

Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus

Fharunisa Fayzun¹⁾, Luluk Cahyanti²⁾

¹⁾Mahasiswa Program Studi Keperawatan Akper Krida Husada,

²⁾Dosen Program Studi Keperawatan Akper Krida Husada.

E-mail: Fhafay98@gmail.com, Lulukabas.lc@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan respon tubuh terhadap penyebab stres yang menimbulkan ketegangan emosi seseorang. Mahasiswa tingkat akhir, sekelompok individu yang rentan mengalami stres. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres cukup tinggi berkisar 38–71%. Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi dengan memberikan ketegangan lalu merilekskan otot, rasa rileks yang ditimbulkan dinilai dapat menurunkan tingkat stres. Tujuan studi kasus, menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres. Metode menggunakan metode evaluasi dengan memfokuskan pada satu masalah penting yang telah dipilih. Hasil studi kasus pada responden 1 dari stres berat menjadi stres sedang, pada responden 2 dari stres sedang menjadi stres ringan. Kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Akper Krida Husada.

Kata Kunci: Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir, Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Abstract

Stress is the body's response to the causes of stress which causes a person's emotional. Final level college student, group of individuals who are prone to stress. The prevalence of college student in the world who experienced of stress is quite high ranging 38–71%. Progressive muscle relaxation is therapy with giving strain then relaxing the muscle, the sense of relaxation that caused is thought to reduce stress levels. The purpose of the case study, describe application progressive muscle relaxation therapy to reduce stress levels. The method uses the evaluation method by focusing one problem that has been chosen. The results of the case studies on respondent 1 from severe stress became moderate stress, in respondent 2 from moderate stress being undemanding stress. The conclusion that progressive muscle relaxation therapy can reduce stress levels in final level college student in nursing academy of Krida Husada Kudus.

keywords: Stress, Final Level College Student, Progressive Muscle Relaxation Therapy.

PENDAHULUAN

Stres merupakan ketegangan yang disebabkan karena fisik, emosi, sosial, pekerjaan, dan keadaan. Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap penyebab stres psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) yang mendesak atau mencekam sehingga menimbulkan ketegangan emosi dalam diri seseorang.^{1,2} Stres merupakan suatu sistem pertahanan tubuh dimana ada sesuatu yang mengusik integritas diri sehingga mengganggu ketentraman yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan. Keadaan stres akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa yang dapat mengganggu keseimbangan mental pada diri seseorang. stres tidak hanya berupa kondisi yang menekan, baik dari keadaan fisik, psikis, maupun reaksi-reaksinya terhadap tekanan tersebut, melainkan ketiga hal tersebut saling berkaitan dan akan menimbulkan stres.^{3,4}

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi.⁵ Mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, tergolong kedalam usia remaja akhir (usia 18 tahun sampai 22 tahun), individu pada tahap ini rentan sekali terkena stres karena berada pada periode *storm & stress*, dimana periode saat seseorang berada pada tahap kritis karena akan memasuki masa dewasa awal.^{6,7}

Menurut World Health Organization (WHO) 2016 prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres berkisar 38 - 71%, sementara di Asia 39,6 - 61,3%.⁸ Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang dilakukan oleh Firth (2009) pada salah satu fakultas kesehatan di Inggris, melibatkan 165 mahasiswa tersebut menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kesehatan adalah 40,2%.⁹ Sementara itu, tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil sebagai berikut: (1) Di Thailand, dengan 166 mahasiswa, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 30,84%.¹⁰ (2) Di Philipina, dengan 686 partisipan, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 71,4%.¹¹ (3) Di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 41,9%.¹² Penelitian tentang stres pada mahasiswa kesehatan di Universitas Sumatera Utara oleh Carolin (2010) dengan sampel 90 mahasiswa keperawatan dan didapatkan gambaran tingkat stres pada mahasiswa keperawatan sebesar 71%.¹³

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 Jumlah penduduk Indonesia pada umur ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional

atau stres mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data yang didapatkan RISKESDAS 2013, dimana pada tahun 2013 mencapai 1,7% dan pada tahun 2018 menjadi 7%. Provinsi-provinsi yang memiliki gangguan jiwa terbesar pertama antara lain adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (0,29%), kemudian urutan kedua Aceh (0,27%), urutan ketiga Sulawesi Selatan (0,26%), Bali menempati posisi keempat (0,24%), dan Jawa Tengah menempati urutan kelima (0,23%) dari seluruh provinsi di Indonesia.¹⁴ Jumlah penderita gangguan jiwa di Jawa Tengah dari tahun ke tahun terus meningkat. Prevalensi gangguan emosional atau stres yaitu 0,23% dari jumlah penduduk melebihi angka normal sebanyak 0,17%. Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menyebutkan jumlah gangguan jiwa pada 2016 adalah 121.962 penderita. Sedangkan pada 2017 jumlahnya meningkat menjadi 260.247 orang dan pada tahun 2018 bertambah menjadi 317.506.¹⁵

Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah yaitu dr. Yulianto Prabowo, M.Kes., mengakui bahwa rata-rata faktor penyebab stres disebabkan karena faktor stres akademik, *bullying*, stres sosial karena merasa gagal dalam kehidupan sosial disebabkan masalah kepopuleran dan juga faktor dari riwayat keturunan keluarga.¹⁵ Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menyebutkan angka kejadian gangguan mental di Kabupaten Kudus pada tahun 2018 prevalensinya sebesar 2,2%. Diakui Kasi Pencegahan Penyakit dan Kejadian Luar Biasa (KLB) Dinas Kesehatan Kabupaten (DKK) Kudus Subiyono, faktor penyebab stres rata-rata disebabkan karena faktor stres akademik rata-rata pada mahasiswa tingkat akhir dan para siswa, riwayat keturunan keluarga yang pernah mengalami gangguan jiwa.^{15,17}

Kejadian stres atau gangguan emosional yang meningkat setiap tahunnya mengindikasikan bahwa stres perlu dan harus segera diatasi. Pengobatan stres terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu obat anti cemas (*anxiolytic*) golongan *benzodiazepine* seperti *diazepam*, *lorazepam*, *alprazolam* dan anti depresi (anti *depressant*) seperti *fluoxetine*, *sertraline* (*Zoloft*).¹ Terapi non farmakologi terdiri dari sifat yang terbuka tentang pikiran dan perasaan dengan diri sendiri dan orang lain, menuliskan pikiran dan perasaan terhadap situasi atau seseorang didalam catatan harian pribadi, memakan makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan melakukan terapi relaksasi. Terapi non farmakologi selalu menjadi pilihan karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologi relatif lebih mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak

diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit dan akan menimbulkan efek samping rasa ketergantungan obat. Langkah awal pengobatan stres non farmakologis adalah dengan cara membuat sebuah perubahan baru dalam lingkungan dapat mengurangi akibat stres, seperti melakukan terapi relaksasi yang dapat mengontrol individu untuk menimbulkan perasaan positif dan relaks, seperti terapi relaksasi otot progresif.²

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. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum baik secara kognitif, fisiologi, dan stimulasi perilaku. Terapi relaksasi otot progresif akan menghasilkan efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan, dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dari respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis. Hipersekresi *kortikosteroid* dan *kortisol* pada keadaan stres diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (*Dehidroepinandrosteron*) dan *dopamine* atau *endorphin* yang menimbulkan efek ketenangan.¹⁶ Terapi relaksasi otot progresif memiliki beberapa keunggulan selain metodenya yang sederhana. Terapi ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang sangat khusus.¹⁸

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Eva Maria E, dan Wahyu Rochdiat (2013). Menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh pada tingkat stress mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Kelompok intervensi mengalami stres mengerjakan tugas akhir (proposal) yaitu pada 19 orang mahasiswa. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 7 hari dengan waktu 30 menit secara berturut-turut dan pada hari ke-8 dilakukan post test. Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,01$ ($P < 0,05$). Kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh pada tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.¹⁸ Di dukung Penelitian yang dilakukan oleh Tobing Rieyanto, Jopan E, dan Arie Lestari (2011) menyatakan bahwa Tehnik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) mempunyai pengaruh pada tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa PSIK UNRIYO. Kelompok intervensi

yang mengalami stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa PSIK UNRIYO Yogyakarta yaitu pada 20 orang mahasiswa. Teknik PMR dilakukan selama 20-30 menit selama 1 minggu berturut-turut setelah itu dilakukan pengukuran dengan *Perceived stress scale* (PSS-10) dan analisis statistik diperoleh nilai $p= 0,01$ ($P<0,05$). Kesimpulannya Terapi Relaksasi Otot Progresif mempunyai pengaruh sekitar 98% pada tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.¹⁹

Selain itu hasil studi terkait relaksasi otot progresif yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta oleh Sari Rahayu P., dan Endarsih Parmiasih (2018) melaporkan bahwa teknik relaksasi otot progresif yang diberikan pada sample 20 orang mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama satu kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Setelah dilakukan analisa data ditemukan nilai $p= 0,003$ dengan taraf signifikan 5% ($\alpha= 0,05$) kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres.²⁰

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode evaluasi studi kasus dengan pemaparan kasus dan menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan memfokuskan pada salah satu masalah penting dalam kasus yang dipilih yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres. Pengelolaan kasus tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dilakukan di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus pada tanggal 13 Mei 2019 sampai 30 Mei 2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kasus ini telah dilakukan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada responden 1 yaitu Sdri.D yang berusia 21 tahun dan responden 2 yaitu Sdr.A berusia 21 tahun yang mengalami stres yang dilakukan di Akademi Krida Husada Kudus selama 7 hari (1 hari 1 kali penerapan) mulai tanggal 13 Mei 2019 sampai 19 Mei 2019 dan pada tanggal 20 Mei 2019 dilakukan evaluasi pengukuran tingkat stres.

Stres merupakan ketegangan yang disebabkan karena fisik, emosi, sosial, pekerjaan, dan keadaan. Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap penyebab stres psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) yang

mendesak atau mencekam sehingga menimbulkan ketegangan emosi dalam diri seseorang.^{1,2} Stres merupakan suatu sistem pertahanan tubuh dimana ada sesuatu yang mengusik integritas diri sehingga mengganggu ketentraman yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan. Keadaan stres akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa yang dapat mengganggu keseimbangan mental pada diri seseorang. Stres tidak hanya berupa kondisi yang menekan, baik dari keadaan fisik, psikis, maupun reaksi-reaksinya terhadap tekanan tersebut, melainkan ketiga hal tersebut saling berkaitan dan akan menimbulkan stres.^{3,4}

Seseorang yang mengalami stres akan berakibat terjadinya insomnia berupa sulit tidur, sedih, selalu tegang, cemas, dan gelisah, dianjurkan untuk melakukan relaksasi yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Ketika seseorang mengalami stres mengakibatkan ketegangan otot sehingga mengaktifkan aksis sistem saraf simpatis yang terdapat pada jaringan sistem imun dalam tubuh. Respon yang didapatkan secara fisiologis tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon *fight or flight*. Korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar suprarenal yang akan melepaskan *adrenalin* atau *epinefrin*. Respon Stres juga akan diterima oleh otak sebagai respons yang akan ditransmisikan ke aksis *hipotalamus pituitary adrenal* (HPA). HPA akan mengeluarkan *hormon kortikotropik* (CRH) dan CRH akan menstimulasi kelenjar pelepasan *pituitari* yang menyekresi hormon *adrenokortikotropik* (ACTH), kemudian ACTH menginduksi *korteks adrenal* untuk mengeluarkan *kortisol*. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan sebagai tindakan untuk meningkatkan kenyamanan, relaksasi yang dapat berpengaruh terhadap respon fisiologis dan psikologis. Tindakan ini mudah dilakukan, dapat digunakan pada berbagai tempat, mudah dipelajari, murah dan aman. Terapi relaksasi otot progresif akan menghasilkan efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan, dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini akan mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Sistem saraf parasimpatetik, memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, sistem parasimpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh akibatnya hormon penyebab stres diturunkan, seperti *kortisol*, dan *epinefrin*. Sistem parasimpatis juga akan meningkatkan hormon *neurotransmitter*

seperti DHEA (*Dehidroepinandrosteron*) dan *dopamine* atau *endorfin*, yang akan menimbulkan efek ketenangan bagi tubuh.¹⁶

Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan melakukan 15 gerakan mulai dari kepala sampai kaki selama 20-30 menit dan dilakukan setiap hari secara rutin.²⁴ Gerakan Terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara mencari posisi yang nyaman yaitu duduk dengan mata tertutup. Gerakan pertama yaitu genggam tangan kiri dan buat kepalan semakin kuat sambil merasakan ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan dalam hitungan 10 detik, pasien dipandu untuk merasakan rileks. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan. Gerakan tersebut dilakukan sebanyak dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Gerakan kedua yaitu tekuk kedua lengan ke belakang sehingga otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Gerakan tersebut dapat dilakukan untuk melatih otot tangan bagian depan dan belakang. Lakukan selama 10 detik sebanyak 2 kali. Gerakan ketiga yaitu genggam kedua tangan sampai menjadi kepalan, kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. Lakukan selama 10 detik sebanyak 2 kali. Gerakan keempat yaitu angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyatu dengan kedua telinga, fokuskan pada bagian atas, dan leher. Lakukan selama 10 detik sebanyak 2 kali. Gerakan kelima yaitu untuk melemaskan otot-otot wajah. Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis ke atas sampai otot terasa tegang dan kulitnya keriput. Lakukan selama 10 detik sebanyak 2 kali. Gerakan keenam yaitu untuk melemaskan otot-otot wajah. Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa tegang dan kulitnya keriput. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan mata. Lakukan selama 10 detik sebanyak 2 kali. Gerakan ketujuh yaitu untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang. Lakukan selama 10 detik sebanyak 2 kali. Gerakan ke delapan yaitu untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimonyongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut. Lakukan selama 10 detik sebanyak 2 kali. Gerakan kesembilan yaitu untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan, letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.

Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas. Lakukan selama 10 detik sebanyak 2 kali. Gerakan kesepuluh yaitu untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan membawa kepala ke muka. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. Lakukan selama 10 detik sebanyak 2 kali. Gerakan kesebelas untuk melatih otot punggung. Angkat tubuh dari sandaran kursi. Punggung dilengkungkan, busungkan dada dan tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks. Saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas. Lakukan sebanyak 2 kali. Gerakan kedua belas yaitu untuk melemaskan otot dada. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut kemudian dilepas. Lakukan sebanyak 2 kali. Gerakan ketiga belas yaitu untuk melatih otot perut. Tarik dengan kuat perut kedalam, tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu lepaskan bebas. Lakukan sebanyak 2 kali. Gerakan keempat belas dan lima belas yaitu untuk melatih otot-otot kaki. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu lepaskan. Lakukan sebanyak 2 kali.¹⁶

Stres yang terjadi pada Sdr.D dan Sdr.A di Akper Krida Husada Kudus ketika pengkajian pada hari pertama kunjungan pada tanggal 13 Mei 2019, pada responden 1 yaitu Sdr.D didapatkan data dari hasil pengukuran tingkat stres dengan kuesioner PSS-10 didapatkan skor 30 dengan kriteria klien mengalami stres berat. Menurut Legiran (2015) seseorang yang sedang mengalami stres berat akan mengalami gejala-gejala seperti sering merasakan tegang atau panik, sukar tidur nyenyak, badan gemetar, sesak nafas, merasa tidak mampu melakukan sesuatu, perasaan *negativistik*, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit, untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sulit seperti hilang motivasi atau semangat.²¹

Pada responden 2 yaitu Sdr.A pada hari pertama kunjungan tanggal 13 Mei 2019 didapatkan data dari hasil pengukuran tingkat stres dengan kuesioner PSS-10 didapatkan skor 26 dengan kriteria klien mengalami stres sedang. Menurut Musradinur (2016) seseorang yang sedang mengalami stres sedang akan mengalami gejala-gejala seperti sering merasakan tegang atau panik, sukar tidur

nyenyak, perasaan tidak bisa santai atau cemas, jantung berdebar-debar, merasa lelah sepanjang hari.²²

Setelah dilakukan pengelolaan kasus pada responden 1 dan responden 2 yaitu Sdr.D dan Sdr.A selama 7 hari kunjungan dan dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 7 kali (1 hari 1 kali penerapan) pada tanggal 13 Mei 2019 sampai tanggal 19 Mei 2019. Saat kunjungan kedelapan pada tanggal 20 Mei 2019 yaitu saat dilakukan evaluasi kepada responden 1 yaitu Sdr.D, klien sudah tidak merasakan keluhan apapun dan pada hasil evaluasi pengukuran tingkat stres yang sebelumnya pada kunjungan pertama telah diukur hasilnya klien mengalami tingkat stres berat dengan skor 30 skala PSS-10 pada hari kedelapan tanggal 20 Mei 2019 klien mengalami penurunan tingkat stres menjadi tingkat stres sedang dengan skor 20 skala PSS-10.

Responden 2 yaitu Sdr.A pada saat dilakukan evaluasi tanggal 20 Mei 2019, klien juga sudah tidak merasakan keluhan apapun, seperti tidak bisa tidur, cemas, ataupun takut, dan pada hasil evaluasi pengukuran tingkat stres yang pada kunjungan pertama telah diukur hasilnya klien mengalami tingkat stres sedang dengan skor 26 skala PSS-10 pada hari kedelapan klien mengalami penurunan tingkat stres menjadi tingkat stres ringan dengan skor 8 skala PSS-10. Hasil pengelolaan kasus pada Sdr.D dan Sdr.A selama 8 kali kunjungan dan telah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari (1 hari 1 kali penerapan) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres jika dilakukan secara rutin sehari sekali selama 7 hari berturut-turut.

Hasil studi kasus tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Eva Maria E, dan Wahyu Rochdiat (2013). Menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh pada tingkat stress mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Kelompok intervensi mengalami stres mengerjakan tugas akhir (proposal) yaitu pada 19 orang mahasiswa. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 7 hari dengan waktu 30 menit secara berturut-turut dan pada hari ke-8 dilakukan post test. Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,01$ ($P < 0,05$). Kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh pada tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.¹⁸ Di dukung Penelitian yang dilakukan oleh Tobing Rieyanto, Jopan E, dan Arie Lestari (2011) menyatakan bahwa Teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) mempunyai pengaruh pada tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa PSIK

UNRIYO. Kelompok intervensi yang mengalami stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa PSIK UNRIYO Yogyakarta yaitu pada 20 orang mahasiswa. Teknik PMR dilakukan selama 20-30 menit selama 1 minggu berturut-turut setelah itu dilakukan pengukuran dengan *Perceived stress scale* (PSS-10) dan analisis statistik diperoleh nilai $p= 0,01$ ($P<0,05$). Kesimpulannya Terapi Relaksasi Otot Progresif mempunyai pengaruh sekitar 98% pada tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.¹⁹ Selain itu hasil studi terkait relaksasi otot progresif yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta oleh Sari Rahayu P., dan Endarsih Parmiasih (2018) melaporkan bahwa tehnik relaksasi otot progresif yang diberikan pada sample 20 orang mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama satu kali sehari selama 7 hari berturut-turut. Setelah dilakukan analisa data ditemukan nilai $p= 0,003$ dengan taraf signifikan 5% ($\alpha= 0,05$) kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres.²⁰

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada responden 1 dan 2 dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. responden 1 dan responden 2 yaitu Sdri.D mengalami penurunan tingkat stres dari stres berat dengan skor 30 skala PSS-10 menjadi stres sedang dengan skor 20 skala PSS-10. Responden 2 yaitu Sdr.A juga mengalami penurunan tingkat stres dari stres sedang dengan skor 26 skala PSS-10 menjadi stres ringan dengan skor 8 skala PSS-10.

SARAN

1. Perawat

Untuk perawat hendaknya dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki terutama dalam penanganan masalah hipertensi.

2. Pasien

Untuk responden diharapkan dapat mengimplementasikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres.

3. Pengetahuan Ilmu Keperawatan

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut untuk mencapai agar tingkat stres dapat berkurang dengan mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sunaryo. *Psikologi Untuk Keperawatan Edisi 2*. EGC. Jakarta. 2013 : 56-90.
2. Abdul Nasir & Abdul Muhith. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa : Pengantar dan Teori*. Salemba Medika. Jakarta. 2011 : 75-112.
3. Palupi Widyastuti. *Stress Management*. EGC. Jakarta. 2009 : 56-70.
4. Rasmun. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Sagung Seto. Jakarta. 2010 : 100-111.
5. Wikipedia. *Mahasiswa*.(online) Maret 2019 : 18/3. <https://id.wikipedia.org>. (diakses pada tanggal 15 Maret 2019)
6. Hurlock, Elizabeth B, & Istiwidayanti. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi 5*. Erlangga. Jakarta. 2009 : 77-89.
7. Khamim Zarkasih Putro. *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama. 17(1) : 2017 : 25-32.
8. World Health organization (WHO). *Stress A Global Public Health Concern*.(online) Desember 2016 : 12/12. www.who.int. (diakses tanggal 10 Maret 2019)
9. Firth, C.J. *Emotional Distress in Junior Hospital*. British Medical Journal. 295(6) : 2009 : 533-555.
10. Shah, M., Hasan, S., Malik, S., & Sreeramareddy, C. T. *Perceived Stress, Sources and Severity of Stress among Medical Undergraduates in a Thailand Medical School*. BMC Medical Education. 10(2) : 2010 : 70-89.
11. Saipanish R. *Stress among medical students in a Philipina Medical School*. Med teach. 25(2) : 2003 : 502-6.
12. Sherina MS, Rampal L, Kaneson N. *Psychological stress among undergraduate medical students*. Med J Malaysia. 59(1) : 2004 : 207-11.
13. Carolin. *Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara (skripsi)*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. (online) Agustus 2010: 14/8 50-60.www.download.portalgaruda.org. (diunduh pada tanggal 20 Maret 2019)

14. DepKes_RI. *Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas*. (Online) Desember 2018: 27/12 40-45. <http://www.depkes.go.id>. (diakses pada tanggal 20 Maret 2019)
15. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. *Data kesehatan*.(Online) Januari 2019 27/1. www.dakes.dinkesjateng.go.id. (diakses pada tanggal 20 Maret 2019)
16. Citra Borneo, Faisal Kholid Fahdi, & Ichsan Budiharto. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia dipanti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya*. *Jurnal Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*. 1(2) : 2017 : 7-9
17. Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. *Profil Kesehatan Kabupaten Kudus*. Dinas kesehatan kudus. Kudus. 2018. 10-13
18. Eva Maria E, Wahyu Rochdiat. *Perbedaan Efek Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2010 Universitas Respati Yogyakarta*. *Jurnal Keperawatan Respati*. 3(3) : 2013 : 22-30.
19. Tobing Rieyanto, Jopan, & Arie Lestari. *Efektifitas Intervensi Tehnik Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa PSIK UNRIYO Yogyakarta*. *Jurnal Keperawatan Respati*. 3(2) : 2011 : 10-14.
20. Sari Rahayu P., & Endarsih Pramiasih. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. *Press Universitas Muhammadiyah*. Surakarta 5(2) : 2018 : 115-124.
21. Legiran, M. Zalili Azis, Nedy Bellinawati. *Faktor Resiko Sre Dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan Di Fakultas Lkedokteran Universita Muhammadiyah Palembang*. *Jurnal Kedokteran Dan Keehatan Sumatera*. 2(2): 2015: 197-202.
22. Musradinur. *Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*. *Jurnal Edukasi Aceh*. 2(2): 2016: 2460-4917.