Penelitian ini didukung juga oleh penelitian

Lestari & Yuswiyanti (2015), menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan dan stress, sehingga teknik relaksasi ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah stress di masa pandemi COVID-19<sup>(5)</sup>.

Hasil penelitian Ade, dkk., (2020) menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik selama belajar jarak jauh di tengah-tengah kondisi pandemi covid. Dari 300 orang mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian, terdapat sebanyak 39 mahasiswa (13%) yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 225 mahasiswa (75%) memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang, dan sebanyak 36 mahasiswa (12%) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori rendah<sup>(6)</sup>.

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Eva Maria E, dan Wahyu Rochdiat (2013). Menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh pada tingkat stress mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Kelompok intervensi mengalami stres mengerjakan tugas akhir (proposal) yaitu pada 19 orang mahasiswa. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 7 hari dengan waktu 30 menit secara berturut-turut dan pada hari ke-8 dilakukan posttest. Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai  $p = 0,01$  ( $P < 0,05$ )<sup>(7)</sup>.

Hasil penelitian Lalu, dkk., (2020) terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat stress pada masyarakat di Kabupaten Lombok Tengah. Sehingga petugas kesehatan dapat memberikan edukasi terkait penggunaan terapi relaksasi otot progresif dan pelatihan relaksasi otot progresif sebagai terapi untuk menurunkan stres di Kabupaten Lombok Tengah. Diperoleh nilai rata-rata skor tingkat stress sebelum intervensi sebanyak 16,75 dan mengalami penurunan skor stress setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif 11,58. Nilai rata-rata skor stress masyarakat menunjukkan adanya penurunan setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif 5,16 dengan  $p$  value 0,000 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress masyarakat dimasa pandemi COVID-19<sup>(8)</sup>.

Selain itu hasil studi terkait relaksasi otot progresif yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta oleh Sari Rahayu P., dan Endarsih Parmiasih (2018) melaporkan bahwa tehnik relaksasi otot progresif yang di berikan pada sample 20 orang mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama satu kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Setelah dilakukan analisa data ditemukan nilai  $p = 0,003$  dengan taraf signifikan 5% ( $\alpha = 0,05$ ) kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif sangat efektif untuk menurunkan tingkat stress<sup>(9)</sup>.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 September Tahun 2020 hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswa 7 orang mengatakan stres ringan dan 3 orang mengatakan stress sedang. Mahasiswa mengatakan bahwa adanya hambatan-hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan dilakukan secara daring. Mahasiswa tingkat akhir selain PBM online, mahasiswa juga mendapatkan SKS skripsi yang secara teknis bimbingan skripsi juga melalui online. Ketidakkampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat mereka mengalami stres.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik mengambil judul penelitian, “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Sistem Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi COVID-19 Di Program Studi Ilmu Keperawatan”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen tanpa kelompok kontrol, yaitu *One Group Pretest–Posttest design*<sup>(10)</sup>. Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif dan variable dependennya adalah stress mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring saat pandemic. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan sebanyak 15 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu berjumlah 15 responden. Instrumen tingkat stres menggunakan kuisisioner berskala DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale*). Pengambilan data pada terapi relaksasi otot progresif menggunakan SOP terapi relaksasi otot progresif. Analisa univariat menggunakan berupa distribusi frekwensi dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*

*Signed Rank Test* dengan confidence interval (CI) 95 % dan nilai  $\alpha$  sebesar 5%.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase(%)
1	Laki-laki	2	13,3
2	Perempuan	13	86,7
	Jumlah	15	100 %

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 13 (86,7%) dan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 2 (13,3%).

### Data Stres Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Tabel 2 Distribusi frekuensi stres sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
1	Normal	3	20
2	Ringan	7	46,6
3	Sedang	3	20
4	Berat	1	6,7
5	Sangat Berat	1	6,7
	Jumlah	15	100%

Hasil tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dalam kategori ringan 7 responden (46,6%).

### Data Stres Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 3 Distribusi frekuensi stres setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
1	Normal	11	73,3
2	Ringan	2	13,3
3	Sedang	1	6,7
4	Berat	1	6,7
5	Sangat Berat	0	0
	Jumlah	15	100%

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sesudah dilakukan relaksasi otot progresif dalam kategori normal 11 responden (73,3%).

## Analisis Pengaruh Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan

Tabel 4 Analisis Pengaruh Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan.

Stress	N	Mean Rank	Sum of Rank	Sig	
Post Relaksasi Otot Progresif	Menurun	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00	P Value = 0,001
Pre Relaksasi Otot Progresif	Meningkat	0 <sup>b</sup>	.00	.00	
	Tetap	0 <sup>c</sup>			
	Total	15			

Dari tabel 4 diatas dapat diketahui mahasiswa mengalami perubahan tingkat stress, dari stress ringan menjadi stress normal setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Uji statistic menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil nilai  $p = 0,001 < 0,05$  sehingga  $H_0$  (hipotesis nol) ditolak dan menerima  $H_a$  yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Program Studi Ilmu Keperawatan.

### PEMBAHASAN

#### Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan satu kali terapi per hari selama 20 menit dan di laksanakan selama 7 hari berturut-turut pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan. Bahwa sebagian besar mahasiswa berjumlah 7 orang (46,6%) mengalami stres ringan, stress normal 3 orang (20%), stress sedang 3 orang (20%), stress berat 1 orang (6,7%) dan stress sangat berat 1 orang (6,7%).

Berdasarkan analisa kuesioner tingkat stres menggunakan *DASS21* kepada responden, meliputi 21 item. Score yang di dapat dari 15 responden sebagian besar nilai 1 ini berarti hanya ada satu dari gejala yang ada. Pada item sulit untuk beristirahat, gelisah dan mudah tersinggung. Menurut Robibins dalam Fitri Eka (2017) tanda dan gejala psikologi stress antara lain kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, menangis tiba-tiba, perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian), sensitif dan *hyperreactivity*, phobia, menarik diri dari pergaulan, menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi, dan kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri<sup>(11)</sup>.

Menurut Legiran (2015) seseorang yang sedang mengalami stress berat akan mengalami gejala-gejala seperti sering merasakan tegang atau panik, sukar tidur nyenyak, badan gemetar, sesak nafas, merasa tidak mampu melakukan sesuatu, perasaan negativistik, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit seperti hilang motivasi atau semangat<sup>(12)</sup>.

Menurut Musradinur (2016) seseorang yang sedang mengalami stress sedang akan mengalami gejala-gejala seperti sering merasakan tegang atau panik, sukar tidur nyenyak, perasaan tidak bisa santai atau cemas, jantung berdebar-debar, merasa lelah sepanjang hari<sup>(13)</sup>.

Dari uraian diatas peneliti berasumsi bahwa sulit untuk beristirahat, gelisah dan mudah tersinggung merupakan tanda dan gejala stress yang sering muncul pada mahasiswa.

#### Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stress sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan satu kali terapi per hari selama 20 menit dan dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut

pada mahasiswa tingkat akhir PSIK, diketahui bahwa tingkat stress responden setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif yang mengalami stress normal ada 11 orang (73,3%), stress ringan 2 orang (13,3%), stress sedang ada 1 orang (6,7%) dan stress berat ada 1 orang (6,7%) dari hasil penelitian ada perubahan tingkat stres setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan.

Berdasarkan analisa kuesioner tingkat stress menggunakan *DASS21* sesudah diberikan relaksasi otot progresif sebagian besar responden mengalami perubahan tingkat stress, dari stress ringan menjadi stress normal. Menurut pendapat peneliti dimana saraf simpatis dan parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan, ketika otot-otot dirilekskan dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini menstimulasi pengeluaran hormon endorphin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi di otak dan susunan saraf tulang belakang <sup>(14)</sup>.

Pada hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fharunisa Fayzun., dan Luluk Cahyati., (2019) tentang terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di Akademi Keperawatan Krida Hudasa Kudus setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif responden 1 dari stress berat menjadi stress sedang sedangkan pada responden 2 dari stress sedang menjadi stress ringan <sup>(15)</sup>.

Relaksasi otot atau relaksasi progresif adalah suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot serta memfokuskan pada perasaan rileks. Dengan bagitu setelah melakukan relaksasi otot ini dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia, mengurangi tingkat kecemasan, serta mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stress <sup>(16)</sup>.

Salah satu pengelolaan diri yang didasari pada sistem syaraf simpatis dan para simpatis. Pada saat seseorang mengalami kecemasan syaraf yang bekerja lebih dominan yaitu sistem syaraf simpatis, sedangkan saat keadaan relaks yang bekerja adalah sistem syaraf para simpatis. Di mana saraf simpatis dan para simpatis yang kerjanya saling berlawanan, ketika otot – otot dirilekskan dapat menormalkan kembali fungsi–fungsi organ tubuh. Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini menstimulasi pengeluaran hormon endorphin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi di otak dan susunan saraf tulang belakang. Endorphin bekerja mengikat reseptor yang ada di sistem limbik, sistem limbic adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati dan emosi. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi relaks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik <sup>(17)</sup>.

### **Pengaruh Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan .**

Peneliti membuktikan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif terjadi perubahan. Mahasiswa mengalami perubahan dari stress ringan menjadi stress normal. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil nilai  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$  sehingga sehingga  $H_0$  (hipotesis nol) ditolak dan menerima  $H_a$  yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa dengan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Program Studi Ilmu Keperawatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terkait relaksasi otot progresif yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta oleh Sari Rahayu P., dan Endarsih Parmiasih (2018) melaporkan bahwa tehnik relaksasi otot progresif yang di berikan pada sample 20 orang mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama satu kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Setelah dilakukan analisa data ditemukan nilai  $p = 0,003$  dengan taraf signifikan 5% ( $\alpha = 0,05$ ) <sup>(9)</sup>.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat berasumsi bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Program Studi Ilmu Keperawatan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress pada seseorang karena teknik relaksasi otot progresif memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh. Sehingga otot-otot yang

tegang menjadi lebih rileks terada lebih lemas dan tidak kaku. Dengan mengendurkan otot yang tegang diharapkan mengurangi kegelisahan dan meningkatkan perasaan santai, serta kestabilan emosi saat terjadi stres pada mahasiswa berkurang. Sehingga penggunaan teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan karena mudah dilakukan, relaksasi ini hanya melibatkan sistem otot tanpa memerlukan alat lain dan dapat dilakukan ketika dalam keadaan istirahat yaitu saat menonton tv atau duduk di kursi, sehingga mudah dilakukan kapan saja.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Heroes, 2010 dalam Setyoadi dan Kushariyadi (2011) bahwa teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan melakukan teknik relaksasi untuk perasaan relaks. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian relaksasi otot tertentu<sup>(18)</sup>.

Hal ini sejalan dengan penelitian Oktavianis (2010) yang menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan stress pada responden. Stress merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu harus melakukan perubahan dan penyesuaian atau adaptasi untuk mengatasi masalahnya. Hal ini dikarenakan, relaksasi otot progresif salah satu pengelolaan diri didasari pada kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis pada seseorang mengalami kecemasan saraf yang bekerja lebih dominan yaitu sistem saraf simpatis, sedangkan saat keadaan rilek yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Dimana saraf simpatis dan parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan, ketika otot-otot dirilekskan dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi di otak dan susunan saraf tulang belakang. Endorfin bekerja mengikat reseptor yang ada di sistem limbik, Sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi<sup>(17)</sup>.

Sari (2015) mengemukakan salah satu gerakan relaksasi otot progresif adalah relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghantarkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggam jari. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian di proses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi stress<sup>(19)</sup>.

## **SIMPULAN**

Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan relaksasi otot progresif bahwa sebagian besar mahasiswa berjumlah 7 orang (46,6%) mengalami stres ringan, stress normal 3 orang (20%), stres sedang 3 orang (20%), stress berat 1 orang (6,7%) dan stress sangat berat 1 orang (6,7%). Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sesudah dilakukan relaksasi otot progresif bahwa tingkat stress responden setelah di berikan teknik relaksasi otot progresif yang mengalami stress normal ada 11 orang (73,3%), stress ringan 2 orang (13,3%), stress sedang ada 1 orang (6,7%) dan stress berat ada 1 orang (6,7%) dari hasil penelitian ada perubahan tingkat stres setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan. Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19 di Program Studi Ilmu Keperawatan dengan Hasil analisis nilai  $p$  (0,001) < nilai  $\alpha$  (0,05).

## SARAN

Responden disarankan untuk meneruskan kegiatan Relaksasi Otot progresif ini di berbagai kesempatan karena bisa memberikan efek menenangkan dan merilekskan tubuh. Sedangkan saran peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, dengan menambahkan variabel yang berbeda agar dapat bermanfaat dalam ilmu keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. *Data COVID 19*. 2020. (<https://g.co/kgs/m4PUJz> diakses 9 september 2020).
2. Barseli, dkk. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 2017. 5 (03): 143-148.
3. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Kemenkes RI.2018.
4. Arisjulyanto, D. *Pengaruh Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakranegara tahun 2016*. Berita Kedokteran Masyarakat. 2017: 33(11).
5. Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*. 2015. 3(1), 27-32.
6. Ade, dkk. Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.2020 ([https://scholar.google.co.id/scholar?q=jurnal+stres+mahasiswa+menghadapi+pandemi&hl=id&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholar#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DWmJsrS3oCM0J](https://scholar.google.co.id/scholar?q=jurnal+stres+mahasiswa+menghadapi+pandemi&hl=id&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar#d=gs_qabs&u=%23p%3DWmJsrS3oCM0J) diakses 09 September 2020).
7. Eva Maria E, Wahyu Rochdiat. Perbedaan Efek Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2010 Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*. 3(3): 2013: 22-30.
8. Lalu, dkk. Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi
9. Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*.2020. ([https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&as\\_vis=1&q=jurnal+terapi+relaksasi+lalu+mutawalli&oq=jurnal+terapi+relaksasi+lalu+mu#d=gs\\_qabs&u=%23p%3DqObdVpVr-Poj](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=jurnal+terapi+relaksasi+lalu+mutawalli&oq=jurnal+terapi+relaksasi+lalu+mu#d=gs_qabs&u=%23p%3DqObdVpVr-Poj) diakses 09 september 2020).
10. Sari Rahayu P., & Endarsih Pramiasih. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Press Universitas Muhammadiyah. Surakarta 5(2): 2018: 115-124.
11. Sarafino, E. P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Wiley & Sonc, Inc. 2014.
12. Nurdini. Stres pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Keberbakatan dan Kreativitas*. 20-30. 2018.
13. Legiran, M. Zalili Azis, Nedy Bellinawati. Faktor Resiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universita Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. Sumatera. 2(2): 2015: 197-202.
14. Notoadmojo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2012.
15. Musradinur. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. Aceh. 2(2): 2016: 2460-4917.
16. Setyoadi, K. *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika. 2011.

17. Fharunisa. F., & Luluk. C. Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*. Vol. 6 No. 2 Juli. 2019.
18. Gemilang, J. *Buku Pintar Manajemen Stres dan Emosi*. Yogyakarta: Mantra Book.2013.
19. Akbar, I. Putria, D. E. & Afriyanti, E. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan terhadap Dismnore 2012 Fakultas Keperawatan Unand. 2014.