BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lahan Praktik

Tempat penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah di Kampus Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung. Lokasi penelitian ini berada di Jalan Dr. Sumeru No 116 Kota Bogor. Visi dari Program Studi Keperawatan Bogor yaitu "Menjadi program studi keperawatan yang berorientasi pada lulusan yang unggul dalam keperawatan psikososial serta memiliki daya saing di pasar kerja". Ketua Program Studi Keperawatan Bogor adalah Ibu Dr. Atik Hodikoh, M. Kep., Sp. Mat. Adapun sekretaris program studi yaitu Ibu Meirina, M. Kep serta untuk penanggung jawab akademik dan penanggung jawab kemahasiswaan yaitu Ibu Ida Farida, M. Kes dan Bapak Amid Salmid, MKM. Jumlah tenaga dosen/pendidik di Kampus Program Studi Keperawatan Bogor yang terdiri dari doktor (3), spesialis maternitas (1), spesialis komunitas (3), spesialis medikal bedah (2), spesialis jiwa (1), magister keperawatan (7), dan magister kesehatan/pendidikan (8).

Program pembelajaran di Kampus Keperawatan Bogor terdiri dari 116 sks dengan lama masa studi 6-10 semester. Tri darma perguruan tinggi yaitu pendidikan dan pengajaran, penelitian, serta pengabdian masyarakat. Jumlah mahasiswa angkatan 2019 saat ini adalah 98 mahasiswa dari 372 mahasiswa pendaftar jalur PMDP dan 579 mahasiswa jalur Ujian Tulis. Kegiatan

mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor terdiri dari TMO/LDK, ikramah, olahraga, SNC (Sumeru Nursing Club), AORTA Cup. Fasilitas penunjang pendidikan di Kampus Program Studi Keperawatan Bogor yaitu kelas dan laboratorium, laboratoium keperawatan anak, keperawatan gawat darurat, keperawatan maternitas, keperawatan komunitas dan keluarga, perpustakaan terpadu, mushola As-sakinah, serta asrama mahasiswa.

B. Gambaran Umum Responden

Klien yang dijadikan responden oleh peneliti terdiri dari 3 orang yaitu Nn. H berusia 20 tahun, perempuan, beralamat di Bogor, merupakan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Bogor, berbadan tinggi berisi, menggunakan jilbab dan menggunakan kaca mata, kulit sawo matang, tidak ada gangguan pada ekstremitasnya.

Nn. A yang berusia 21 tahun, perempuan, beralamat di Bogor, merupakan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Bogor, berbadan tinggi kurus, menggunakan jilbab, tidak menggunakan alat bantu penglihatan, ektremitas normal tidak ada gangguan.

Nn. S berusia 20 tahun, perempuan, beralamat di Bogor, merupakan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Bogor, berbadan kecil, menggunakan jilbab, tidak menggunakan alat bantu penglihatan, ektremitas normal tidak ada gangguan. Hasil wawancara dan observasi yang peneliti lakukan terhadap responden didapatkan bahwa ketiga responden mempunyai masalah yang sama yaitu stres akademik.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 April 2022 sampai 09 April 2022. Dari hasil pengumpulan data yang diperoleh sebelumnya terdapat 10 responden yang mengisi kuisioner tetapi peneliti hanya memilih 3 responden untuk dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Tahun 2022.

Nn. H berusia 20 tahun saat dilakukan pengkajian responden mengatakan bahwa beberapa hari sebelum dilakukan pengkajian tanggal 2 April 2022 responden merasa banyak tekanan untuk dirinya karena memikirkan tugas akhir, belum melakukan bimbingan, tugas yang banyak, belum mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria untuk penelitiannnya, dan terdapat masalah dengan teman dekat. Responden mengatakan mudah marah karena hal sepele, mual, sakit kepala, ketegangan otot dan gangguan pola tidur(insomnia) dan biasanya tidur jam 02.30 dini hari. Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) didapatkan nilai 24 dengan kategori sedang.

Nn. A berusia 21 tahun, saat dilakukan pengkajian responden mengatakan dirinya merasa bingung mengenai teknis dalam pengumpulan data untuk penelitiannya, terlalu banyak memikirkan hal hal yang belum terjadi (praktek, ujian). Responden mengatakan yang dirasakan saat ini yaitu jadwal kuliah yang padat dan tidak cukup untuk dirinya beristirahat, cara pembelajaran yang online kurang efektif, konsentrasi berkurang, ujian praktikum dan tugas dalam waktu

yang berdekatan. Nn. A mengatakan dirinya sempat merasa sesak beberapa kali, sakit kepala, susah tidur, nafsu makan menrun, gampang lupa akan hal, dan otot terasa tegang. Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) didapatkan nilai 24 dengan kategori sedang.

Nn. S usia 20 tahun, saat dilakukan pengkajian Nn. S mengatakan bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam mencari klien mengenai penelitiannya sesuai dengan kriteria hasilnya, tindakan untuk penelitian yang dirubah, jadwal yang padat namun ada tugas yang harus diselesaikan sehingga merasa sulit untuk berisitirahat dan sulit untuk tidur. Nn. S mengatakan jika sendiri selalu memikirkan hal hal yang belum terselesaikan seperti tugas akhir. Nn. S juga mengatakan sering merasa nyeri kepala, ingatan lemah atau mudah lupa, terkadang sulit untuk berkonsentrasi. Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) didapatkan nilai 22 dengan kategori sedang.

Tabel. 4.1

Tingkat Stres Akademik Sebelum dilakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Mahsiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor

No.	Tanggal	Inisial Responden	Sebelum dilakukan relaksasi	Katergori
1.	5 April 2022	Nn. H	24	Stres Sedang
2.	5 April 2022	Nn. A	24	Stres Sedang
3.	5 April 2022	Nn. S	22	Stres Sedang

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukan bahwa nilai stres sebelum dilakukan relaksasi otot progresif. Stres akademik yang diukur oleh kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada Nn. H nilai stresnya 24 (stres sedang), sebelum dilakukan relaksasi pada Nn. A nilai stresnya 24 (stres sedang), dan sebelum dilakukan relaksasi pada Nn. S nilai stresnya 22 (stres sedang).

Tabel. 4.2

Tingkat Stres Akademik Setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Mahsiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor

No.	Tanggal	Inisial Responden	Setelah dilakukan relaksasi	Kategori
1.	09 April 2022	Nn. H	10	Normal
2.	09 April 2022	Nn. A	15	Stres Ringan
3.	09 April 2022	Nn. S	16	Stres Ringan

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan nilai stres setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Stres akademik yang diukur oleh kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada Nn. H nilai stresnya 10 (normal/tidak ada stres) , setelah relaksasi otot progresif pada Nn. A nilai stresnya 15 (stres ringan), dan setelah relaksasi otot progresif oada Nn. S nilai stresnya 16 (stres ringan).

Tabel. 4.3

Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Mahsiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor

No.	Inisial Responden	Sebelum dilakukan relaksasi	Kategori	Setelah dilakukan relaksasi	Kategori
1.	Nn. H	24	Stres sedang	10	Normal(tidak ada stres)
2.	Nn. A	24	Stres sedang	15	Stres Ringan
3.	Nn. S	22	Stres sedang	16	Stres Ringan

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa nilai stres sebelum dan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan relaksasi pada Nn. H nilai stresnya adalah 24 (stres sedang), dan setelah dilakukan relaksasi menjadi 10 (normal/tidak ada stres). Nn. A sebelum relaksasi nilali stresnya adalah 24 (stres sedang) dan setelah dilakukan relaksasi menjadi 15 (stres ringan). Nn. S sebelum dilakukan relaksasi nilai stresnya adalah 22 (stres sedang) dan setelah relaksasi menjadi 16 (stres ringan).

D. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan relaksasi otot progresif pada Nn. H sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil yaitu 24 (stres sedang) setelah dilakukan relaksasi otot progresif mendapatkan hasil 10 (normal), untuk Nn. A sebelum penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil 24 (stres sedang) namun setelah dilakukan relaksasi otot progresif menjadi 15 (stres ringan) dan pada Nn. S sebelum penerapan

relaksasi otot progresif didapatkan hasil 22 (stres sedang), setelah dilakukan penerapan menjadi 16 (stres ringan). Berdasarkan hasil tersebut terdapat penurunan yang terjadi sebelum relaksasi otot progresif dan setelah relakasi otot progresif. pada Nn. H penurunan yang terjadi sebesar 14, pada Nn. A sebesar 9, sedangkan pada Nn. S sebesar 6. Pada bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpresentasikan data hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori penelitian sebelumnya terkait dengan judul penelitian.

1. Hasil pengukuran stres akademik pada responden sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif

Pada pengkajian didapatkan bahwa keluhan Nn. H adalah responden merasa banyak tekanan untuk dirinya karena memikirkan tugas akhir, belum melakukan bimbingan, tugas yang banyak, belum mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria untuk penelitiannnya, dan terdapat masalah dengan teman dekat. Responden mengatakan mudah marah karena hal sepele, mual, sakit kepala, ketegangan otot dan gangguan pola tidur(insomnia) dan biasanya tidur jam 02.30 dini hari.

Pada pengkajian Nn. A didapatkan bahwa keluhan Nn. A mengatakan dirinya merasa bingung mengenai teknis dalam pengumpulan data untuk penelitiannya, terlalu banyak memikirkan hal hal yang belum terjadi (praktek, ujian). Responden mengatakan yang dirasakan saat ini yaitu jadwal kuliah yang padat dan tidak cukup untuk dirinya berisitirahat, cara pembelajaran yang online kurang efektif, konsentrasi berkurang, ujian praktikum dan tugas

dalam waktu yang berdekatan. Nn. A mengatakan dirinya sempat merasa sesak beberapa kali, sakit kepala, susah tidur, nafsu makan menurun, gampang lupa akan hal, dan otot terasa tegang.

Pada pengkajian Nn. S didapatkan bahwa keluhan Nn. S adalah mengalami kesulitan dalam mencari klien mengenai penelitiannya sesuai dengan kriteria hasilnya, tindakan untuk penelitian yang dirubah, jadwal yang padat namun ada tugas yang harus diselesaikan sehingga merasa sulit untuk beristirahat dan sulit untuk tidur. Nn. S mengatakan jika sendiri selalu memikirkan apapun, Nn. S juga mengatakan sering merasa nyeri kepala, ingatan lemah atau mudah lupa, terkadang sulit untuk berkonsentrasi. Dari pengkajian tersebut didapatkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa sebagai responden yang dilakukan pengukuran menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) didapatkan bahwa responden mengalami tingkat stres akademik sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Asiah et al., 2021) pada 15 responden mahasiswa tingkat akhir tingkat stres mahasiswa sebelum dilaksanakan relaksasi otot progresif bahwa sebagian besar mahasiswa 7 orang mengalami stres ringan, 3 orang stres berat, 3 orang stres sedang, 1 orang stres berat dan 1 orang stres sangat berat.

Berdasarkan pengkajian maka dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya stres pada ketiga responden adalah tidur. Menurut (Nasir, 2011) salah satu faktor fisik dan biologis yang mempengaruhi timbulnya stres adalah tidur dengan penjelasan bahwa

istirahat yang cukup akan memberikan energi pada kegiatan yang sedang dilakukan dan pada penderita insomnia mempunyai kerentanan terhadap stres yang lebih berat. Sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif ketiga responden mengutarakan perasaannya tentang apa yang dikeluhkan saat ini. Hasil pengkajian mengatakan bahwa gejala yang dirasakan pada masing-masing responden berbeda-beda, meliputi mudah marah karena hal sepele, mual, sakit kepala, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur (insomnia), nafsu makan menurun, mudah lupa dan berkurangnya konsentrasi. Hal ini sejalan dengan apa yang di katakan oleh (Priyoto, 2014) bahwa gejala stres secara umum terdiri dari 2 bagian yaitu gejala fisik dan psikis. Gejala fisik seperti ; nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur. Sedangkan gejala psikis terdiri dari ; cepat marah, ingatan lemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas dan sebagainya.

Tingkat stres akademik yang dialami oleh responden sebelum dilakukan relaksasi otot progresif termasuk kategori stres sedang. Tingkat stres pada kategori sedang pada sebagian besar responden tersebut dapat dilihat dari hasil jawaban responden terhadap kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) yaitu sering merasa menjadi marah karena hal-hal sepele, kadang kadang cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi, sering merasa sulit untuk bersantai, merasa sulit untuk beristirahat, merasa mudah gelisah dan merasa mudah kesal. Beberapa hal tersebut mengalami kejadian stress dalam kategori sedang. Menurut (Priyoto 2014) ciri-ciri seseorang yang berada

pada tahap stres sedang yaitu nyeri perut, gangguan tidur dan adanya perasaan tegang. Stres dalam hal akademik yaitu perasaan seseorang yang dihadapkan ketika ada tekanan-tekanan atau tuntutan terhadapnya baik secara fisik maupun emosional. Responden mengatakan bahwa stres yang dialaminya disebabkan karena jadwal perkuliahan yang padat, ujian praktikum, kurang motivasi akademik, serta penyusunan tugas akhir. Ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh (Mardiati et al, 2018) bahwa beberapa hal yang dapat mempengaruhi mahasiswa megalami stres diantaranya adaptasi proses belajar (jadwal perkuliahan), kurang motivasi akademik, koping tidak adekuat, pembelajaran sistem blok, ujian praktikum dan penyusunan tugas akhir. Pada responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir, jadwal perkuliahan yang padat dan penyusunan tugas akhir mempunyai pengaruh lebih besar untuk menimbulkan stres akademik karena pada kenyataannya hasil dari pengkajian bahwa responden mengeluhkan sulit untuk beristirahat karena padatnya jadwal kuliah, ujian dan praktikum dalam waktu yang berdekatan.

2. Hasil pengukuran stres akademik pada responden setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif

Penelitian ini dilakukan dalam 1 minggu dan dilaksanakan penerapan relaksasi otot progresif sebanyak 3 hari berturut turut. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan semua responden mengalami penurunan tingkat stres akademik yaitu dari stres sedang menjadi stres ringan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh

(Fharunnisa & Cahyanti, 2019) kepada 2 responden, diketahui bahwa responden 1 mengalami penurunan dari stres berat ke stres sedang sedangkan responden 2 mengalami penurunan dari stres sedang ke stres ringan.

Stres dapat berdampak negatif pada masing masing individu dan bisa menimbulkan gejala gejala tertentu. Menurut (Rice, 1992) beberapa gejala tersebut diantaranya ; gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, urat tegang pada tengkuk, kelelahan, sakit perut, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat. Gejala emosional, berupa gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi. Gejala kogntifnya, berupa susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, dan pikiran kacau. Beberapa gejala gejala tersebut dirasakan pada diri masing-masing responden. Berdasarkan hasil penelitian ini, setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut responden mengatakan bahwa perasaannya menjadi lebih tenang dan lebih rileks, gelisah yang dirasakan berkurang, jam tidur sudah mulai teratur, insomnia membaik, tubuh menjadi lebih segar, otot-otot merasa lebih rileks.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif tingkat stres akademik yang dialami oleh responden mengalami penurunan setelah dilakukan 3 hari berturut turut. Respon relaks terjadi karena adanya rangsangan dari sistem saraf otonom dan saraf parasismpatis yang bekerja melalui rangsangan hipotalamus dan *spinal cord* sehingga menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivasi dari sistem saraf otonom yaitu pengurangan peningkatan detak jantung, denyut nadi, frekuensi

nafas, tekanan darah, ketegangan otot, serta gelombang alfa otak, mampu meningkatkan konsentrasi dan mampu meningkatkan kemampuan untuk mengurangi stres.

Terapi ini sangat mudah untuk dilakukan dan efektif dalam menurunkan tingkat stres yang dialami karena dapat memberikan efek rileks dan mempunyai kontra indikasi yang sedikit. Peneliti berpendapat bahwa terapi non farmakologis ini baik digunakan untuk menurunkan tingkat stres karena terapi ini hampir tidak mempunyai efek samping yang berbahaya bagi yang melakukannya.

3. Perbandingan hasil pengukuran stres akademik pada ketiga responden sebelum dan setelah penerapan relaksasi otot progresif

Penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh peneliti selama satu minggu dan dilakukan sebanyak 3 hari berturut turut. Pada Nn. H stres akademik sebelum penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil 24 setelah melakukan relaksasi hasilnya menjadi 10. Nn H mengalami penurunan tingkat stres setelah melakukan terapi selama 3 hari berturut turut. Pada Nn. A stres akademik sebelum penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil 24 dan mengalami penurunan menjadi 15 setelah melakukan penerapan relaksasi selama 3 hari berturut turut. Sedangkan pada Nn. S sebelum penerapan stres akademik yang dialami didapatkan hasil 22 setelah dilakukan relaksasi otot progresif mengalami penurunan dengan hasil 16 setelah 3 hari berturut turut melakukan penerapan relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, didapatkan bahwa

tingkat stres akademik dapat ditangani dengan cara non farmakologi seperti relaksasi otot progresif tanpa harus melakukan dengan cara farmakologi atau mengonsumsi obat. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang telah diukur, dimana ketiga responden memiliki tingkat stres sedang. Namun, setelah penerapan relaksasi otot progresif terjadi penurunan menjadi normal dan stres ringan. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun penelitian ini dalam kategori yang sama tetapi hasil skor dari masing masing responden berbeda. Hal ini bisa disebabkan karena konsentrasi pada masing masing responden saat penerapan relaksasi otot progresif berbeda.

Hasil penelitian sudah dibuktikan dalam penelitian (Evaliana Puteri, 2016) terhadap 30 orang yang diambil dengan *purposive samplling* dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale*-42 (DASS-42). Hasil penelitian pada kelompok intervensi yaitu sebagian besar responden mempunyai stres dalam kategori sedang sebanyak 8 responden. Hasil analisis data untuk tingkat stress menggunakan uji *t test dependent* didapatkan nilai t = 8,611 dan p value = 0,0001 ($\alpha < 0,05$), ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hasil peneliltian ini membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres jika dilakukan secara rutin.

E. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti telah berusaha sebaik mungkin dan melakukan berbagai upaya agar mencapai hasil yang optimal. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa peneliti mendapatkan kendala sehingga ada keterbatasan dalam penelitian seperti menyamakan waktu antar responden untuk penerapan relaksasi otot progresif dikarenakan jadwal pengumpulan data masing masing responden yang berbeda. Hal ini dikarenakan Nn. H sedang dalam proses melakukan pengumpulan data di salah satu Rumah Sakit di Kota Bogor ruang hemodialisa yang setiap harinya dinas pagi dan pulang jam 1 siang dan Nn. S yang melakukan pengumpulan data di salah satu Rumah Sakit Kota Bogor di ruang perawatan dewasa, selama menjadi responden Nn. S dinas pagi pulang jam 2 - 3 siang. Sedangkan, adapun untuk Nn. A melakukan pengumpulan data di Klinik Bidan yang tidak tentu waktu untuk pulang (diantara jam 1 siang sampai jam 4 sore). Mengatasi hal tersebut, pada saat penerapan relaksasi otot progresif yang diaksanakan di Kampus Program Studi Keperawatan Bogor peneliti menyesuaikan dengan jadwal pulang pengumpulan data pada masing masing responden.