BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) 1948 mengartikan bahwa kesehatan sebagai keadaan sehat mental, fisik, dan sosial bukan karena keadaan tanpa penyakit atau kelemahan. Ini menekankan bahwa kesehatan bukan sekedar keadaan tanpa penyakit melainkan suatu keadaan positif yang sejahtera. Menurut Undang-Undang Pasal 1 Ayat 1 No 36 Tahun 2009 mendefinisikan kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Namun, semakin lebarnya kesenjangan sosial, dan beban ekonomi yang tinggi, membuat seseorang mengalami gangguan psikologis. Tuntutan akademis yang harus dihadapi serta tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres.

Stres bersifat non spesifik, dimana stres merupakan tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya. Namun disamping itu stres juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan penyakit (Yosep & Sutini, 2014). Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Stres juga bisa dikatakan sebagai respon umum individu untuk mengatasi stresor yang dihadapi oleh individu, baik stresor internal ataupun

stresor eksternal. Respon atas stresor ini dapat berupa respon fisik dan respon emosi (Musradinur, 2016). Stresor merupakan stimulus yang menyebabkan kondisi dimana kemampuan untuk merasakan hidup produktif dan bahagia menjadi berkurang. Stresor juga dapat diartikan sebagai pemicu terjadinya stress. Secara umum stresor dibagi menjadi tiga, yaitu stressor fisik, stressor psikologis dan stressor sosial. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengatasi stres dengan efektif maka stres tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis lainnya. Menurut (Ernawati & Rusmawati, 2015) kondisi stres dapat memberikan banyak dampak terhadap perkembangan fisik dan psikis seseorang dan keadaan stres yang melebihi kapasitas diri individu dapat mengancam kesehatan fisik dan mental.

Mahasiswa merupakan bagian dari tahap perkembangan masa dewasa awal dan segmen yang rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental karena berada dalam masa peralihan peran menuju kedewasaan serta diharuskan untuk menghadapi berbagai perubahan (Syafitri, 2019). Aktivitas dan tugas mahasiswa sebagai seorang peserta didik ialah belajar, baik belajar berorganisasi, ilmu pengetahuan, dan bermasyarakat serta mahasiswa juga belajar menjadi pemimpin. Mahasiswa diharapkan mampu memahami konsep, dapat memecahkan permasalahan dan mencarikan solusi terbaik untuk permasalahan yang sedang dihadapi. Namun, dengan banyaknya permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, tugas kuliah yang menumpuk, manajemen waktu kurang baik,

serta banyak tuntutan lainnya, situasi dan kondisi seperti ini yang dapat memicu stres pada mahasiswa apabila tidak mampu untuk mengatasinya.

Pada mahasiswa yang mengalami stres dapat berdampak positif dan negatif. Salah satu dampaknya adalah stres akademik. Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2017). Stres akademik juga bisa disebabkan karena adanya proses adaptasi belajar, kurang motivasi akademik, koping tidak adekuat, pembelajaran sistem blok, ujian praktikum dan penyusunan tugas akhir. Peningkatan jumlah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat menurunkan kemampuan akademik yang akan berpengaruh terhadap indeks prestasi. Selain itu, stres akademik dapat berdampak pada perubahan status gizi, *disminore* pada wanita, gangguan pola tidur, insomnia dan *sindrom dispepsia fungsional*.

Mahasiswa tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab yang harus dikerjakan seperti tugas kuliah yang harus segera diselesaikan. Pada mahasiswa tingkat akhir, tingkat stresnya menjadi lebih tinggi karena selain menyelesaikan tugas kuliah juga harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti Karya Tulis Ilmiah (KTI) dan skripsi bagi seorang mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus dilaksanakan dan diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat, karena semakin cepat mahasiswa

menyelesaikan tugas akhir, maka semakin cepat juga lulus dan semakin besar peluang untuk mencari pekerjaan. Namun banyak hal yang dapat menjadi kendala bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa terasa terbebani dan menjadi stres. Tingkat stres yang dialami pada mahasiswa berbeda beda, mulai dari ringan, sedang hingga stres berat.

Hasil studi Yayasan Kesehatan Mental tahun 2018 yang dilakukan oleh You Gov di Inggris dengan 4.619 responden menyatakan bahwa efek psikologis orang dewasa yang merasa stres karena tertekan sebesar 51% dan karena merasa cemas sebesar 61%. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) melalui metode *Self Reporting Quesionnaire-20* pada kelompok usia > 15 tahun, menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional atau stres mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan data yang didapat pada Riskesdas tahun 2013, dimana pada tahun 2013 mencapai 6 % dan pada tahun 2018 menjadi 9,8 %. *World Health Organization* (WHO) juga melaporkan bahwa prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6 – 61%. Sementara itu, prevelensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sebesar 36,7 – 71,6% (Fitasato 2011). Terdapat tiga penelitian yang dilakukan di Asia dan menunjukkan hasil sebagai berikut : Di Malaysia, dengan 396 partisipan, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 41,9%. Di Philiphina, dengan 686 partisipan, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 71,4%. Di Thailand, dengan 166 mahasiswa, prevalensi stres mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran adalah 30,84%.

Kejadian stres yang meningkat mengindikasikan bahwa stres harus segera di atasi. Penanganan stres ini bisa dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi yaitu dengan menggunakan obat obatan seperti *fluoxetine, sentraline, dan alprazolam.* Sedangkan cara non farmakologi dengan sifatnya yang terbuka tentang perasaan dan pikiran tentang diri sendiri dan orang lain, olahraga secara teratur, mengkonsumsi makanan yang sehat serta melakukan teknik relaksasi. Terapi non farmakologi selalu menjadi pilihan dibandingkan dengan terapi farmakologi yang relatif lebih mahal dan dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan yang nantinya akan memperburuk penyakit dan ketergatungan obat. Melakukan terapi non farmakologi dalam usaha menurunkan stres yang dialami dapat dilakukan dengan cara membuat perubahan baru dalam lingkungan yaitu dengan melakukan teknik relaksasi yang bisa mengontrol individu untuk menimbulkan perasaan rileks, seperti relaksasi otot progresif.

Sarafino (2012) mengatakan bahwa relaksasi otot progresif merupakan cara yang terbaik untuk menurunkan stres. Relaksasi Otot progresif merupakan suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh (Richmond, 2013). Metode relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks (Soewondo, 2016). Tujuan dari relaksasi otot progresif menurut Setyoadi & Kushariyadi (2011) diantaranya ; dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan pungung, menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan rasa kebugaran

dan konsenterasi, serta memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres. Keterampilan ini sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari saat menghadapi kesulitan, selalu dalam keadaan rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup (Resti, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh (Asiah et al., 2021) pada 15 responden mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan yang dilaksanakan 1 kali terapi per hari selama 20 menit dan dilaksanakan selama 7 hari berturut turut dengan menggunakan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) menyatakan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Tingkat stres mahasiswa sebelum dilakukan terapi bahwa sebagian besar mahasiswa berjumlah 7 orang (46%) mengalami stres ringan, stres normal 3 orang (20%), stres sedang 3 orang (20%), stres berat 1 orang (6,7%) dan stres sangat berat 1 orang (6,7%). Namun, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa jumlah responden yang mengalami stres normal ada 11 orang (73%), 2 orang stress ringan (13,3%), stres sedang 1 orang (6,7%), dan stres berat 1 orang (6,7%) dengan hasil analisis nilai ρ (0,0001) < nilai α (0,05).

Hasil penelitian studi kasus yang dilakukan oleh (Fharunisa & Cahyanti, 2019) terkait terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus menyatakan hasil bahwa 2 orang responden mengalami penurunan tingkat stres setelah menerapkan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama tujuh hari berturut turut.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Maret 2022 dan hasil skrining yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa bahwa terdapat 1 mahasiswa yang mengalami stres berat sekali, 4 mahasiwa mengalami stres berat, 1 mahasiswa mengalami stres sedang dan 1 mahasiswa mengalami stres ringan, 3 mahasiswa yang tidak mengalami stres. Mahasiwa mengatakan mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah dan adanya rasa takut berlebih. Mahasiswa juga mengatakan keadaan itu timbul karena adanya hambatan yang terjadi selama proses perkuliahan, banyak tugas yang harus dilaksanakan dan diselesaikan dalam waktu singkat, adanya tuntutan dari keluarga, ujian yang berdekatan. Keadaan tersebut membuat mahasiswa mengalami stres. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat dirumuskan masalah yang dapat diambil adalah Bagaimanakah Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.

C. Tujuan

a. Tujuan umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor.

b. Tujuan khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

1) Diketahuinya karakteristik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik di Poltekkes Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor.
2) Diketahuinya tingkat stres sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor.
3) Diketahuinya tingkat stres setelah diberikan relaksasi otot progresif pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor;

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan rujukan ilmiah khusunya bidang ilmu kesehatan untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih luas, sehingga dapat membantu menyelesaikan masalah yang

berkaitan dengan cara terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Pendidikan

      Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan jiwa mengenai relaksasi otot progresif sebagai salah satu metode non farmakologi terhadap stres akademik pada mahasiswa.

   b. Bagi Peneliti

      Sebagai bahan literatur dalam kegiatan proses belajar mengajar dan pengalaman dalam meneliti penerapan relaksasi otot progresif terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi.