

EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN ANSIETAS DITANDAI STRES BERLEBIHAN PADA MAHASISWA D-III KEPERAWATAN YANG SEDANG MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR

Erisa Dila Resnanda¹, Tri Suraning Wulandari², Ratna Kurniawati³.

^{1,2,3} Program Studi D-III Keperawatan Alkautsar Temanggung

Email : erisaesnanda@gmail.com, woelancahya@yahoo.com,
ratnaummudzaky@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Karya tulis ilmiah (KTI) merupakan salah satu tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir, dalam hal ini mahasiswa tingkat diploma 3. Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses penyusunan KTI salah satunya adalah stres. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atau tekanan yang diterima oleh seseorang. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi terjadinya masalah keperawatan stress yang berlebihan adalah dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif mampu memberikan efek yang cukup menenangkan pada tubuh seseorang yang mengalami stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres berlebihan, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. **Metode penelitian** yang digunakan yaitu studi kasus dengan menggunakan metode kualitatif. **Hasil studi kasus** pada responden 1 dan responden 2 terdapat penurunan tingkat stres yang dialami. **Kesimpulannya** terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Akper Alkautsar Temanggung.

Kata Kunci : Mahasiswa tingkat akhir, relaksasi otot progresif, stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, atau universitas, institut maupun akademi (Fadillah, 2013). Karya tulis ilmiah (KTI) merupakan salah satu tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir, dalam hal ini mahasiswa tingkat diploma 3. Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses penyusunan KTI salah satunya adalah stres. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atau tekanan yang diterima oleh seseorang (Hans Selya, 2016). Tanda dan gejala

stress yang dialami mahasiswa antara lain munculnya insomnia berupa sulit tidur, sedih, selalu tegang, cemas, dan gelisah, kepala pusing, ketakutan, perasaan mudah marah, dan mudah lupa. Hal ini sesuai dengan batasan karakteristik stress yang terdapat dalam NANDA (2018 -2020) yaitu stress berlebihan, perasaan tertekan, gangguan pengambilan keputusan, gangguan berfungsi, peningkatan marah, peningkatan perilaku marah, peningkatan ketidaksabaran, dampak negatif dari stress dan tegang.

Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* 2016 prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress sekitar 38-71%, sedangkan di

Asia sekitar 39,6-61,3%. Penelitian Kumar dan Nancy pada tahun 2016 yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan di *Private Nursing Institute of Punjab dan Baba Farid University of Health Sciences New Delhi*, memperoleh hasil sekitar (34,4%) mahasiswa yang mengalami stres tingkat sedang dan mahasiswa yang mengalami stres ringan serta berat sekitar (32,8%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Hatmanti dan Septianingrum pada tahun 2019 di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menyebutkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres berat sekitar (62%) dan tingkat stres sedang sekitar (71,5%) (Setyawati, 2018). Sedangkan penelitian yang dilakukan di Universitas Andalas didapatkan sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami stres tingkat sedang sekitar (83,6%) (Sarfika, 2019).

Hasil penelitian Gunawati (2010) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang memicu timbulnya stres pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir adalah adanya komunikasi yang kurang antara mahasiswa dengan dosen pembimbing.

Dampak kondisi stres yang berkepanjangan dan tidak teratasi dapat mempengaruhi sistem tubuh manusia yang akan menimbulkan gangguan fisik dan psikologis, serta menimbulkan dampak negatif stres khususnya pada mahasiswa meliputi aspek fisik seperti mengeluhkan tidur tidak teratur, kepala pusing, makan tidak teratur, dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan ialah gelisah, ketakutan, mudah marah; aspek kognitif mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit

menemukan ide; aspek interpersonal mengeluhkan minder dan lebih suka menyendiri. Disamping itu stres juga memiliki dampak positif yaitu seperti dapat meningkatkan kreativitas dan menjadikan mahasiswa lebih giat dalam menyelesaikan tugas khususnya tugas akhir selain itu juga dapat memicu mahasiswa untuk mengembangkan dirinya selama stres itu masih dalam batas yang ringan (Broto, 2016).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi terjadinya masalah keperawatan stres berlebihan menurut *Nursing Intervention Classification (NIC)* adalah dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif yaitu memfasilitasi peregangan dan pelepasan kelompok otot yang akan menghasilkan perbedaan sensasi (*Nursing Interventions Classification (NIC)*, 2016). Relaksasi otot progresif mampu memberikan efek yang cukup menenangkan pada tubuh seseorang yang mengalami stres. Respon tubuh tersebut mampu meningkatkan produksi hormon endorfin. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dalam waktu 15-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu minggu atau minimal 3 hari untuk melihat penurunan tingkat stres.

Hasil observasi penulis pada mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi baik universitas/sekolah tinggi/akademi masih banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami stres saat menyusun tugas akhir. Beberapa tindakan yang biasa dilakukan mahasiswa untuk mengatasi stres yang dialami adalah dengan melakukan peregangan otot untuk merilekskan seluruh anggota tubuh.

Berdasarkan latar belakang diatas dan didukung penelitian terhadap penggunaan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, terdapat kelebihan relaksasi otot progresif diantaranya dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun, tidak memerlukan banyak alat dan waktu, dan jarang yang menggunakan relaksasi jenis ini maka peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir".

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu studi kasus dengan menggunakan metode kualitatif. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah lembar pengkajian, kuesioner tentang tingkat stres sesuai dengan instrumen *Self Reporting Questionnaire (SRQ-20)*, mahasiswa tingkat akhir sebagai responden dan lembar evaluasi untuk mengetahui tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner pengukuran tingkat stres menggunakan skala SRQ-20 untuk melakukan skrining awal guna menentukan responden. Setelah dilakukan skrining peneliti mendapatkan 2 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Hasil yang diperoleh dari pengukuran tersebut pada responden 1 yaitu Nn. D diperoleh data jumlah jawaban "ya" sebanyak 8 jawaban dari 20

pertanyaan. Sedangkan pada responden 2 yaitu Nn. F diperoleh data jumlah jawaban "ya" sebanyak 10 jawaban dari 20 pertanyaan, dimana sesuai interpretasi skala SRQ-20 jumlah jawaban tersebut mengindikasikan adanya tanda dan gejala stres. Berdasarkan hasil pengkajian kedua responden pun menunjukkan hasil yang sesuai dengan batasan karakteristik stres berlebihan.

Tindakan pada kedua responden dilakukan 3 hari secara berturut-turut dan dilakukan evaluasi pada hari ketiga. Setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Nn. D terdapat perubahan seperti cemas berkurang, mudah marah berkurang, tidak ada sakit kepala berat, masih terdapat gangguan pada tidur, tidak ada peningkatan tekanan darah dan nadi, tidak ada pelebaran pupil, tidak ada diare, tidak ada peningkatan ketegangan otot di leher, bahu dan punggung, serta gelisah berkurang. Pada Nn. F perubahan yang dirasakan berupa masih merasa cemas, mudah marah berkurang, gelisah berkurang, tidak ada peningkatan tekanan darah dan nadi, tidak ada pelebaran pupil, tidak ada peningkatan ketegangan otot di leher, bahu dan punggung, tidak ada diare dan tidak ada sakit kepala berat.

Dapat disimpulkan bahwa masalah stres yang dialami oleh kedua responden tersebut mengalami penurunan setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif. Hal ini sejalan dengan dampak positif setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu mampu mengatasi keluhan insomnia, ansietas/kecemasan, kelelahan, kram otot, nyeri pinggang dan leher, tekanan darah meningkat,

fobia ringan, dan gagap (Eyet, Zaitun, & Ati 2017). Dan tidak ada dampak negatif setelah dilakukan tindakan ROP tersebut.

PEMBAHASAN

Respon fisiologis dan psikologis terhadap ansietas yang juga berpengaruh terhadap stres yang dialami oleh kedua responden. Dimana respon sistem saraf otonom terhadap rasa takut dan ansietas menimbulkan aktivitas involunter pada tubuh yang termasuk dalam pertahanan diri. Kelenjar adrenal melepaskan adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan tubuh mengambil lebih banyak oksigen, mendilatasi pupil dan meningkatkan tekanan arteri serta frekuensi jantung sambil membuat konstruksi pembuluh darah perifer dan memirau darah dari sistem gastrointestinal dan reproduksi serta meningkatkan glikogenolisis menjadi glukosa bebas guna menyokong jantung, otot dan sistem saraf pusat (O'Brien, Patricia, 2013).

Batasan karakteristik di NANDA (2018-2020) yaitu : stres berlebihan, perasaan tertekan, gangguan pengambilan keputusan, gangguan berfungsi, peningkatan marah, peningkatan perilaku marah, peningkatan ketidaksabaran, dampak negatif dari stres, tegang

Dari pengkajian yang dilakukan menggunakan batasan karakteristik tersebut memperoleh hasil \pm 80% kedua responden mengalami stres berlebihan. Stres berlebihan adalah reaksi (respon) terhadap lingkungan yang tidak menyenangkan dimana terdapat tuntutan yang menjadi beban diluar batas kemampuan seseorang (Potter dan Perry , 2010). Menurut peneliti penyebab kedua responden

mengalami stres berlebihan adalah karena kedua responden tersebut merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir berupa KTI dan belum mendapatkan responden untuk studi kasus yang akan dilakukannya. Selain itu dalam menyusun tugas akhir tidak bisa langsung dikerjakan begitu saja, dalam proses penyusunannya mahasiswa akan mengalami banyak tekanan dalam dirinya, sehingga jika tidak segera diatasi maka akan menimbulkan stres.

Disisi lain menurut Kirom (2019) faktor yang mempengaruhi kesulitan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir diantaranya terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh kekurangan sumber referensi, belum terbiasa dalam menuliskan karya tulis ilmiah, serta adanya masalah yang dialami oleh mahasiswa dengan dosen pembimbing. Faktor internal yang dialami oleh mahasiswa terdiri dari motivasi/kemauan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir, kemampuan menulis mahasiswa yang rendah, serta penggunaan bahasa Indonesia yang belum baku dan sesuai dengan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara non farmakologi untuk membuat tubuh lebih rileks dengan cara menegangkan otot kemudian meregangkannya kembali secara perlahan untuk menjaga keseimbangan tubuh terutama pikiran dan kestabilan emosi (Soewondo, 2016). Selain itu, relaksasi otot progresif mampu memberikan efek yang cukup menenangkan pada tubuh seseorang

yang mengalami stres. Respon tubuh tersebut mampu meningkatkan produksi hormon endorfin. Terapi ini dilakukan secara bertahap dari kepala sampai kaki dan akan merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Hal ini juga dapat menenangkan pikiran dan perasaan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dalam waktu 15-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu minggu atau minimal 3 hari untuk melihat penurunan tingkat stres.

Hal ini dibuktikan hasil penelitian dari Sulis Noor Rafik Rustam dkk, 2020 yang berjudul "Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia" dengan hasil *nilai p=0,001 (p< α)* hal ini berarti relaksasi otot progresif berpengaruh pada penurunan stres mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil Broto, H. D. F. C. (2016). Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi. <https://doi.org/10.1109/ciced.2018.8592188>

Eyet, Hidayat, Zaitun, A. S. . (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *The Soedirman Jurnal of Nursing*, 12(1), 101u

Fadillah. 2013. Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas

kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang dialami oleh kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan tindakan ROP selama 3 hari berturut-turut.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi stres yang dialami menggunakan tindakan ROP, yang dapat dilakukan secara mandiri dimanapun dan kapanpun.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah jumlah sampel dalam penelitian yang akan dilakukannya serta mengembangkan penggunaan ROP dengan teknik lain yang berbeda dan lebih mendalam untuk mengatasi stres

DAFTAR PUSTAKA

- Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *Ejournal Psikologi*. 2013;1(3): 254-267
- Gloria Bulechek dkk. 2016. *Nursing Interventions Classification*. Jakarta: CV Mocomedia
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas

- Kedokteran Universitas
Diponegoro. *Jurnal Psikologi*,
3(2),
- Hans Selye, 2016, *Selye's Guide to
Stress Research, New York:
Van Nostrand Reinhold*
- Herdman, T. Heather. 2018. *NANDA-
I Diagnosis Keperawatan :
Definisi dan Klasifikasi 2018-
2020*. Jakarta: EGC
- Kirom, S. (2019). Peningkatan
Kemampuan Menulis Artikel
Ilmiah melalui Strategi
Pembelajaran Berbasis
Kecerdasan Verbal Linguistik.
*Silampari Bisa: Jurnal
Penelitian Pendidikan Bahasa
Indonesia, Daerah, Dan Asing*,
2(2), 204–226.
- O'Brien, Patriciaci G. 2013.
*Keperawatan Kesehatan Jiwa
Psikiatrik : teori & praktik* .
Jakarta: EGC
- Sarfika, Rika. 2019. "Stress Pada
Mahasiswa Keperawatan Dan
Strategi Koping Yang
Digunakan." *NERS Jurnal
Keperawatan* 14(2): 81
- Setyawati, Martyarini Budi, and
Murniati Murniati. 2018.
"Stres, Stresor Dan Koping
Stres Pada Mahasiswa
Keperawatan Dan Kebidanan
Di STIKES Harapan Bangsa
Purwokerto." *Viva Medika:
Jurnal Kesehatan, Kebidanan
dan Keperawatan* 10(1): 6–12
- Soewondo, S. (2016). *Stres,
Managemen Stres dan
Relaksasi Progresif*. Depok:
LPSP3 UI.
- World Health organization (WHO).
Stress A Global Public
Health Concern*. (online)
Desember 2016 : 12/12.
www.who.int. (diakses
tanggal 16 Oktober 2021)