

Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id

Journal of Health (JoH)

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Reducing Stress Levels in Students of Nursing Stikes Guna Bangsa Yogyakarta

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta

Safitri Dara^{1*}, Rista Islamarida², Shanti Wardaningsih³^{1,2}STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, ³Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRACT

Students are part of the academic community in a tertiary institution which often has problems that pose a heavy psychological risk. High demands on nursing students often cause academic stress. Handling stress can be done in medical and non-medical ways. One of the non-medical therapies that can be done is progressive muscle relaxation techniques. To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing stress levels in STIKES Guna Bangsa Yogyakarta nursing students. This study uses the Quasi Experiment model Nonequivalent control group design. The population was nursing students at STIKES Guna Bangsa Yogyakarta with a sample of 36 respondents who were divided into intervention and control groups. The sampling technique used random sampling. The measuring tool used is the student-life Stress Inventory (SSI) questionnaire. Bivariate test using parametric paired t-test. The stress level in the intervention group before the intervention was in the low stress category of 50.0% and after the intervention was in the low stress category of 61.1%. The stress level in the control group at the beginning of the measurement was in the low stress category of 50.0% and at the end of the measurement was in the moderate stress category of 50.0%. The results of the analysis test using the paired sample T-test in the intervention group showed a significance of 0.000. While in the control group showed a significance of 0.310. There is an effect of progressive muscle relaxation on reducing stress levels in STIKES Guna Bangsa Yogyakarta nursing students

Keywords: Progressive muscle relaxation, Student stress

INFORMASI ARTIKEL

Diterima : 12 Oktober 2023
 Direvisi : 31 Oktober 2023
 Disetujui : 31 Oktober 2023
 Dipublikasi : 15 Januari 2024

KORESPONDENSI

Safitri Dara
safitridara246@gmail.com

INTISARI

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademika disebuah institusi perguruan tinggi yang seringkali memiliki permasalahan sehingga memberikan resiko psikologi yang berat. Tuntutan yang tinggi pada mahasiswa keperawatan seringkali menimbulkan stres akademik. Penanganan stres dapat dilakukan dengan cara medis dan nonmedis. Salah satu terapi non medis yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi otot progresif. Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen model Nonequivalent control group design. Populasi adalah mahasiswa keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan sampel penelitian berjumlah 36 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *student-life Stress Inventory* (SSI). Uji bivariat menggunakan *uji parametrik paired t-test*. Tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi berada pada kategori stres rendah sebanyak 50.0% dan sesudah dilakukan intervensi berada pada kategori stres rendah sebanyak 61.1%. Tingkat stres pada kelompok kontrol pada awal pengukuran berada pada

Copyright © 2024 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

DOI: doi.org/10.30590/joh.v11n1.720

kategori stres rendah sebanyak 50.0% dan di akhir pengukuran berada pada kategori stres sedang sebanyak 50.0%. Hasil uji analisis dengan *uji paired sampel T-test* pada kelompok intervensi menunjukkan signifikansi sebesar 0,000. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan signifikansi sebesar 0,310. Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta.

Kata kunci: Mahasiswa, Stres Akademik, Relaksasi Otot Progresif

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan bagian dari civitas akademika disebuah institusi perguruan tinggi yang seringkali memiliki permasalahan sehingga memberikan resiko psikologi yang berat (Kurniasih & Liza, 2018). Proses belajar mengajar khususnya bagi mahasiswa keperawatan tidak hanya berlangsung di dalam kelas, mahasiswa keperawatan dituntut dapat memberikan intervensi keperawatan kepada pasien melalui praktek langsung di rumah sakit. Tuntutan yang tinggi pada mahasiswa keperawatan seringkali menimbulkan stres akademik (Purwanti, Nunik dan Hidayah, 2020).

Menurut (Zainiyah dkk., 2018) Stres adalah suatu kondisi yang timbulkan karena adanya tekanan dalam diri seseorang, yang dapat mempengaruhi fisik, emosional dan perilaku yang disebabkan karena ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan dan tekanan yang berasal dari lingkungannya. Penelitian yang dilakukan oleh Grego A, dkk dalam (Kurniasih & Liza, 2018) menunjukkan bahwa mahasiswa di universitas mudah mengalami permasalahan psikologis yang di akibatkan dari berbagai tuntutan akademik. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh masalah akademik dan non akademik, yang dapat berimbas pada prestasi akademik.

Berdasarkan data yang di peroleh oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2016 melaporkan bahwa prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami permasalahan stres berkisar 38-71%, sementara di Asia prevalensi mahasiswa yang mengalami permasalahan stres berkisar 39,6-61,3% (Rustam dkk., 2020). Di Indonesia permasalahan stres yang terjadi pada mahasiswa di dapatkan data sebanyak 36,7-71,6% (Fitasari, dalam Susapto, 2018). Proses

pembelajaran mahasiswa keperawata tidak hanya berlangsung didalam kelas, namun juga melakukan pembelajaran langsung di lapangan atau klinik. Dalam praktik lapangan, mahasiswa dilatih untuk melakukan intervensi keperawatan secara mandiri dan memberikan perawatan langsung kepada pasien. Tuntutan pembelajaran diklinik pada mahasiswa keperawatan ini seringkali menimbulkan stres akademik pada mahasiswa (Purwanti & Hidayah, 2020).

Hasil penelitian yang didapatkan oleh Hidayati, dkk dalam Anggraini, Sulistiyawati dan Sari (2021) di Indonesia banyak mahasiswa yang belum dapat mengelola stres dengan benar. Fayzun dan Cahyanti (2019) menyebutkan bahwa penanganan stres dapat dilakukan dengan penanganan medis dilakukan untuk dapat menurunkan kecemasan dan depresi dengan menggunakan obat-obatan dan penanganan non medis dapat dilakukan dengan cara mengungkapkan perasaan dengan bercerita ke orang lain, menulis di buku harian, mengkonsumsi makanan yang sehat, malakukan olahraga dan menerapkan terapi relaksasi.

Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres adalah relaksasi otot progresif (Rustam dkk., 2020). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu jenis terapi relaksasi dengan cara menegangkan dan melemaskan pada bagian otot tertentu (Mulyana, dalam Pratiwi dan Haryanto, 2019). Intervensi lain yang juga sering digunakan untuk menurunkan stres adalah Mindful breathing atau pernapasan secara sadar, mendalam, dan tenang, Seringkali terapi ini membuat proses bernapas tidak disadari, sehingga ketika seseorang mengalami stres maka seseorang cenderung bernapas dengan cara yang dangkal dan tegang yang membuat stres makin bertambah bukan

berkurang (Distina, 2021). Hasil penelitian oleh Lengsi, Mizawati dan Kurniawati (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara intervensi relaksasi otot progresif dan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat stres. Intervensi relaksasi otot progresif lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres langsung dari pada intervensi terapi musik. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Azizah dkk. (2021) bahwa relaksasi otot progresif lebih efektif dari pada terapi musik Mozart untuk menurunkan tingkat stres premenstrual syndrome.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 15 orang, 86% mahasiswa mengatakan stres karena tugas yang menumpuk dan 14% mahasiswa stres karena masalah pribadi yang berimbas pada nilai akademik. Didapatkan data bahwa intervensi terapi relaksasi otot progresif sebelumnya belum pernah dilakukan oleh pihak kampus sebagai upaya penurunan stres pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta karena mudah dilaksanakan oleh mahasiswa dan dapat diterapkan secara mandiri dimana saja dan kapan saja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode pendekatan *Quasi Eksperimen* dengan desain *Nonequivalent control group design*. Penelitian dilakukan di STIKES Guna Bangsa dengan jumlah 36 responden yang terbagi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi 18 orang dan kelompok kontrol 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu mahasiswa keperawatan STIKES Guna Bangsa yang bersedia menjadi responden dan berusia pada rentang 18-22 tahun. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang sedang

menjalani perawatan khusus, mengalami keterbatasan atau kelumpuhan anggota gerak. Penelitian ini sudah mendapat Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari KEPK STIKES Guna Bangsa dengan No 004/KEPK/IV/2023.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat mahasiswa yaitu kuesioner *Student-life Stres Inventory* (SSI) yang yang diadaptasi dari Gadzela (1991) yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Instrumen ini sudah di uji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya dan didapatkan nilai koefisien korelasi antara 0,365 -0,787. Nilai *alpha cronbach* pada instrumen ini didapatkan nilai sebesar 0,889.

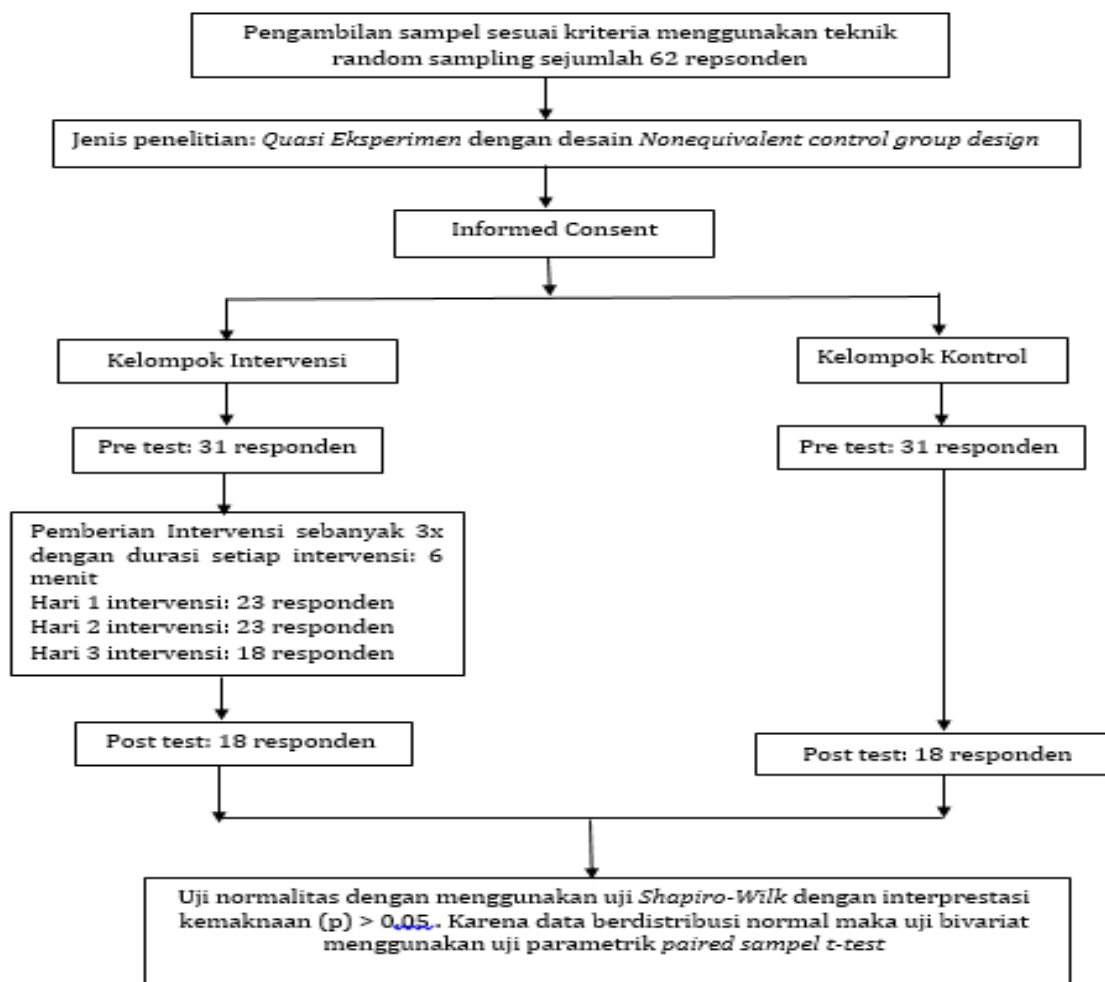
Pengambilan data dilakukan selama 5 hari dimulai pada hari pertama dilakukan pre test yaitu mengukur tingkat stres pada kedua kelompok menggunakan kuesioner SSI. Sebelum dilakukan intervensi, peneliti menjelaskan prosedur intervensi yang akan dilakukan dan resiko maupun manfaat dari pemberian intervensi ini. Pemberian intervensi pada kelompok intervensi dilakukan sebanyak 3x berturut-turut pada hari ke 2, ke 3 dan ke 4. Pemberian intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif dilakukan selama 6 menit dengan cara meminta responden untuk mengikuti gerakan relaksasi yang ditayangkan melalui video sesuai standar operasional prosedur yang sudah ditetapkan dan diawasi langsung oleh peneliti. Selama proses penelitian dan pemberian intervensi berlangsung, tidak ada kendala maupun kejadian tidak diinginkan yang terjadi.

Jumlah responden yang mengisi pre test pada kedua kelompok berjumlah 62 responden yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 31 responden. Pada intervensi hari pertama dan kedua jumlah responden yang hadir berjumlah 23 responden, dan pada hari ketiga intervensi responden yang hadir sejumlah 18 responden. Pada hari ke 5 dilakukan post test dengan mengukur kembali tingkat stres baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol

dengan masing-masing responden berjumlah 18 orang.

Sebelum dilakukan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data pada kedua kelompok menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Hasil uji

normalitas menunjukkan bahwa kedua kelompok berdistribusi normal sehingga uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *paired t-test*.



Gambar 1. Jalannya Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diolah dan disajikan dalam bentuk analisa data kuantitatif yang meliputi analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan data Tabel 1 dibawah diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, pada kelompok intervensi didapatkan data mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (83,3%) sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (66,7%). Karakteristik responden berdasarkan usia responden, pada kelompok

intervensi mayoritas responden berusia 21 tahun sebanyak 10 orang (55,6%) dan pada kelompok kontrol mayoritas responden berusia 22 tahun sebanyak 6 orang (33,3%). Karakteristik responden berdasarkan agama responden, pada kelompok intervensi mayoritas beragama islam sebanyak 11 orang (61,1%) dan pada kelompok kontrol mayoritas beragama islam sebanyak 10 orang (55,6%). Karakteristik responden berdasarkan semester yang sedang ditempuh, pada kelompok intervensi mayoritas responden menempuh perkuliahan di semester enam dan

delapan sebanyak 8 orang (44,4%) sementara pada kelompok kontrol mayoritas responden menempuh perkuliahan di semester enam sebanyak 6 orang (33,3%). Karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal, pada kelompok intervensi didapatkan data mayoritas responden bertempat tinggal di kost atau kontrakan sebanyak 17 orang (94,4%) sementara pada kelompok kontrol didapatkan data bahwa mayoritas responden bertempat tinggal di kost

atau kontrakan sebanyak 15 orang (83,3%). Karakteristik responden berdasarkan uang saku yang diperoleh perbulan, pada kelompok intervensi mayoritas responden mendapatkan uang saku perbulan Rp.500.000 - 1.000.000 sebanyak 11 orang (61,1%) dan pada kelompok kontrol mayoritas responden mendapatkan uang saku perbulan < Rp.500.000 sebanyak 8 orang (44,4%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n: 36)

Karakteristik		Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	3	16.7	6	33.3
	Perempuan	15	83.3	12	66.7
Usia	18 Tahun	1	5.6	1	5.6
	19 Tahun	1	5.6	3	16.7
	20 Tahun	2	11.1	5	27.8
	21 Tahun	10	55.6	3	16.7
	22 Tahun	4	22.2	6	33.3
Agama	Islam	11	61.1	10	55.6
	Kristen	4	22.2	6	88.9
	Khatolik	3	16.7	1	5.6
	Hindu	0	0.0	1	5.6
Semester	Dua (2)	2	11.1	5	27.8
	Empat (4)	0	0/0	2	11.1
	Enam (6)	8	44.4	6	33.3
	Delapan (8)	8	44.4	5	27.8
Tempat Tinggal	Kost/kontrakan	17	94.4	15	83.3
	Wali/orang tua	1	5.6	3	16.7
Uang Saku	< Rp.500.000 /perbulan	4	22.2	8	44.4
	Rp.500.000-1.000.000/perbulan	11	61.1	7	38.9
	>Rp1.000.000/perbulan	3	16.7	3	
Total		18	100	18	100

Sumber data: data primer diolah 2023

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Pada Kelompok Intervensi (n=18)

Kategori	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres Sangat Tinggi	0	0	0	0
Stres Tinggi	3	16.7	0	0
Stres Sendang	6	33.3	3	16.7
Stres Rendah	9	50.0	11	61.1
Stres Sangat Rendah	0	0	4	22.2
Total	18	100	18	100

Sumber data: data primer diolah 2023

Berdasarkan data tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi adalah kategori stres rendah yaitu sebanyak 9 orang

(50.0%) dan tingkat stres pada kelompok intervensi sesudah dilakukan intervensi adalah kategori stres rendah sebanyak 11 orang (61.1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Pada Kelompok Kontrol (n=18).

Kategori	Sebelum ROP		Sesudah ROP	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres Sangat Tinggi	0	0	0	0
Stres Tinggi	2	11.1	2	11.1
Stres Sendang	7	38.9	9	38.9
Stres Rendah	9	50.0	7	50.0
Stres Sangat Rendah	0	0	0	0
Total	18	100	18	100

Sumber data: data primer diolah 2023

Berdasarkan data pada tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar tingkat stres pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi masuk kedalam kategori stres rendah sebanyak 9 orang (50.0%) dan tingkat stres pada kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi masuk kedalam kategori stres sedang sebanyak 9 orang (50.0%).

Berdasarkan tabel 4 Diketahui bahwa hasil uji homogenitas pada pengukuran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebesar 0.949. karena nilai sig > 0.005 maka dapat disimpulkan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta berdistribusi homogen.

Tabel 4. Uji Homogenitas Tingkat Stres pada Responden Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi (n= 36)

	Test of Homogeneity of Variance			
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Tingkat Stres Based on Mean Pada Mahasiswa	.004	1	34	.949

Sumber: data primer diolah 2023

Tabel 5. Uji Normalitas dengan uji Shapiro Wilk Terhadap Hasil Pengisian Kuesioner Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta (n= 36)

Hasil pengisian kuesioner tingkat stres	Pengisian Pre-Test dan Post-test	Shapiro-Wilk		
		statistic	df	Sig.
	Pre Test Intervensi	0.932	18	0.213
	Post Test Intervensi	0.977	18	0.911
	Pre Test Kontrol	0.950	18	0.424
	Post Test Kontrol	0.941	18	0.296

Sumber: data primer diolah 2023

Berdasarkan tabel 5 di ketahui nilai Sig. dari Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk untuk Hasil pengisian pre test pada kelompok intervensi sebesar 0.213, post test pada kelompok intervensi sebesar 0.911 dan untuk pengisian pre test pada kelompok kontrol sebesar 0.424, post test pada kelompok kontrol sebesar 0.296. Karena nilai Sig

untuk kedua kelompok tersebut > 0.05, maka dalam uji normalitas dengan shapiro-wilk dapat disimpulkan bahwa data hasil pengisian kuesioner tingkat stres untuk pre test dan post test pada kelompok Intervensi dan kontrol berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Paired Sampel T-Test Pada Kelompok Intervensi

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	59.50	18	9.154	2.158
	Post-Test	48.67	18	11.314	2.667

		Paired Samples Test						
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-Test -	10.833	7.672	1.808	7.018	14.648	5.991	17	.000
Post-Test								

Sumber data: data primer diolah 2023

Berdasarkan tabel 6 terkait uji *paired sampel t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya hipotesis menyatakan bahwa terdapat perbedaan hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok Intervensi.

Berdasarkan tabel 7 terkait uji *paired sampel t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,310 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya hipotesis menyatakan tidak terdapat perbedaan hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.

Tabel 7. Uji Paired Sampel T-Test Pada Kelompok Kontrol

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	58.50	18	9.519	2.244
	Post-Test	60.44	18	10.159	2.394

		Paired Samples Test						
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-Test -	-1.944	7.885	1.859	-5.866	1.977	-1.046	17	.310
Post-Test								

Sumber data: data primer diolah 2023

Karakteristik Responden

Mahasiswa ialah seseorang yang menempuh pembelajaran pada perguruan tinggi yang berada pada rentang usia 18-22 tahun yang seringkali mengalami permasalahan stres karena berada pada periode *storm & stress*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, mayoritas berjenis kelamin perempuan. Mahasiswa keperawatan STIKES Guna bangsa Yogyakarta di dominasi oleh perempuan maka pada penelitian ini mayoritas yang mengikuti penelitian adalah mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

Sebagian besar responden berusia 21 tahun, usia pada responden ini didasarkan pada tahap perkembangan memasuki dewasa awal sehingga usia responden 18- 22 tahun memiliki karakteristik yang sama. Pada penelitian ini

sebagian besar menempuh perkuliahan di semester 6 dan 8. Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan Wulandari dkk, dalam Sucianna (2018) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat semester maka tingkat stres mahasiswa semakin tinggi.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini bertempat tinggal di kost atau kontrakan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa responden yang bertempat tinggal di kost atau kontrakan tidak serta merta mengalami masalah stres lebih banyak dibandingkan dengan responden yang bertempat tinggal dengan wali atau orang tua. Begitupun dengan yang bertempat tinggal dengan wali maupun orang tua belum tentu tidak akan mengalami stres.

Pada penelitian ini sebagian besar

responden mendapatkan uang saku perbulan sebanyak RP. 500.000 – 1.000.000. uang saku yang di terima oleh mahasiswa cenderung berbeda pada setiap mahasiswa, hal ini dapat menimbulkan faktor stres pada mahasiswa apabila uang saku perbulan tidak dapat di kelola dengan baik.

Tingkat stres mahasiswa keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi. Stres merupakan situasi yang timbul dikarenakan adanya tekanan, tekanan yang terjadi dapat membuat seseorang berpikiran buruk hingga kebutuhan pada seseorang menjadi tidak seimbang dan dapat menyebabkan terjadinya stres. Penanganan stres dapat dilakukan dengan cara medis dan non medis (Fayzun & Cahyanti, 2019). Pada penelitian ini penanganan dilakukan dengan cara no medis dengan dilakukannya intervensi terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres, dari stres tinggi menjadi stres sedang, stres sedang menjadi stres rendah sementara stres rendah menjadi stres sangat rendah.

Hasil peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustam, dkk (2020) bahwa terdapat pengaruh dilakukannya terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir pada program studi ilmu keperawatan di universitas muslim Indonesia.

Tingkat stres mahasiswa keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kontrol tidak dilakukan terapi relaksasi otot progresif sehingga responden tidak mengalami penurunan tingkat stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Iqmah, dkk (2021) yang menyatakan bahwa responden pada kelompok kontrol tidak adanya penurunan tingkat stres.

Penelitian ini di dukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Furqan (2016) yang menyatakan tidak ada perbedaan antara nilai pre

dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara responden yang diberi terapi relaksasi progresif dengan yang tidak diberi perlakuan.

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. Penelitian ini menyatakan bahwa dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif maka perubahan akan terjadi secara signifikansi, mahasiswa akan mengalami penurunan stres setelah mendapatkan intervensi relaksasi otot progresif. uji parametrik dengan *uji paired sampel t-test* menunjukkan bahwa ada perbedaan hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dan tidak ada perbedaan hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan sebelum maupun sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Haryanto (2019) dengan hasil ada pengaruh antara relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas penelitian dapat di asumsikan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Setyoadi dan Kushariyadi dalam Asiah, dkk, (2021) bahwa terapi relaksasi otot dengan memfokuskan aktivitas pada bagian otot tertentu dapat menimbulkan perasaan yang rileks. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavianis, dalam Asiah, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat stres yang terjadi pada responden.

Stress dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi atau kejadian yang dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan seseorang yang menyebabkan orang tersebut berubah dan menyesuaikan diri dengan beradaptasi sehingga

masalah yang dialaminya dapat teratasi (Fayzun & Cahyanti, 2019). Hal ini sesuai dengan teori yang di jelaskan oleh Sister Calista, Proses adaptasi Roy memandang manusia secara keseluruhan, sebagai sesuatu yang bergantung. Untuk mencapai keseimbangan dalam dimensi ini maka dibutuhkan aspek-aspek yang saling berkaitan, Hal tersebut dapat didapatkan melalui proses adaptasi. Salah satu proses adaptasi (*copping*) yang digunakan untuk dapat menurunkan stres adalah dengan melakukan terapi relaksasi.

Pada penelitian ini ditemukan beberapa keterbatasan yang di alami oleh peneliti. Pertama, jumlah responden yang berkurang dari awal dan di akhir sehingga masih kurang dalam melihat pengaruh intervensi yang dilakukan. Kedua, responden pada kedua kelompok berasal dari program stui yang sama, sehingga memungkinkan adanya interaksi antar responden. Ketiga, kurangnya minat dan motivasi dari responden sehingga banyaknya responden yang drop out. Terakhir, prasana dan sarana yang kurang nyaman dalam melakukan intervensi, sehingga menjadi faktor lain yang menjadi kekurangan dalam pelaksanaan intervensi.

KESIMPULAN

Tingkat stres mahasiswa keperawatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta pada kelompok intervensi sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sebagian besar mengalami stres dalam kategori stres rendah dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif sebagian besar mengalami stres dalam kategori stres rendah dan Tingkat stres mahasiswa kelompok kontrol sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sebagian besar mengalami stres dalam kategori stres rendah dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif sebagian besar mengalami stres dalam kategori stres sedang. Terdapat perbedaan hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dan Tidak terdapat perbedaan hasil pengukuran tingkat stres pada mahasiswa

keperawatan sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol.

Implikasi dari penelitian yang sudah dilakukan yaitu intervensi yang dilakukan dapat diterapkan dan di implementasikan langsung pada mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik. Intervensi ini merupakan tindakan yang dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri pada pasien maupun klien yang mengalami stres. Asuhan keperawatan yang dilakukan untuk menerapkan intervensi ini tidak hanya di rumah sakit, tetapi juga di keluarga, masyarakat maupun institusi pendidikan.

Saran yang dapat diberikan terutama bagi pengelola STIKES Guna Bangsa dari hasil penelitian ini yaitu dapat menyediakan pelayanan konseling kesehatan mental bagi mahasiswa secara berkala maupun melakukan skrining awal kesehatan mental di setiap awal semester. Saran lain diberikan pada mahasiswa yaitu tindakan ini dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa ketika sedang stres. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan itervensi lain untuk membandingkan terapi yang lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres, selain itu dapat menambah jumlah responden dan mengantisipasi drop out dalam pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Sulistiyawati, D. S., & Sari, K. F. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Selama Pembelajaran Metode Daring. *Jurnal Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 2015.
- Asiah, Suzana, I., & Unnufus, V. S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Sistem Pembelajaran Daring. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 33-41. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.38165/jk>
- Azizah, F. N., Sumarni, S., Sukowati, F., & Kumorowulan, S. (2021). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Mozart Music Therapy on Premenstrual Syndrome Stress Scores. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 10-

14.
<https://doi.org/10.31983/jkb.v11i1.6278>
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosopha: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 124–140.
<https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- Fayzun, F., & Cahyanti, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(2).
- Furqan, A. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasarakatan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 168–174.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.3996>
- Iqmah, M. K. B., Livana, & Mulyani, S. (2021). Penurunan Tingkat Stres Akibat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Selama Pandemic Covid-19 melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 653–662.
- Kurniasih, I., & Liza, I. D. M. (2018). Efektivitas Manajemen Stres Cognitive-Behavioral dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY. *Insisiva Dental Journal : Majalah Kedokteran Gigi Insisiva*, 7(2), 48–52.
<https://doi.org/10.18196/di.7296>
- Lengsi, V. T., Mizawati, A., & Kurniawati, P. (2021). Relaksasi Otot Progresif , Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 26–39.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21070/midwiferia.v7i1.673>
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–15.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52031/edj.v3i1.17>
- Purwanti, Nunik dan Hidayaaah, N. (2020). Pengaruh Autogenic Training Terhadap Stres dan Kemampuan Mahasiswa Menerapkan Role Play Komunikasi Terapeutik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 101–108.
- Purwanti, N., & Hidayaaah, N. (2020). Pengaruh Autogenic Training Terhadap Stres dan Kemampuan Mahasiswa Menerapkan Role Play Komunikasi Terapeutik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Science)*, 13(1).
- Rustam, Z. N. R., Suhermi, & Alam, R. I. (2020). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Universitas Muslim Indonesia*, 01(02), 123–132.
- Sucianna. (2018). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa Sma N 1 Mertoyudan* (Vol. 6, Issue 1). Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Susapto, D. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319–322.