

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Eliana Syafara
NIM. P17320319061

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung

i – xiv + 74 Halaman, V BAB, 1 Skema, 5 Tabel, 15 Gambar, 9 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang : Mahasiswa tingkat akhir bagian dari tahap perkembangan masa dewasa awal dan segmen yang rentan untuk mengalami kesehatan mental dan emosional. Stres akademik merupakan perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional karena adanya tuntutan akademik.

Tujuan : untuk mengetahui pengaruh Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung tahun 2022. **Metode :** Studi kasus dengan jenis penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 3 mahasiswa tingkat akhir dan dikelola dalam waktu 1 minggu sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi satu kali penerapan selama 20 menit. Alat ukur tingkat stres yang digunakan yaitu *Depression Anxiety Stress Scale- 42 (DASS- 42)*.

Hasil : didapatkan hasil sebanyak 2 mahasiswa menjadi stres ringan dan 1 mahasiswa menjadi normal. **Kesimpulan :** penelitian ini menunjukan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung Tahun 2022. **Harapan :** diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan baik.

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

Pustaka : 20 (2011-2021)

Health Polytechnic Ministry of Health Bandung
Bogor Nursing Study Program

Eliana Syafara
NIM. P17320319061

Application of Progressive Muscle Relaxation to Academic Stress in Final Year Students at the Bogor Nursing Study Program Poltekkes Kemenkes Bandung

i – xiv + 74 Pages, V CHAPTER, 1 Schematic, 5 Tables, 15 Figures, 9 Appendices

ABSTRACT

Background : Final year students are part of the developmental stage of early adulthood and a vulnerable segment to experience mental and emotional health. Academic stress is a feeling of depression experienced by students both physically and emotionally due to academic demands. **Objective:** to determine the effect of the application of progressive muscle relaxation on academic stress in final year students at the Bogor Nursing Study Program, Poltekkes, Ministry of Health, Bandung, in 2022. **Method :** Case study with descriptive research type. Sampling using purposive sampling technique with a sample of 3 final year students and managed within 1 week as many as 3 meetings with a duration of one application for 20 minutes. The stress level measuring instrument used is the Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42). **Results:** the results obtained as many as 2 students became mild stress and 1 student became normal. **Conclusion:** This study shows that progressive muscle relaxation can reduce academic stress in final year students at the Nursing Study Program Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung in 2022. **Hope:** the results of this study are expected to be useful for reducing academic stress levels in final year students well.

Keywords : Final Year Students, Progressive Muscle Relaxation, Stress, Academic Stress.

Libraries : 20 (2011-2021)