

Jurnal Ilmiah Keperawatan dan
Kesehatan Alkautsar (JIKKA)

e-ISSN : 2963-9042

online: <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>

RELAKSASI OTOT PROGRESIF MENURUNKAN ANSIETAS PADA MAHASISWA KIP (KARTU INDONESIA PINTAR)

Dini Sofiyani¹, Retno Lusmiati Anisah², Parmilah³

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

Email : ¹dinisoviyani@gmail.com, ²retno30kusuma@gmail.com, ³mila25774@gmail.com

Email Korespondensi : retno30kusuma@gmail.com, 085643572064

ABSTRAK

Latar belakang : Kartu Indonesia Pintar (KIP) adalah salah satu program dari pemerintah untuk mengatasi masalah pendidikan terkait putusnya kuliah yang disebabkan oleh kekurangan biaya. Masalah yang dihadapi pada mahasiswa KIP salah satunya ansietas. Ansietas merupakan sebuah rasa ketidaknyamanan karena kebutuhan dasar manusia belum tercukupi secara lengkap yang terjadi pada kalangan semua usia dengan prevalensi yaitu 16% -29%, ansietas ditandai dengan sebuah keadaan emosi yang mudah berubah, jantung berdebar-debar, berkeringat dan sesak nafas, persyaratan KIP yang menjadikan faktor utama mahasiswa mengalami ansietas adalah nilai IPK harus lebih dari 3.0 apabila kurang dari 3.0 secara berturut-turut maka beasiswa akan ditarik oleh pemerintah. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi terjadinya masalah keperawatan ansietas adalah dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah sebuah tindakan dimana otot ditegangkan kemudian dirilekskan, Relaksasi otot progresif mampu memberikan efek yang cukup menenangkan pada penderita ansietas. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran relaksasi otot progresif dapat menurunkan ansietas, khususnya pada mahasiswa KIP. **Metode penelitian :** Metode penelitian ini adalah studi kasus, data didapatkan dari pengkajian keperawatan (wawancara terstruktur dengan kuesioner, observasi dan pemeriksaan fisik), subjek penelitian ini menggunakan 2 orang klien yang mengalami ansietas sedang. **Hasil studi kasus :** Terdapat penurunan tingkat ansietas, setelah diberikan ROP selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali sehari masing-masing tindakan 15 menit pada responden 1 dan 2. **Kesimpulannya :** Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat ansietas pada mahasiswa KIP di Akper Alkautsar Temanggung.

Kata Kunci : Ansietas, mahasiswa KIP, relaksasi otot progresif.

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION REDUCE ANXIETY IN KIP STUDENTS (KARTU INDONESIA PINTAR)

ABSTRACT

Background : The Indonesia Smart Card (KIP) is a program from the government to address educational problems related to dropping out of college caused by a lack of funds. One of the problems faced by KIP students is anxiety. Anxiety is a feeling of discomfort because of unfulfilled basic human needs. It happens at all ages, with a prevalence of 16% -29%. Anxiety can characterize by an emotional state that creates a feeling of discomfort in a person and a helpless feeling because of something unwanted. A treatment that can apply to overcome anxiety nursing problems is progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation can provide adequate calming effects on the body of a person experiencing anxiety. ***Case Study Results :*** The study aimed to provide an overview of progressive muscle relaxation can reduce anxiety, especially in KIP students. The research method used is a case study using qualitative methods. ***Conclusion :*** The results of the case study on the first respondent and the second respondent showed a decrease in the level of anxiety experienced. In conclusion, progressive muscle relaxation therapy can reduce anxiety levels in KIP students at Akper Alkautsar Temanggung.

Keywords: Anxiety, KIP students, progressive muscle relaxation.

PENDAHULUAN

Kartu Indonesia Pintar (KIP) adalah salah satu program dari pemerintah untuk mengatasi masalah pendidikan terkait putusya kuliah yang disebabkan oleh kekurangan biaya (Gutama, dkk. 2021).

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa KIP salah satunya adalah ansietas. Ansietas adalah sebuah rasa ketidaknyamanan dikarenakan kebutuhan dasar manusia belum tercukupi secara lengkap yang terjadi di kalangan semua usia dengan prevalensi yaitu 16%-29%, ansietas ditandai dengan sebuah keadaan emosi yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan

pada diri seseorang, keadaan tersebut memiliki perasaan tidak berdaya akibat dari sesuatu yang tidak diinginkan sehingga menyebabkan adanya ketegangan somatik seperti hati berdebar-debar, berkeringat dan sesak nafas (Anisa, Dona 2015 dan Katz, C.,dkk. 2013).

Ansietas digambarkan sebagai tekanan, keprihatinan dan ketakutan terhadap objek tertentu, sehingga jika hal ini tidak segera diatasi maka akan mengakibatkan stress berlebihan, lebih banyak keluar keringat, sakit kepala, gangguan pencernaan, badan tremor dan selalu tegang (Ottens, AJ 2015). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun

2019 memperlihatkan 58,7 juta remaja yang berusia 15 tahun keatas atau sebesar 22% menderita ansietas yang disebabkan adanya penerimaan beasiswa Bidikmisi. Penelitian mengenai ansietas yang dihadapi oleh mahasiswa KIP dilakukan oleh Shamsuddin tahun 2015 pada salah satu Universitas di Malaysia dimana prevalensi ansietas sedang 34% (172 mahasiswa) dan 29% (146 mahasiswa) mengalami ansietas berat.

Persyaratan beasiswa KIP yang menjadikan faktor utama mengalami ansietas salah satunya adalah nilai IPK harus lebih dari 3.0, apabila nilai IPK kurang dari 3.0 secara berturut-turut maka secara spontan beasiswa akan dicabut oleh pemerintah, sehingga memunculkan ansietas mulai dari ringan sampai berat yang dialami mahasiswa dikarenakan harus bisa membagi waktu dan memaksimalkan belajar serta harus aktif dalam proses pembelajaran serta kehadiran juga harus memenuhi 100 % (Belmawa, Ristekdikti 2017). Ansietas yang berkepanjangan dapat menyebabkan dampak terhadap psikologi maupun fisik bahkan menimbulkan penyakit fisik seperti suasana hati yang tidak nyaman, mudah marah tanpa sebab dan mudah kepikiran terhadap suatu hal sehingga menyebabkan gangguan pola tidur pada mahasiswa, adanya kekhawatiran yang selalu dialami oleh mahasiswa KIP dikarenakan mahasiswa selalu khawatir terhadap kesulitan akademis khususnya mahasiswa KIP harus mencapai nilai IPK yang ditentukan. Ansietas dapat diatasi dengan beberapa tindakan seperti dukungan emosi, dukungan memaafkan, dukungan keyakinan, dukungan

kelompok, dukungan hipnosis diri, bantuan kontrol marah, terapi relaksasi otot progresif, reduksi ansietas, teknik distraksi, terapi hipnosis, dan terapi musik (PPNI, 2018). Studi kasus ini peneliti memilih relaksasi otot progresif karena relaksasi otot progresif merupakan sebuah bentuk relaksasi yang memiliki gerakan mengencangkan otot, membuat otot menjadi rileks dan tindakan ini mudah untuk dilakukan dirumah serta sederhana dan tidak menimbulkan efek samping maupun komplikasi saat melakukan sesuai dengan prosedur (Khandare, dkk, 2017).

Penemuan fenomena berkaitan dengan relaksasi otot progresif dapat menurunkan ansietas belum menjadi suatu hal yang sering dilakukan oleh mahasiswa KIP, mahasiswa tersebut lebih memilih diam dan tidur untuk mengatasi ansietas yang dianggap tindakan tersebut mampu menurunkan ansietas, alhasil ansietas tersebut semakin bertambah berat (Asni, Nur 2014).

Peneliti melakukan observasi pada mahasiswa tingkat satu yang mendapat beasiswa KIP di Akper Alkautsar Temanggung yang berjumlah 5 orang, hasil observasi menunjukkan bahwa dari kelima mahasiswa KIP mengalami ansietas sedang yang ditandai dengan selalu merasa bingung, khawatir dengan kondisi yang dihadapi mengenai perkuliahan, dan antusias untuk mengetahui bagaimana cara mengurangi ansietas serta bagaimana cara mempertahankan beasiswa KIP, hasil diketahui setelah pemberian pertanyaan dari 14 point kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) dan

format pengkajian ansietas dari PPNI, setelah diambil rata-rata menunjukkan kelima mahasiswa mengalami ansietas sedang dengan nilai 10.

Beberapa penemuan fenomena diatas menjadi sebuah ketertarikan peneliti untuk melakukan studi kasus apakah relaksasi otot progresif dapat mengatasi masalah ansietas pada mahasiswa KIP.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu studi kasus dengan menggunakan metode kualitatif. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah lembar pengkajian dari PPNI yang meliputi tanda dan gejala ansietas, kuesioner tentang tingkat ansietas sesuai dengan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, mahasiswa KIP sebagai responden dan lembar evaluasi untuk mengetahui tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan ROP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner pengukuran tingkat ansietas menggunakan skala DASS 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. P diperoleh data dengan hasil skor penjumlahan nilai 12 sesuai interpretasi skala DASS-14 jumlah jawaban tersebut mengindikasikan adanya tanda dan gejala ansietas yang

tergolong kedalam tingkat ansietas sedang dengan rentang nilai 10-14. Sedangkan pada responden 2 yaitu Nn. S diperoleh data dengan hasil skor penjumlahan nilai 13 dimana sesuai interpretasi skala DASS-14 jumlah jawaban tersebut mengindikasikan adanya tanda dan gejala ansietas yang tergolong kedalam tingkat ansietas sedang dengan rentang nilai 10-14. Berdasarkan hasil pengkajian kedua responden pun menunjukkan hasil yang sesuai dengan batasan karakteristik ansietas.

Tindakan ROP pada kedua responden dilakukan 3 hari secara berturut-turut dan dilakukan evaluasi pada hari ketiga. Setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Nn. P terdapat perubahan seperti gelisah menurun, keluhan pusing menurun, khawatir dengan kondisi yang dihadapi menurun, tegang menurun, jantung bedebar menurun dan pola tidur membaik. Pada Nn. S perubahan yang dirasakan berupa gelisah menurun, khawatir dengan kondisi yang dihadapi menurun, tegang menurun, keluhan pusing menurun, jantung bedebar menurun dan pola tidur membaik.

Dapat disimpulkan bahwa masalah ansietas yang dialami oleh kedua responden tersebut mengalami penurunan dari tingkat ansietas sedang dengan nilai 12 menjadi ansietas ringan dengan nilai 9 setelah dilakukan ROP dan tidak ada dampak negatif setelah dilakukan tindakan ROP tersebut.

PEMBAHASAN

Respon psikologis dan fisiologis terhadap ansietas yang juga berpengaruh

terhadap stres yang dialami oleh kedua responden, dimana ansietas dan respon sistem saraf otonom berimplikasi pada timbulnya aktivitas involunter yang merupakan salah satu bentuk pertahanan diri. Epinephrine atau hormon adrenalin yang terlepas dari kelenjar adrenal menimbulkan respon tubuh yang berupa meningkatnya pengambilan oksigen dan mendilatasi pupil serta menyebabkan tekanan pada jantung dan arteri meningkat. Meningkatnya frekuensi jantung dan tekanan arteri diikuti juga dengan adanya konstriksi pada pembuluh darah perifer dan memirau darah dari sistem reproduksi dan gastrointestinal serta meningkatkan glikogenolisis menjadi glukosa bebas guna menyokong sistem saraf pusat, otot, dan jantung, (O'Brien, Patricia, 2013). Batasan karakteristik di PPNI (2016) yaitu : meningkatnya frekuensi nadi dan nafas, merasa tak berdaya, anoreksia, merasakan pusing, kesulitan tidur, terlihat tegang, terlihat gelisah, kesulitan berkonsentrasi, khawatir berlebih, dan bingung.

Dari pengkajian yang dilakukan menggunakan batasan karakteristik tersebut memperoleh hasil $\pm 80\%$ kedua responden mengalami ansietas. Ansietas adalah sebuah rasa ketidaknyamanan dikarenakan kebutuhan dasar manusia belum tercukupi secara lengkap yang terjadi di kalangan semua usia dengan prevalensi yaitu 16%-29%, ansietas ditandai dengan sebuah keadaan emosi yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada diri seseorang, keadaan tersebut memiliki perasaan tidak berdaya akibat dari sesuatu yang tidak diinginkan sehingga menyebabkan

adanya ketegangan somatik seperti hati berdebar-debar, berkeringat dan sesak nafas (Anisa, Dona 2015 dan Katz, C.,dkk. 2013). Menurut peneliti penyebab kedua responden mengalami ansietas adalah karena kedua responden tersebut Persyaratan beasiswa KIP yang menjadikan faktor utama mengalami ansietas salah satunya adalah nilai IPK harus lebih dari 3.0, apabila nilai IPK kurang dari 3.0 secara berturut-turut maka secara sepihak beasiswa akan dicabut oleh pemerintah, sehingga memunculkan ansietas mulai dari ringan sampai berat yang dialami mahasiswa dikarenakan harus bisa membagi waktu dan memaksimalkan belajar serta harus aktif dalam proses pembelajaran serta kehadiran juga harus memenuhi 100 % (Belmawa, Ristekdikti 2017). Ansietas yang berkepanjangan dapat menyebabkan dampak terhadap psikologi maupun fisik bahkan menimbulkan penyakit fisik seperti suasana hati yang tidak nyaman, mudah marah tanpa sebab dan mudah kepikiran terhadap suatu hal sehingga menyebabkan gangguan pola tidur pada mahasiswa, adanya kekhawatiran yang selalu dialami oleh mahasiswa KIP dikarenakan mahasiswa selalu khawatir terhadap kesulitan akademis khususnya mahasiswa KIP harus mencapai nilai IPK yang ditentukan. Ansietas dapat diatasi dengan beberapa tindakan seperti dukungan emosi, dukungan memaafkan, dukungan keyakinan, dukungan kelompok, dukungan hipnosis diri, bantuan kontrol marah, terapi relaksasi otot progresif, reduksi ansietas, teknik distraksi, terapi hipnosis, dan terapi musik (PPNI, 2018).

Studi kasus ini peneliti memilih relaksasi otot progresif karena relaksasi otot progresif merupakan sebuah bentuk relaksasi yang memiliki gerakan mengencangkan otot, membuat otot menjadi rileks dan tindakan ini mudah untuk dilakukan dirumah serta sederhana dan tidak menimbulkan efek samping maupun komplikasi saat melakukan sesuai dengan prosedur (Khandare, dkk, 2017). Penemuan fenomena berkaitan dengan relaksasi otot progresif dapat menurunkan ansietas belum menjadi suatu hal yang sering dilakukan oleh mahasiswa KIP, mahasiswa tersebut lebih memilih diam dan tidur untuk mengatasi ansietas yang dianggap tindakan tersebut mampu menurunkan ansietas, alhasil ansietas tersebut semakin bertambah berat (Asni, Nur 2014).

Peneliti melakukan observasi pada mahasiswa tingkat satu beasiswa yang mendapat KIP di AKPER Alkautsar Temanggung yang berjumlah 5 orang, hasil observasi menunjukkan bahwa dari kelima mahasiswa KIP mengalami ansietas sedang yang ditandai dengan selalu merasa bingung, khawatir dengan kondisi yang dihadapi mengenai perkuliahan, dan antusias untuk mengetahui bagaimana cara mengurangi ansietas serta bagaimana cara mempertahankan beasiswa KIP, hasil diketahui setelah pemberian pertanyaan dari 14 point kuesioner DASS setelah diambil rata-rata menunjukkan kelima mahasiswa mengalami ansietas sedang dengan nilai 10.

Hasil penelitian yang dilakukan Charisa dkk tahun 2022 menyatakan bahwa ROP mampu menurunkan

ansietas dengan nilai $p < 0,0001$ ($p < 0,05$), sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Eyet Hidayat dkk tahun 2017 dengan hasil tingkat ansietas pada kelompok mahasiswa yang mendapat ROP dan tidak mendapatkan ROP berdasarkan uji statistik setara ($p \text{ value} > a 0,05$), tingkat ansietas menurun pada kelompok ROP yaitu 18,48 dengan $p = 0,000$ ($a = 0,05$) Beberapa penemuan fenomena diatas menjadi sebuah ketertarikan peneliti untuk melakukan studi kasus apakah relaksasi otot progresif dapat mengatasi masalah ansietas pada mahasiswa KIP.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat ansietas yang dialami oleh kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan tindakan ROP selama 3 hari berturut-turut. Evaluasi tindakan ROP pada Nn. P dan Nn. S dilakukan pada hari terakhir studi kasus yaitu pada hari Minggu, 8 Januari 2023. Evaluasi dilakukan untuk membandingkan tingkat ansietas yang dialami oleh responden sebelum dan sesudah dilakukan tindakan ROP.

Lembar evaluasi tingkat ansietas diberikan kepada kedua responden untuk diisi, data yang didapatkan sesuai batasan karakteristik gejala dan tanda mayor menurut PPNI (2016) tingkat ansietas menurun.

Sebelum dilakukan tindakan ROP tingkat ansietas pada Nn. P dengan nilai 13 dan pada Nn. S yaitu 12 keduanya tergolong tingkat ansietas sedang.

Setelah dilakukan tindakan ROP dari kedua responden mendapatkan nilai 9 yang tergolong tingkat ansietas ringan sesuai dengan pengkajian ansietas menggunakan kuesioner DASS-14.

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 ansietas.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, Dona Fitri & Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Jurnal Konselor. Vol 5. No. 2. Hal 93-99.
- Asni, Nur (2014). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Keperawatan FIKES UMP Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan*. Bachelor Thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Belmawa Ristekdikti. (2017). *Pedoman Bidikmisi: Program Bantuan Pendidikan bagi Calon Mahasiswa yang Tidak Mampu secara Ekonomi dan Berpotensi Akademik Baik*. Jakarta.
- Ristekdikti. (2019). Judul *Bidikmisi* (nomor publikasi). Penerbit : Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan Ditjen Dikti. Diakses dari URL <https://bidikmisi.belmawa.ristekdikti.go.id/>
- Gumilang, SA. *Problematika Dan Strategi Coping Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. (2015).
- Hastutik, A. T. (2018). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Harapan Mahasiswa Bidikmisi Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Universitas Diponegoro.
- Hidayat, Eyet., Zaitun., Rochayati (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III AKPER Muhammadiyah Cirebon*. Jurnal Keperawatan Soedirman. Vol 12. No 2.
- Katz, C., Stein, M.B., Sareen, J. *Anxiety Disorders in the DSM-5: New Rules on Diagnosis and Treatment*. Mood and Anxiety Disorders Rounds. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments. (2013) :2(1):1-4
- Khandare, S., Sabuwala, M., Palekar, T. J., & Kuma, V. (2017). *Effect Of Jacobson's Relaxation Technique On Clinical Parameters In Hypertension Patients*, 6(6), 1258–1263.
- O'Brien, P. G. (2013). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatrik : Teori & Praktik*. Jakarta.
- Ottens, A.J. (2015). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan*

Indonesia (SDKI), Edisi 1. Jakarta:
Persatuan Perawat Indonesia.
Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018.
*Standar Intervensi Keperawatan
Indonesia (SIKI)*, Edisi 1. Jakarta:
Persatuan Perawat Indonesia.
Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2018.
*Standar Luaran Keperawatan
Indonesia (SLKI)*, Edisi 1. Jakarta:

Persatuan Perawat Indonesia.
World Health Organization. Depression
and other common mental disorders:
global health estimates. (updated
2017 April 7; cited 2021 Nov 28)
Available from:
[https://apps.who.int/iris/bitstream/
handle/10665/254610/WHO-MSD-
MER--2017.2-eng](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER--2017.2-eng).