



Window of Nursing  
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won>



### ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won4106>

## Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Ners Angkatan XI Selama Pandemi Covid-19

<sup>K</sup>Nurhazizah Hamsul<sup>1</sup>, Nur Wahyuni Munir<sup>2</sup>, Yusrah Taqiyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi/penulis pertama (<sup>K</sup>): [nurhazizahamsul0202@gmail.com](mailto:nurhazizahamsul0202@gmail.com)

[nurhazizahamsul0202@gmail.com](mailto:nurhazizahamsul0202@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurwahyuni.munir@umi.ac.id](mailto:nurwahyuni.munir@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [yusrah.taqiyah@umi.ac.id](mailto:yusrah.taqiyah@umi.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Stres dalam belajar adalah perasaan yang di hadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, dan saat menjelang ujian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres mahasiswa ners selama pandemi Covid-19 di Universitas Muslim Indonesia. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah metode pra eksperimen dengan *pendekatan one group pretest-posttest design*. Adapun penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 52 responden. Uji perbandingan dilakukan dengan menggunakan uji *paired sampel t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif terhadap 52 mahasiswa didapatkan stress berada dikategori ringan sebanyak 35 mahasiswa, sedang sebanyak 17 mahasiswa sedangkan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif terhadap 52 mahasiswa didapatkan tingkat stress semua mahasiswa berada dikategori normal sebanyak 52 mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres dengan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , yang kemudian diharapkan adanya penelitian yang lebih mengenai stres pada mahasiswa dimasa pandemi Covid-19 sehingga lebih banyak referensi, perlu dilakukan peneltiian lanjutan dengan metode lain dan sampel yang lebih banyak agar mendapatkan hasil yang lebih akurat, dikarenakan Covid-19 menyebabkan proses pemberian teknik relaksasi otot proresif yang seharusnya bisa lebih efektif secara tatap muka tetapi karena masih pandemi sehingga peneliti harus memberikan tindakan melalui daring dan hanya sebagian kecil responden yang bisa bertatap muka untuk pemberian teknik relaksasi otot progresif.

Kata kunci : Teknik relaksasi otot progresif; tingkat stress; covid-19

#### 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](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

#### Article history :

Received 10 Desember 2022

Received in revised form 20 Desember 2022

Accepted 5 Februari 2023

Available online 30 Juni 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*Stress in learning is a feeling a person faces when there are pressures on him. The pressures in question are related to learning and school activities, such as the grace period of the task, on the eve of exams, and thesis. The purpose of the study was to find out if providing progressive muscle relaxation techniques had any effect on students' stress levels during the covid-19 pandemic at the Muslim University of Indonesia. This type of research is a type of quantitative research. The research design used is a pre-experimental method with the One Group Pretest-Posttest Design approach. The determination of samples was done by purposive sampling technique with a large sample of 52 respondents. The comparison test is conducted using a paired t-test sample. The results of this study showed that before being given progressive muscle relaxation techniques to 52 students, stress was in the mild category of 35 students. In comparison, as many as 17 students while after being given progressive muscle relaxation techniques to 52 students, obtained stress levels all students were in the normal category, as many as 52 students. It can be concluded that there is an influence between progressive muscle relaxation techniques on stress levels with a significance value of  $0.000 < 0.05$ , which is then expected to be more research on stress in students during the covid-19 pandemic so that more references, further research needs to be done with other methods and more samples in order to get more accurate results because covid-19 causes the process of providing progressive muscle relaxation techniques that are It should be more effective face-to-face but because it is still a pandemic. Hence, researchers have to provide action online and only a small percentage of respondents can come face to face to provide progressive muscle relaxation techniques.*

*Keywords: Progressive muscle relaxation techniques; stress levels; covid-19*

---

**PENDAHULUAN**

Stres merupakan ketegangan yang disebabkan oleh fisik, emosi, sosial, ekonomi, pekerjaan atau keadaan, peristiwa, atau pengalaman yang sulit untuk mengelola atau bertahan. Stres akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatis pada tubuh yang menyebabkan peningkatan ketegangan otot, tekanan darah meningkat, pusing, gangguan pencernaan, kelelahan, kecemasan, kemarahan, dan ketakutan. Wanita memiliki risiko tinggi terhadap stres karena penahanan dari kehidupan sosial, lingkungan, dan perilaku.<sup>1</sup>

Menurut *American Psychological Association*, stres diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. 44% orang dewasa mengatakan mereka berolahraga atau berjalan untuk mengolah stres dan 47% mengatakan mereka mendengarkan musik 37% orang menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga untuk mengurangi stres.<sup>2</sup>

Sementara itu di Indonesia, sekitar 1.33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami stres.<sup>3</sup>

Menurut *American Psychological Association*, Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.<sup>4</sup> Menurut *Clinic Community Health Centre*, bahwa penyebab stres dapat dipicu karena lingkungan, stressor lingkungan, fisiologis, pikiran, maupun proses pembelajaran. Penanganan stres bisa dari farmakologi dan non farmakologi, salah satu penurunan tingkat stres non farmakologi yaitu relaksasi otot, relaksasi otot progresif yang merupakan salah satu jenis terapi relaksasi dengan cara menegangkan otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu, relaksasi otot progresif juga menggunakan metode yang terdiri dan

peregangan dan relaksasi sekelompok otot dan mengurangi ketegangan otot pada perasaan rileks.<sup>5</sup>

Penelitian yang pernah dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel menyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu 30.76% stres tinggi dan 69.23% stres sedang. Relaksasi otot progresif adalah suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh.<sup>6</sup> Relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik relaksasi yang sederhana dan merupakan prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot. Proses relaksasi melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan otot dengan memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan rileks dan merasakan ketegangan menghilang.<sup>7</sup>

Menurut Alvin bahwa stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian dan skripsi.<sup>8</sup>

Berdasarkan dari hasil wawancara calon peneliti kepada ketua angkatan profesi ners FKM UMI angkatan XII tahun 2021, didapatkan data berupa jumlah mahasiswa profesi ners sebanyak 128 orang mahasiswa yang akan menjadi sampel untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Profesi Ners Universitas Muslim Indonesia selama masa pandemi sehingga menjadi saya untuk mengangkat judul ini.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pra eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di Prodi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia pada bulan Juli hingga Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Profesi Ners angkatan XI FKM UMI yang praktek di Rumah Sakit sebanyak 128 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan rumus slovin, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dan kuesioner yang dianalisis menggunakan uji perbandingan dengan menggunakan uji *paired sampel t-test*. Lembar observasi tentang teknik relaksasi otot progresif dan kuesioner terkait dengan tingkat stress sebanyak 42 item pernyataan. Penyajian data dalam bentuk tabel disertai narasi atau penjelasan mengenai pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa Profesi Ners angkatan XI FKM UMI.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Prodi Profesi Ners Angkatan XI FKM UMI

Karakteristik	n	%
Umur		
19-29 Tahun	50	96.2
30-39 Tahun	52	3.8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	21.2
Perempuan	41	78.8

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa terbanyak berusia 19-29 tahun sebanyak 50 orang (96.2%) dan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih mendominasi sebanyak 41 orang (78.8%).

### Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Teknik Relaksasi Progresif dan Tingkat Stress pada Mahasiswa Prodi Profesi Ners Angkatan XI FKM UMI

Variabel	n	%
Stress Sebelum		
Ringan	35	67.3
Sedang	17	32.7
Stress Setelah		
Normal	52	100.0

Berdasarkan Tabel 2 maka dapat dilihat bahwa tingkat stress sebelum lebih banyak mahasiswa yang memiliki stress ringan yaitu sebanyak 35 orang (67.3%) dan tingkat stress setelah normal yaitu sebanyak 52 orang (100%).

### Analisis Bivariat

Tabel 3 Perbandingan *Mean* Tingkat Stress *Pre-test* dan *Post-test* pada Mahasiswa Prodi Profesi Ners Angkatan XI FKM UMI

Tingkat Stress	<i>Mean</i>	Sig.
Sebelum	17.90	0.000
Setelah	4.53	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat stress mahasiswa sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata sebesar 17.90 dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif diperoleh rata-rata sebesar 4.53, sehingga didapat selisih rata-rata sebesar 13.37.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai  $p=0.000 < 0.05$  yang berarti bahwa terdapat perbedaan perbandingan yang signifikan antara tingkat stress sebelum dan setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa Prodi Ners Angkatan XI FKM UMI.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif lebih tinggi dibanding setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif atau tingkat stres yang dirasakan mahasiswa sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah stres pada nilai 19-25 yaitu stres tingkat sedang dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah stres pada nilai 15-18 yaitu stres tingkat ringan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fharunisa Fayzun dan Cahyati, 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. Menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh pada tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.<sup>9</sup>

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustam, tingkat stres

sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa dari 30 orang responden diperoleh hasil dengan *mean* (nilai rata-rata) tingkat stres sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar 52.25 dengan kategori stres sedang dengan *standard deviation* (simpangan baku) artinya suatu yang menggambarkan sebaran data terhadap rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 8.03 dan *standard error mean* (kesalahan baku) artinya menggambarkan sebaran rata-rata sampel terhadap rata-rata dari keseluruhan kemungkinan sampel sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 1.47.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ini terhadap 52 mahasiswa didapatkan bahwa stres sebelum yang berada dikategori ringan sebanyak 35 mahasiswa (67.3%) sedangkan pada kategori sedang sebanyak 17 mahasiswa (32.7%). Dipertanyaan No. 27 “mudah marah” dari 52 mahasiswa 35 mahasiswa (67.3%) menjawab sesuai yang menandakan bahwa mahasiswa ners mengalami stres ringan. Kemudian dipertanyaan di No. 39 “mudah gelisah” dari 52 mahasiswa 17 mahasiswa (32.7%) menjawab sering yang menandakan bahwa mahasiswa ners mengalami stres sedang.

Berdasarkan hasil penelitian ini terhadap 52 mahasiswa didapatkan bahwa stress setelah yang berada dikategori normal sebanyak 52 mahasiswa (100%). Yang menandakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa menurun setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil stres pre 17.90 dan stres *post* 4.53 dan pada uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai *sig.*=0.000 yang berarti nilai probabilitas  $\alpha < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa ners selama pandemi Covid-19.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution, tingkat stres sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar 52.25% dengan kategori stres sedang. Sedangkan tingkat stres sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 33.53 dengan kategori stres ringan. Pemberian teknik relaksasi otot progresif digunakan sebagai terapi untuk membantu menurunkan beberapa gejala stres, kecemasan, hipertensi, nyeri, sakit kepala, mual, dan muntah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustam, berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan pada mahasiswa tingkat akhir yang diteliti mengalami stress dari kategori tingkat stress sedang sampai tingkat stress sangat berat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat stres dapat diketahui terdapat 6 subjek atau 12.24% berada dalam kategori tingkat stres tinggi, 34 subjek atau 69.39% berada dalam kategori sedang, dan 9 subjek atau 18.37% berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat stres subjek penelitian sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 34 subjek atau 69.39%.<sup>10</sup>

*Progressive muscle relaxation* adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut.<sup>11</sup>

Stres merupakan ketegangan yang disebabkan oleh fisik, emosi, sosial, ekonomi, pekerjaan atau

keadaan, peristiwa, atau pengalaman yang sulit untuk mengelola atau bertahan. Stres akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatis pada tubuh yang menyebabkan peningkatan ketegangan otot, tekanan darah meningkat, pusing, gangguan pencernaan, kelelahan, kecemasan, kemarahan, dan ketakutan. Wanita memiliki risiko tinggi terhadap stres karena penahanan dari kehidupan sosial, lingkungan, dan perilaku.

Teori stres terus berkembang dari masa ke masa, tetapi secara fundamental teori stres hanya digolongkan atas tiga pendekatan. Tiga pendekatan teori stres tersebut adalah: (1) stres model *stimulus* (rangsangan), (2) stres model *response* (respons), dan (3) stres model *transactional* (transaksional).<sup>12</sup>

Asumsi peneliti mengenai hasil penelitian didapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress, yang dimana stress merupakan ketegangan yang disebabkan karena fisik, emosi, sosial, pekerjaan, dan keadaan.<sup>13</sup> Stres juga dapat dikatakan sebagai reaksi atau respon tubuh terhadap penyebab stress psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) yang mendesak atau mencekam sehingga menimbulkan ketegangan emosi dalam diri seseorang, penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ners mengalami penurunan tingkat stress setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks.<sup>14</sup> Oleh karena itu latihan relaksasi otot progresif merupakan langkah pertama yang dapat dilakukan dalam rangka mengelola stress.<sup>15</sup>

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa Prodi Profesi Ners angkatan XI FKM UMI yang ditandai dengan terdapatnya perbandingan rata-rata sebelum dan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi otot progresif. Diharapkan adanya penelitian lanjutan dengan metode lain dan sampel yang lebih banyak mengenai stress pada mahasiswa di masa pandemic Covid-19.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Ilmi ZM, Dewi EI, Rasni H. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember ( The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stress Levels at Prison Class IIA Jember ). e J Pustaka Kesehat. 2017;5(3):497–504.
2. Edudharma, Pratiwi, Tangerang P, Banten S. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang Menurut (American Psychological. 2019;3(1):1–15.
3. Kesehatan J. dapat menyelesaikannya dengan tepat dan melebihi kapasitas kemampuannya maka stress. 2018;9(2):119–23.
4. Hsu KJ, Davison GC. American Psychological Association (APA). In 2015.
5. Garcia T, Ford B, Pike D, Bryce R, Richardson CR, Wolfson JA. Development and implementation of a community health centre-based cooking skills intervention in Detroit, MI. Public Health Nutr. 2020;24:549–60.
6. Helena N, Daulima C. Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Pendahulu.

2018;21(1):51–9.

7. Astutik T. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. 2017;108.
8. Nasution SU dan N. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Viii Di Universitas. Zo Keperawatan. 2018;8(3):60–70.
9. Fayzun F, Cahyanti L. Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. In 2019.
10. Z.R Z, Hardianti SR, Syahasti FM. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. PREPOTIF J Kesehat Masy. 2021;
11. Manurung R, Adriani TU. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. J Ilm Keperawatan Imelda. 2017;3(2):294–306.
12. Lumban Gaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. Bul Psikol. 2016;24(1):1.
13. Seto SB, Wondo MTS, Mei MF. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). In 2020.
14. Fauzi AR. Tingkat Stress Mahasiswa Dengan Tugas Yang Diberikan Pada Masa Pandemi Covid-19. In 2020.
15. Sidik IA. Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Stress Mahasiswa D-iii Kebidanan Stikes Indramayu Tahun 2018. In 2020.