



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won3104>

Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Self Care Menurunkan Stres Selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muslim Indonesia

^KIna Arliana Sari¹, Wa Ode Sri Asnaniar², Safruddin³,

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): inaarlian99@gmail.com¹, waode.sriasnaniar@umi.ac.id²,
[safruddin.sufruddin@umi.ac.id](mailto:sufruddin.sufruddin@umi.ac.id)³

(082343912275)

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan pada berbagai aktivitas masyarakat untuk mencegah penyebarannya. Di Indonesia termasuk Sulawesi-Selatan mengalami peningkatan kasus positif dan kematian akibat COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental dengan rancangan *pre test post test with control group design*. Sampel dalam penelitian ini melibatkan 30 orang mahasiswa aktif program studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, yang dibagi secara *purposive sampling* ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (mendapatkan terapi relaksasi otot progresif). Pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner DASS-14 yang dilakukan sebelum perlakuan, 1 minggu, dan 2 minggu setelah perlakuan. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muslim Indonesia. Uji analisa yang digunakan adalah Uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif selama 2 minggu ($p = 0,067$) tidak efektif. Kesimpulan rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol dan eksperimen adalah 13,67 orang. Peningkatan tingkat stres sebesar 26 orang dan penurunan tingkat stres sebesar 16 orang, rata-rata tingkat stres setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol dan eksperimen adalah 13,67 orang. Peningkatan tingkat stres sebesar 11 orang dan penurunan tingkat stres sebesar 19 orang. Terapi relaksasi otot progresif tidak efektif sebagai self care menurunkan stres mahasiswa keperawatan universitas muslim indonesia. Bagi penelitian selanjutnya agar menggunakan populasi penelitian yang berbeda dengan penelitian ini, misalnya pada mahasiswa kedokteran, mahasiswa kedokteran gigi, mahasiswa farmasi, atau program studi lainnya.

Kata Kunci: Stres; covid-19; Terapi relaksasi otot progresif.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Phone :

+62 85242002916

Article history :

Received 2 April 2022

Received in revised form 10 April 2022

Accepted 12 Mei 2022

Available online 30 Juni 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has caused changes in various community activities to prevent its spread. In Indonesia, including South-Sulawesi, there has been an increase in positive cases and deaths due to COVID-19. This study aims to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy on reducing stress levels in nursing students during the COVID-19 pandemic. This research is a quasi-experimental research with pre test post test with control group design. The sample in this study involved 30 active students from the Nursing Science study program, Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia, who were divided by purposive sampling into a control group and an experimental group (getting progressive muscle relaxation therapy). Measurement of stress levels using the DASS-14 questionnaire was conducted before treatment, 1 week, and 2 weeks after treatment. This research was conducted at the Indonesian Muslim University. The analytical test used is the Mann Whitney Test. The results showed that progressive muscle relaxation therapy for 2 weeks ($p = 0.067$) was not effective. In conclusion, the average stress level before progressive muscle relaxation intervention in the control and experimental groups was 13.67 people. Increased stress levels by 26 people and decreasing stress levels by 16 people, the average stress level after progressive muscle relaxation intervention in the control and experimental groups was 13.67 people. Increased stress levels by 11 people and decreased stress levels by 19 people. Progressive muscle relaxation therapy is not effective as self care in reducing stress for nursing students at the Indonesian Muslim University. For further research to use a different research population from this research, for example, medical students, dental students, pharmacy students, or other study programs.

Keywords: Stress, covid-19, Progressive muscle relaxation therapy.

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang mengalami masa pandemi penyebaran penyakit menular yang serius yaitu virus korona. Virus korona atau *COVID-19* adalah penyakit baru yang disebabkan oleh virus korona baru (atau baru) yang sebelumnya tidak pernah terlihat pada manusia.¹ Virus korona ditularkan melalui droplet yang menyebar ketika seseorang terpapar batuk, bersin atau saat berbicara.² *Coronavirus* adalah keluarga besar virus, bentuknya seperti bulat telur dan di permukaannya terdapat duri-duri membentuk semacam mahkota.³ Sehingga pada tanggal 13 Maret 2020, WHO secara resmi mengumumkan *COVID-19* sebagai pandemi global artinya penyebarannya mencapai geografis hampir ke seluruh negara-negara di dunia tanpa kejelasan kapan akan berakhir.⁴

Berdasarkan data WHO (2021) kasus *COVID-19* di dunia sebanyak 109.997.288 kasus dengan kematian 2.435.145 jiwa. 216 negara, termasuk Indonesia telah terpapar virus ini. Di Indonesia kasus positif *COVID-19* sebanyak 1.252.685 kasus positif dengan 33.969 kematian dan di Sulawesi-Selatan sebanyak 53.569 kasus dengan 819 kematian.⁵ Indonesia sebagai salah satu negara terdampak *COVID-19* membuat beberapa kebijakan demi mencegah *COVID-19* menyebar ke seluruh wilayah Indonesia. Salah satu kebijakan yang telah dibuat adalah PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar).⁶ Kebijakan *Social Distancing* mengakibatkan perubahan perilaku masyarakat dan berbagai metode pelaksanaan kegiatan baik di pemerintahan, dunia usaha, pendidikan, keagamaan dan sosial budaya masyarakat.⁷ Pandemi *COVID-19* telah mempengaruhi kesehatan fisik kesehatan jiwa masyarakat. Kurangnya pengetahuan masyarakat dapat menimbulkan stres karena tidak dapat merespon dengan baik keadaan yang terjadi.⁸

Mahasiswa adalah individu yang jumlahnya paling banyak di institusi pendidikan sangat merasakan perubahan yang terjadi akibat dampak pandemi *COVID-19*. Penelitian Livana, Mubin, & Basthomi (2020) menyatakan bahwa perubahan system pembelajaran dari tatap muka menjadi sistem daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Setiap individu berpotensi untuk mengalami stres, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, maupun status sosial ekonomi.⁹ Stres adalah reaksi

seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.¹⁰

Berdasarkan studi penelitian sebelumnya, menyatakan bahwa pada masa perkuliahan mahasiswa keperawatan akan dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti cara dosen mengajar, jadwal perkuliahan, dan relasi teman.¹¹ Penelitian Cao et al (2020) menyatakan bahwa pandemi *COVID-19* menimbulkan gangguan psikologis pada mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 2,7% kecemasan sedang dan 21,3% kecemasan ringan. Semua orang mungkin mengalami kesulitan tetapi kesulitan tersebut dapat berbeda-beda pada setiap orangnya.¹² Perawatan diri adalah sesuatu yang dilakukan dengan bijaksana dengan niat merawat diri sendiri untuk menjaga kesehatan fisik, intelektual, emosional, spiritual, atau sosial agar dapat meningkatkan kebahagiaan, fokus, stabilitas, kegembiraan, kedamaian, perasaan syukur, dan cinta diri.¹³ *Self-care* dapat dilakukan dengan cara menjalani hidup sehat, menjaga kebersihan, bersosialisasi, melakukan hobi, relaksasi.¹⁴ Perawatan mandiri (*self care*) dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif tidak membutuhkan persiapan khusus sehingga dapat dilakukan setiap saat dengan mudah. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Essa et al., (2017) menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi alternatif yang mampu menurunkan stres, cemas dan depresi.¹⁵ Dari hasil penyebaran kuisisioner yang dilakukan pada 30 mahasiswa keperawatan Universitas Muslim Indonesia secara daring terkait tingkat stres mahasiswa selama pandemi *COVID-19* menggunakan kuisisioner *DASS-42* menunjukkan bahwa 2 mahasiswa mengalami stres berat, 13 mahasiswa mengalami stres sedang, 12 mahasiswa mengalami stres ringan, dan 3 mahasiswa mengalami stres dalam kategori normal.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasy eksperimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre test post test with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 50 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan total sampel 30 responden yang terdiri dari 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang kelompok eksperimen.

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1-15 Juli 2021 yang merupakan pengelompokan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen diberikan perlakuan terapi relaksasi otot progressif dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Peneliti mengambil 30 responden dengan masing-masing 15 orang pada kelompok eksperimen dan 15 orang pada kelompok kontrol. Pengukuran tingkat stres menggunakan kuisisioner *DASS-14* yang dilakukan sebelum perlakuan selama 1 minggu, dan 2 minggu setelah perlakuan. Analisa data yang digunakan adalah uji mann whitney.

HASIL PENELITIAN**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

Variabel	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	1	6,7%	0	0,0%
Perempuan	14	93,3%	15	100,0%
Usia				
18 tahun	1	6,7%	0	0,0%
19 tahun	1	6,7%	1	6,7%
20 tahun	2	13,3%	1	6,7%
21 tahun	8	53,3%	10	66,7%
22 tahun	2	13,3%	3	20,0%
23 tahun	0	0,0%	0	0,0%
24 tahun	1	6,7%	0	0,0%
Angkatan				
2017	10	66,7%	14	93,3%
2018	1	6,7%	0	0,0%
2019	2	13,3%	1	6,7%
2020	2	13,3%	0	0,0%

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian pada kelompok kontrol berjenis kelamin perempuan, mayoritas berusia 21 tahun, dan mayoritas berasal dari angkatan 2017. Sedangkan pada kelompok eksperimen, seluruhnya berjenis kelamin perempuan, mayoritas berusia 21 tahun, dan mayoritas berasal dari angkatan 2017.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Stres Pre Test dan Post Test Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tingkat Stres	Pre Test		Post Test Minggu 1		Post Test Minggu 2	
	Kontrol	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen
	Normal	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	1 6,7%	2 13,3%
Ringan	2 13,3%	3 20,0%	4 26,7%	5 33,3%	4 26,7%	5 33,3%
Sedang	13 86,7%	11 73,3%	11 73,3%	9 60,0%	9 60,0%	1 6,7%
Berat	0 0,0%	1 6,7%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%

Sumber: Data Primer 2021

Tabel di atas menunjukkan bahwa saat sebelum perlakuan, mayoritas responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori sedang (86,7% dan 73,3%). Saat post perlakuan selama 1 minggu, terlihat bahwa jumlah responden pada kelompok kontrol yang memiliki tingkat stres sedang berkurang menjadi 73,3% dan pada kelompok eksperimen berkurang menjadi 60,0%. Saat post perlakuan selama 2 minggu, terlihat bahwa jumlah responden pada kelompok kontrol yang memiliki tingkat stres sedang berkurang menjadi 60,0% dan pada kelompok eksperimen berkurang menjadi 6,7%.

Tabel 3. Rata-Rata Tingkat Stres Berdasarkan Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

Variable	N	Mean	SD	Min	Max
Kontrol pre test	15	20,00	1,512	17	22
Kontrol post test	15	18,07	2,463	14	20

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 3. tentang rata-rata tingkat stres pre test dan post test pada kelompok kontrol, hasil menunjukkan rata-rata tingkat stres sebelum pemberian perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 20,00 dengan standar deviasi 1,512, nilai terendah sebesar 17 dan tertinggi 22. Rata-rata tingkat stres setelah pemberian perlakuan pada kelompok kontrol rata-ratanya sebesar 18,07 dengan nilai terendah sebesar 14 dan tertinggi 20.

Tabel 4. Rata-Rata Tingkat Stres Berdasarkan Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

Variable	N	Mean	SD	Min	Max
Eksperimen pre-test	15	21,07	2,764	16	26
Eksperimen post-test	15	13,67	2,610	11	19

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 4. tentang rata-rata tingkat stres pre test dan post test pada kelompok eksperimen, hasil menunjukkan rata-rata tingkat stress sebelum pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen sebesar 21,07 dengan standar deviasi 2,764, nilai terendah sebesar 16 dan tertinggi 26. Rata-rata tingkat stres setelah pemberian perlakuan pada kelompok eksperimen rata-ratanya sebesar 13,67 dengan nilai terendah sebesar 11 dan tertinggi 19.

Tabel 5. Uji Normalitas Test Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	Shapiro wilk		
	Statistik	Df	Sig.
Pre Test	0,970	30	0,541
Posts Test	0,879	30	0,003

Sumber: Data Primer 2021

Hasil uji bivariat dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$ untuk uji statistik pada tabel 5. pada pre test kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan nilai 0,541, karena hasil uji normalitas $>0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan untuk post test kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan nilai 0,003

karena hasil uji normalitas $<0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Pengaruh Tingkat Stres Pre Test dan Post Test Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

kelompok	N	Mean	Std deviasi	<i>P</i>
Kontrol pre test	15	20,00	1,512	0,003
Kontrol post test	15	18,07	2,463	
Eksperimen pre test	15	21,07	2,764	0,001
Eksperimen post test	15	13,67	2,610	

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 6. dari tentang pengaruh tingkat stres pre test dan post test pada kelompok kontrol dan eksperimen, didapatkan pre test pada kelompok kontrol memiliki nilai mean 20,00, Std Deviasi 1,971, post test kelompok kontrol nilai mean 18,07, Std dengan nilai 2,463, *P* value pre test dan post test kelompok kontrol menunjukkan nilai 0,003. Sedangkan pre test dan post test pada kelompok eksperimen memiliki nilai mean 21,07, Std Deviasi 2,764, post test kelompok eksperimen memiliki nilai mean 13,67, Std dengan nilai 2,610, *P* value= 0,001.

Dari hasil uji analisis tersebut, diperoleh bahwa nilai pre test dan post test kelompok kontrol dan eksperimen memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat stres.

Tabel 7. Pengaruh Tingkat Stres Post Test Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Variable	n	Mean	Sd	<i>p</i>
Kontrol post test	15	19,07	2,463	0,636
Eksperimen post test	15	13,67	2,610	0,647

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 7. tentang uji analisis perbedaan tingkat stres post test pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p=0,636$, dan post test pada kelompok eksperimen $p=0,647$ ($<0,05$). Hal ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres.

Tabel 8. Perbedaan Selisih Antara Tingkat Stres Post Test Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Kelompok	Perubahan		<i>P</i>
	Mean	SD	
Kontrol	2,23	1,833	0,067
Eksperimen	7,40	3,122	

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 8. tentang perbedaan tingkat stres post test kelompok pada kelompok kontrol dan eksperimen setelah diberi perlakuan $p=0,067$ ($<0,05$) artinya tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat

stres antara kelompok kontrol dan eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol dan eksperimen tidak efektif untuk menurunkan tingkat stres.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa saat sebelum dilakukan intervensi selama pandemi *COVID-19* pada kelompok kontrol terdapat 2 orang (13%) yang mengalami stres dalam kategori ringan dan 13 orang (86,7%) mengalami stres dalam kategori sedang, sedangkan dikelompok eksperimen terdapat 3 orang (20,0%) yang mengalami stres dalam kategori ringan, 11 orang (73,3%) yang mengalami stres dalam kategori sedang, dan 1 orang (6,7%) dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki tingkat stres yang termasuk dalam kategori sedang (86,7% dan 73,3%). Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa banyak mengalami perubahan dalam kehidupan hari-harinya yang berdampak pada psikologisnya seperti kendala jaringan, terbatas dan borosnya paket data karena harus melakukan pertemuan online melalui aplikasi zoom, sulitnya pengerjaan tugas kelompok, bahkan pembelajaran daring yang dalam sehari membuat mahasiswa sudah diberikan banyak tugas, selain itu banyak mahasiswa yang takut pada virus corona yang membuat membuat kondisinya merasa khawatir setiap kali berpergian dari rumah dan mahasiswa yang memiliki daya tahan tubuh yang lemah dan rentan terinfeksi *COVID-19* jika mengetahui keluarga atau lingkungan terdekatnya ada yang terinfeksi virus corona membuat mereka takut sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini kemudian berdampak pada kesehatan mental mahasiswa hingga menimbulkan gejala stres.

Setelah diberi perlakuan selama 1 minggu pada kelompok kontrol terdapat 4 orang (26,7%) yang mengalami stres dalam kategori ringan dan 11 orang (73,3%) yang mengalami stres dalam kategori sedang, sedangkan di kelompok eksperimen didapatkan 5 orang (33,3%) yang mengalami stres dalam kategori ringan, 9 orang (60,0%) yang mengalami stres dalam kategori sedang, dan 1 dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah responden pada kelompok kontrol yang memiliki tingkat stres dalam kategori sedang berkurang menjadi 73,3% disertai peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat stres dalam kategori ringan menjadi 26,7% (sebelumnya 13,3%). Sementara pada kelompok eksperimen, jumlah responden yang memiliki tingkat stres dalam kategori sedang berkurang menjadi 60,0% disertai peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat stres dalam kategori ringan menjadi 33,3% (sebelumnya 20%) dan peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat stres dalam kategori normal menjadi 6,7% (sebelumnya 0,0%).

Setelah diberikan intervensi selama 2 minggu pada kelompok kontrol terdapat 4 orang (26,7%) yang mengalami stres dalam kategori ringan, 9 orang (60,0%) yang mengalami stres dalam kategori sedang, dan 2 orang (13,3%) yang memiliki tingkat stres dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah responden yang memiliki tingkat stres dalam kategori ringan menjadi 26,7% dan tingkat stres dalam kategori normal menjadi 13,3%. Sementara pada kelompok eksperimen terdapat 5 orang (33,3%) memiliki tingkat stres dalam kategori ringan, 1 orang (6,7%) dalam kategori sedang dan 9 orang (60,0%) dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki tingkat stres dalam kategori sedang berkurang menjadi 6,7%, disertai peningkatan jumlah

responden yang memiliki tingkat stres dalam kategori ringan menjadi 33,3% dan tingkat stres dalam kategori normal menjadi 60,0%.

Berdasarkan hasil pengolahan data, penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif pada kelompok eksperimen dan kontrol mengalami pengaruh tingkat stres $p=0,001$ dimana 12 responden mengalami penurunan tingkat stres, 1 orang mengalami peningkatan dan 2 orang yang tidak mengalami penurunan dan peningkatan stres.

Penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Carver & O'Malley (2015) yang menyatakan bahwa terjadi penurunan kecemasan yang signifikan dari kelompok eksperimen pre-test ke post-test mereka ($p < 0.01$) yang berarti relaksasi otot progresif sangat membantu dalam meningkatkan komunikasi dan kognisi¹³. Teknik relaksasi mencakup serangkaian strategi untuk meningkatkan perasaan tenang dan mengurangi perasaan stres. Perasaan stres dapat mencakup respons fisiologis seperti peningkatan detak jantung, sesak napas, dan ketegangan otot, dan teknik relaksasi juga dapat membantu mengurangi emosional pada diri seseorang.⁶

Berdasarkan hasil uji analisa yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif sebagai self care dalam menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan universitas muslim Indonesia selama pandemi *COVID-19*. Peneliti berasumsi bahwa penelitian ini tidak efektif karena pada saat penelitian dilakukan hanya sebagian responden yang dapat di kontrol dan perlunya tambahan intervensi dalam menurunkan stres selama pandemi *COVID-19*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol dan eksperimen adalah 13,67 orang. Peningkatan tingkat stres sebesar 26 orang dan penurunan tingkat stres sebesar 16 orang. Rata-rata tingkat stres setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol dan eksperimen adalah 13,67 orang. Peningkatan tingkat stres sebesar 11 orang dan penurunan tingkat stres sebesar 19 orang. Terapi relaksasi otot progresif tidak efektif sebagai self care menurunkan stres mahasiswa keperawatan Universitas Muslim Indonesia, Bagi penelitian selanjutnya agar menggunakan populasi penelitian yang berbeda dengan penelitian ini, misalnya pada mahasiswa kedokteran, mahasiswa kedokteran gigi, mahasiswa farmasi, atau program studi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. COVID-19. 2021.
2. Livana, Mubin, & Basthomi Y. Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2020;3(2):203–8.
3. Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. 2020;287(March):112934.
4. Essa RM, Ismail NIAA, Hassan NI. Effect of progressive muscle relaxation technique on stress, anxiety, and depression after hysterectomy. *J Nurs Educ Pract*. 2017;7(7):77.
5. Carver ML, O'Malley M. Progressive muscle relaxation to decrease anxiety in clinical simulations.

- Teach Learn Nurs. 2015;10(2):57–62.
6. Rustam ZNR, Suhermi, Alam RI. Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. Univ Muslim Indones. 2021;01(02):123–32.
 7. CDC. *what is COVID-19?* <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>. (2021)
 8. Marzuki, I., Bachtiar, E., Zuhriyatun, F., Purba, A. M. V., Kurniasih, H., Purba, D. H., Chamidah, D., Jamaludin, J., Purba, B., Puspita, R., Chaerul, M., Basmar, E., Sianturi, E., Suleman, A. R., Nasrullah, N., Hastuti, P., Mastutie, F., Purba, S., Fitri, M., ... Airlangga, E. *COVID-19: Seribu Satu Wajah* (A. Karim & J. Simarmata (Eds.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis. (2021)
 9. Medico, B. Del. *Coronavirus COVID-19. Membela diri. Cara menghindari penularan. Bagaimana melindungi keluarga dan pekerjaan Anda.: Manual pertama untuk mempertahankan diri terhadap infeksi coronavirus*. Bruno Del Medico Editore. (2020)
 10. WHO. *Listings of WHO's response to COVID-19*. <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>. (2020)
 11. WHO. *COVID-19*. <https://covid19.who.int/>. (2021)
 12. Sulawesi-Selatan. *Data Pantauan COVID-19 di Sulawesi Selatan*. <https://covid19.sulselprov.go.id/>. (2021)
 13. Sandy, A. T., Kadarsah, A., Nafiah, A., Kuswoyo, A., Syarifuddin, A., Sutadji, E., Akbar, E. P., Tan, F., Susanti, H., Setyabudi, I., Ahmaddien, I., Jaya, J. D., Ni'mah, K., Artika, K. D., Ulfyah, L., Iqbal, M. N. M., Kiptiah, M., Adriana, M., Omarsaid, M. M., ... Setiawan. *DI BALIK WABAH COVID - 19 SUMBANGAN PEMIKIRAN DAN PERSPEKTIF AKADEMISI*. Politala Press (anggota Appti). (2020)