



ZONA KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS BATAM

Volume 8 Nomor 3, Juni 2018

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri.

Deni Eka Putra dan Dedy Asep | 1-10

Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien TB Paru di Ruang Rawat Inap Anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam.

Efnawati dan Lisastri Syahrias | 11-19

Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Dengan Kejadian Pneumonia Pada Balita di Kelurahan Bulang Batu Aji Kota Batam.

Ervika Karina Samosir dan Sri Mala Dewi Simbolon | 20-29

Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar HB Pada Akseptor KB-IUD di Kelurahan Tanjung Uma Kecamatan Lubuk Baja.

Fera Novianti dan Ika Novita Sari | 30-38

Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Tentang Pencegahan Keputihan di SMA Negeri 3 Kota Batam.

Mardiana dan Mutia Amalia Lubis | 39-45

Hubungan Pengaruh Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di Kelurahan Sungai Lekop Kecamatan Sagulung Kota Batam.

Rita Sri Maryati Purba dan Ana Faizah | 46-53

Hubungan Pertambahan Berat Badan Ibu Selama Hamil Dengan Berat Bayi Lahir di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Camatha Sahidya Kota Batam.

Sarinawati dan Cica Maria | 54-59

Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII di Universitas Batam.

Sri Utami dan Nurhafizah Nasution | 60-70

Pengaruh Rom Aktif Terhadap Kemampuan Mobilisasi Pada Lansia Arthritis Reumatoid di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Kepri.

Sunarti dan Ratna Dewi Silalahi | 71-81

Hubungan Pemberian Susu Formula Menggunakan Botol Susu Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita (1 – 5 Tahun) di Posyandu Kelurahan Tiban Indah.

Zulkipli dan Angga Putri | 82-87

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Retardasi Mental Ringan di Sekolah Luar Biasa Kartini Kota Batam.

Widya Weni dan Ibrahim | 88-97

Hubungan Dukungan Sosial (Keluarga) Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Batam.

Eva Yunita Singkalong, Yuli Mariany dan Gita Sradha | 98-106

**ISSN :
2087-7285**

“ZONA KEPERAWATAN”

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

UNIVERSITAS BATAM

Vol. 8, No. 3, Juni 2018

Frekuensi Terbitan :

Jurnal Ilmiah Zona Keperawatan Pertama kali Terbit Pada Bulan Desember 2010 dengan frekuensi terbitan 2 (dua) kali dalam 1 tahun dan di bulan Oktober Tahun 2013 frekuensi terbitan Zona Keperawatan menjadi 3 (tiga) kali dalam 1 tahun, yaitu di bulan 1) Oktober, 2) Februari dan 3) Juni.

Media Terbitan :

Cetak/Print : Nomor ISSN 2087-7285

Dikelola Oleh :

Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Batam

Diterbitkan oleh :

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Batam

Alamat Redaksi :

LPPM UNIVERSITAS BATAM

Jl. Universitas Batam No. 5 Batam Center
Kode pos : 29464, Kelurahan Belian, Kec. Batam Kota,
Kota Batam, Prov. Kepulauan Riau
Telepon & Fax (0778) 7485055, 7785054
Home Page: <http://www.univbatam.ac.id>
<http://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zkep>
Email : lppm@univbatam.ac.id

PELINDUNG

Rektor Universitas Batam

PENANGGUNG JAWAB

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Batam

KETUA DEWAN REDAKSI

Ketua Program Studi Keperawatan
Universitas Batam

MITRA BESTARI :

Setho Hadisyatmana S.Kep., Ns., M.NS
(CommHlth&PC) (UNAIR)
Dr. Dessy Hermawan, S.Kep, Ns, M.Kes (UNIMAL)
Atih Rahayuningsih, S.Kp, M.Kep.Sp.Jiwa (UNAND)
Ns. Gunawan Irianto, M.Kep. Sp.Kom (Stikes
Muhammadiyah Pringsewu)
dr. Saiful Batubara, M.Pd (UISU)

REDAKSI PELAKSANA JURNAL :

Ns. M. Bachtiar Safrudin, M.Kep., Sp. Kep.Kom
Ns. Eka Yuniasih, S.Kep., MH

SEKRETARIAT :

Ns. Mutia Amalia Lubis, M.Kep.
Ns. Angga Putri, S.Kep.,M.Biomed
Ns. Ika Novita Sari, S.Kep.,M.Biomed.

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji Syukur dengan Rahmat dan Karunia Allah SWT telah terbit Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam, Volume 8 Nomor 3, Juni 2018 yang merupakan hasil penelitian maupun Karya Tulis Ilmiah yang dilakukan oleh Staf Pengajar Keperawatan maupun pengajar di Fakultas Kedokteran serta mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Batam, maupun di luar Universitas Batam.

Zona Keperawatan ini merupakan Jurnal Keperawatan yang mempunyai misi memberi informasi tentang ilmu pengetahuan, teknologi, penelitian keperawatan atau informasi-informasi terbaru lainnya yang berhubungan dengan dunia keperawatan dan bidang kesehatan lainnya yang terkait, dan yang lebih penting dapat memotivasi dan meningkatkan budaya meneliti dan menulis di dunia keperawatan.

Kami mengharapkan Staf Pengajar dapat meningkatkan kualitas maupun mutu dari hasil penelitian dan mampu mengikutsertakan Mahasiswa Universitas Batam dalam pelaksanaan penulisan Karya Ilmiah, yang sesuai dengan kaidah penulisan jurnal. Tulisan ini dapat sebagai bahan rujukan dalam melakukan kegiatan penelitian.

Pada kesempatan ini redaksi mengucapkan terima kasih kepada Staf Pengajar atau Dosen yang telah berpartisipasi menerbitkan Zona Keperawatan. Selain itu juga Kami tetap mengharapkan pesan, kesan maupun saran dari pembaca demi kesempurnaan jurnal ilmiah keperawatan untuk edisi berikutnya.

*Wabillahittaufiq Walhidayah
Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Redaksi

Tulisan yang dikirim ke redaksi Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam adalah karangan asli, tinjauan pustaka dan laporan kasus yang belum pernah dipublikasikan sebelumnya. Tulisan yang diterbitkan menjadi hak milik redaksi dan tidak boleh diterbitkan dalam bentuk apapun tanpa persetujuan redaksi. Tulisan sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Dewan redaksi akan mempertimbangkan agar penulis memperbaiki isi dan gaya serta teknik penulisan apabila diperlukan. Tulisan yang tidak diterbitkan akan dikembalikan jika disertai prangko balasan.

Jenis tulisan yang diterima redaksi berupa ulasan tentang ilmu pengetahuan, teknologi dan riset keperawatan/kesehatan, tinjauan pustaka dan laporan kasus. Masing-masing naskah yang dikirim maksimal 15 halaman, tidak termasuk daftar isi, kata pengantar dan daftar pustaka. Ketikan 1 spasi dan ukuran kertas A4 dengan jarak dari tepi kanan 4 cm, kiri 3 cm, atas 3 cm dan bawah 3 cm. Tulisan menggunakan *Font Times New Roman* dengan besar huruf 12.

Penulisan abstrak dibuat sampai dengan 200-250 kata untuk tulisan utama/laporan penelitian atau kasus dan 100 kata untuk tinjauan pustaka, serta pilih 6 (enam) kata kunci dari tulisan. Abstrak dibuat dalam bahasa Inggris. Abstrak harus ringkas dan menggambarkan ide utama dari tulisan, berupa; latar belakang permasalahan, tujuan, metode, hasil atau kesimpulan dan kata kunci untuk naskah laporan hasil penelitian. Kata ucapan terima kasih dibatasi pada profesi yang sesuai, yang mendukung penulisan meliputi bantuan teknis dan dana.

Pembuatan tabel diketik 1 (satu) spasi. Nomor tabel berurutan sesuai dengan urutan penyebutan dalam teks. Setiap tabel diberi judul dan kolom diberi sub-judul. Tempatkan penjelasan pada catatan kaki bukan pada judul. Jelaskan semua singkatan tidak baku yang ada pada tabel. Pembuatan gambar dibuat dalam bentuk foto ukuran standar dan hitam putih. Bila berupa gambar orang yang dibuat haruslah dapat dikenali atau ilustrasi yang pernah dipublikasikan maka harus disertai izin tertulis.

Metode statistik yang digunakan harus dirinci dalam bagian metodologi pada tulisan dan setiap metode yang tidak umum digunakan harus dilampirkan dengan referensi.

Penyerahan tulisan dialamatkan ke Redaksi Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam, Jalan Kampus UNIBA No. 5, Batam Center, Indonesia. Kirimkan sebanyak 1 (satu) eksemplar yang berisi Judul, Abstrak, Isi, Referensi, tabel/model/bagan dalam bentuk print out (*hardcopy dan flash disc/softcopy*). Tulisan akan diterbitkan dalam bahasa Indonesia. Judul tidak boleh lebih dari 40 karakter termasuk spasi. Nama yang dicantumkan adalah penulis yang bertanggung jawab terhadap isi tulisan.

Bentuk penulisan Daftar Pustaka dapat dilihat dibawah ini :

1. Penulisan daftar rujukan pustaka mengikuti format APA (*American Psychology Association*).
2. Nama pengarang tidak boleh lebih dari 6 orang dan bila kurang dari enam, maka dapat ditulis semua dan jika lebih, maka hanya ditulis 3 orang yang pertama, sedangkan sisanya ditulis dengan dkk atau *et al.*
3. Jumlah rujukan minimal 10 (sepuluh) buah dengan terbitan sepuluh tahun terakhir.

Contoh Penulisan :

Buku (Book)

Hair, J.F., Hult, G.T., Ringle, C.M., & Sarstedt, M. (2014). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Los Angeles: SAGE Publications.
Notoadmodjo, S. (2016). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Bagian/Bab dari Buku Editorial (Book Section/Editorial Book)

Wang, H., Meng, J., & Tenenhaus, M. (2010). *Regression modeling analysis on compositional data*. Dalam V.E.Vinzi, W.W.Chin, J. Henseler & H. Wang (Ed.), *Handbook of partial least squares*. Heidelberg: Springer.

Laporan Akhir Penelitian (Skripsi/Tesis/Disertasi atau Penelitian pribadi)

Celik, C. (2016). *Relationship of organizational commitment and job satisfaction : A Field Study Of Tax Office Employees* (Tesis). Program Study Magister. Mersin Turki University, Turki.

Jurnal (Journal)

Leonardi, P.M., Huysman, M., & Steinfield, C. (2013). *Enterprise social media: Definition, history, and prospects for the study of social technologies in organizations*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19 (1), 1-19.

Prosiding Forum Ilmiah (Proceeding)

Juliandi, A. (2017). *The culture of social media in work place: Case study in the City of Medan*. Naskah dipresentasikan di International Conference Call for Papers, Workshop and Colloquium on Featuring Indonesia's Sustainable Development Goals (SDGs), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Trisakti, Jakarta.

Makalah Seminar/Pelatihan

Lubis, M.A. (2016). *Pelaksanaan Tugas Manager Pada Fungsi Managemen*. Kumpulan Makalah Seminar Keperawatan. Batam: Tidak dipublikasikan.

Organisasi sebagai Penulis

Departemen Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Makanan Pendamping ASI*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Internet/Website

Anonim. Trauma deteksi dini penanganan awal: <http://safwankita.wordpress.com>. Diakses dari www.google.com. Pada tanggal 10 Maret 2017. Jam 23.30 WIB.

Chris ajila. (2015). *Influence of rewards on workers performance in an organization*: <http://puslit.petra.ac.id/journals/management.pdf>. Diakses dari www.yahoo.com. Pada tanggal 21 April 2017. Jam 21.00 WIB.

Departemen Komunikasi Bank Indonesia. (2017). Laporan tahunan Bank Indonesia tahun 2016. Diakses dari Bank Indonesia: <http://www.bi.go.id/id/publikasi/laporan-tahunan/bi/pages/LKTBI-2016.aspx>. Pada tanggal 24 April 2017. Jam 11.00 WIB

Tinjauan Pustaka dalam Koran

Nasution, R.B. (2016). *Gizi Buruk, Ancaman Generasi yang Hilang*. Batam: Batam POS.

IV KRITERIA FORMAT NASKAH

Lampirkan format ini bersama naskah. Beri tanda (√) pada setiap bagian dalam meyakinkan tulisan telah memenuhi ketentuan syarat-syarat dari Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam.

- **JENIS TULISAN**
 - Laporan Penelitian
 - Laporan Kasus
 - Tinjauan Pustaka
 - Ulasan Artikel

- **HALAMAN JUDUL**
 - Judul
 - Nama Lengkap Penulis Tanpa Gelar
 - Asal Penulis (Program Studi, Fakultas dan Institusi)
 - Alamat E-mail Penulis

- **ABSTRAK**
 - Abstrak dalam Bahasa Inggris
 - Abstrak Kata Kunci dalam Bahasa Inggris
 - Daftar Bacaan

- **TEKS**

Tulisan mengenai penelitian klinis dan dasar, sebaiknya dibuat mengikuti aturan:

 - Pendahuluan
 - Metodologi Penelitian
 - Hasil dan Pembahasan
 - Kesimpulan
 - Referensi

- **GAMBAR, SKEMA, GRAFIK ATAU TABEL**
 - Pemberian nomor gambar, skema, grafik atau tabel dalam penomoran secara Arab
 - Pemberian judul tabel dan judul utama dari seluruh gambar

- **REFERENSI**
 - Menggunakan format Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam
 - Minimal 10 referensi
 - Semua referensi ditulis dalam satu daftar

IV

KRITERIA FORMAT NASKAH

□ **JAMINAN PENULIS**

- Judul Tulisan :

.....
.....
.....

□ **PENULIS MENJAMIN BAHWA :**

- Semua penulis telah berpartisipasi secara optimal dalam penulisan naskahnya sebagai tanggung jawabnya terhadap masyarakat.
- Semua penulis telah meninjau ulang naskah akhir dan telah menyetujui untuk dipublikasikan.
- Tidak ada naskah yang sama ataupun mirip, yang telah dibuat penulis dengan naskah yang telah dipublikasikan di Zona Keperawatan Program Studi Keperawatan Universitas Batam.
- Naskah ini telah dibuat dengan pengetahuan penuh dan disetujui oleh institusi atau departemen diberikan sebagai afiliasi dari penulis.
- Menyertakan *Floppy disc* naskah penulisan

Batam,
Penulis Utama

.....

Catatan :

Zona Keperawatan terbit 3 (tiga) kali dalam setahun, untuk itu karya tulis yang akan diterbitkan selambat-lambatnya diterima 1 (satu) bulan sebelum edisi berikutnya terbit,

**ZONA KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS BATAM
VOLUME 8 NOMOR 3, JUNI 2018.
ISSN : 2087-7285**

- I SUSUNAN REDAKSI | ii**
II PENGANTAR REDAKSI | iii
III PETUNJUK PENULISAN | iv
IV KRITERIA FORMAT NASKAH | vii
V DAFTAR ISI | ix
- 1 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri.
Deni Eka Putra dan Dedy Asep | 1-10
 - 2 Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien TB Paru di Ruang Rawat Inap Anyelir Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam.
Efnawati dan Lisastri Syahrrias | 11-19
 - 3 Hubungan Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Dengan Kejadian Pneumonia Pada Balita di Kelurahan Bulang Batu Aji Kota Batam.
Ervika Karina Samosir dan Sri Mala Dewi Simbolon | 20-29
 - 4 Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kadar HB Pada Akseptor KB-IUD di Kelurahan Tanjung Uma Kecamatan Lubuk Baja.
Fera Novianti dan Ika Novita Sari | 30-38
 - 5 Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Remaja Tentang Pencegahan Keputihan di SMA Negeri 3 Kota Batam.
Mardiana dan Mutia Amalia Lubis | 39-45
 - 6 Hubungan Pengaruh Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di Kelurahan Sungai Lekop Kecamatan Sagulung Kota Batam.
Rita Sri Maryati Purba dan Ana Faizah | 46-53
 - 7 Hubungan Pertambahan Berat Badan Ibu Selama Hamil Dengan Berat Bayi Lahir di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Camatha Sahidya Kota Batam.
Sarinawati dan Cica Maria | 54-59
 - 8 Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII di Universitas Batam.
Sri Utami dan Nurhafizah Nasution | 60-70
 - 9 Pengaruh Rom Aktif Terhadap Kemampuan Mobilisasi Pada Lansia Arthritis Reumatoid di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Kepri.
Sunarti dan Ratna Dewi Silalahi | 71-81
 - 10 Hubungan Pemberian Susu Formula Menggunakan Botol Susu Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita (1 – 5 Tahun) di Posyandu Kelurahan Tiban Indah.
Zulkipli dan Angga Putri | 82-87
 - 11 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Pada Anak Retardasi Mental Ringan di Sekolah Luar Biasa Kartini Kota Batam.
Widya Weni dan Ibrahim | 88-97
 - 12 Hubungan Dukungan Sosial (Keluarga) Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Batam.
Eva Yunita Singkalong, Yuli Mariany dan Gita Sradha | 98-106

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN
SKRIPSI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
SEMESTER VIII DI UNIVERSITAS BATAM**

Sri Utami dan Nurhafizah Nasution

Department of Nursing Science, Faculty of Medicines
Universitas Batam, Batam, Indonesia
sritami@google.com; nurhafizah.nst@univbatam.ac.id

ABSTRACT

Progressive muscle relaxation is one way to deal with stress in the learning process. Based on the presurvey in the S1 Nursing Study Program, the number of complaints against stress in the preparation of the thesis continues to increase. The purpose of this study is to know the effect of progressive muscle relaxation techniques on stress levels in VIII semester nursing students. This type of research is quasi-experimental, with one group pretest-posttest research design. The population in this study was VIII semester students. The sample consisted of 30 people with purposive sampling method. The study was conducted in September 2015 at the University of Batam. Data collection tools for relaxation guide sheets and questionnaires to determine stress levels. Data were analyzed using Paired sample t-test. The results of the univariate analysis showed that before progressive muscle relaxation was given stress level 54 (moderate stress), after being given a progressive muscle relaxation technique level 33 (mild stress). The results of bivariate analysis obtained p-value 0.00 ($\alpha < 0.05$) which means that H_0 is rejected. So it can be concluded that there is an effect of providing progressive muscle relaxation techniques on stress levels in students in writing a thesis. It is expected that nursing institutions progressive muscle relaxation techniques can be a method of stress control.

Keywords: Stress level and progressive muscle relaxation techniques

PENDAHULUAN

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stress. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian, hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga dapat tidak, dan kerap kali malah menimbulkan stress (Rozaq, 2014). Stress merupakan suatu kondisi yang dinamis saat seorang individu

dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stress adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat (Gemilang, 2013). Keadaan atau peristiwa yang menyebabkan stress disebut stresor.

Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, di rumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Potter, 2005 mengklasifikasikan stresor menjadi stresor internal dan stresor eksternal. Bila stresor tidak dapat disalurkan dan berkepanjangan maka akan timbul efek negatif seperti keluhan dan gejala yang mengganggu. Gejala stres dapat kita temukan seperti makan terlalu banyak, tidak cukup makan, marah sambil teriak, memakai narkoba, mabuk-mabukan, merokok, menarik diri dari

lingkungan, menangis tanpa sebab, menyalahkan yang lain, penurunan produktivitas, masalah dengan hubungan, sakit kepala, dada sakit, jantung berdetak kencang, tekanan darah tinggi, tidur bermasalah, masalah lambung, nyeri otot, sesak nafas (Gemilang, 2008).

Potter dan Perry (2005), membagi stres menjadi tiga tingkat yaitu: tingkat ringan yang umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya pada kondisi ketiduran, kemacetan, dikritik. Tingkat sedang terjadi pada keadaan beban kerja yang berlebihan, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama. Tingkat berat dapat terjadi pada keadaan hubungan suami istri yang tidak harmonis dan penyakit fisik yang lama.

Alvin (2007) bahwa stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada

tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian dan skripsi (Suwendra, 2009).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat mahasiswa setingkat strata satu (S1) untuk menyelesaikan tugas akhir atau program studinya. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stress (Darmono, 2004).

Hasil penelitian Stephani (2006) didapatkan prevalensi terjadinya stres pada mahasiswa Kedokteran Universitas California sebesar 51%. Bahkan menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustafa terdapat 94,5% mahasiswa stres di fakultas kedokteran Universitas Mansoura Arab Saudi. Penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan (2012) tentang stres dan coping mahasiswa kepribadian tipe A dan tipe B dalam menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara diperoleh bahwa mayoritas mahasiswa Tipe A dan B berada pada tingkat stres sedang yaitu sebesar, 70% dan 74,6%. Hasil penelitian Resti (2012) diperoleh stres tingkat ringan 38,4% dan stres tingkat sedang 61,6% di Universitas Indonesia. Di Universitas Batam penelitian Guci (2012) diperoleh hasil mahasiswa mengalami stres skripsi sebesar 80% dan Abdullah (2014) terdapat 53 mahasiswa yang menyusun skripsi dan keseluruhan mengalami stres tingkat sedang .

Relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks. Hal ini dilakukan secara bertahap dari kepala sampai kaki dan akan merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Hal ini sekaligus menenangkan pikiran Perasaan (Goldberg, 2007).

Relaksasi otot progresif dapat dilakukan pada posisi yang nyaman di kursi. Relaksasi otot progresif dilakukan dalam waktu 15-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu minggu untuk melihat penurunan tingkat stres (Brenstein, dkk, 2000 dalam Soewondo, 2012).

Hasil penelitian Resti (2014) Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres pada subjek penelitian yang merupakan penderita asma. Begitu juga halnya dengan tingkat gejala keseringan stres, ada perbedaan penurunan tingkat stres pada subjek. Ditemukan bahwa dengan relaksasi otot progresif dapat membantu memperlambat kambuhnya asma. Implikasi dari penelitian yaitu, bagi subjek penelitian tetap rutin melakukan latihan relaksasi otot progresif untuk mencegah tingginya tingkat stres. Semakin sering berlatih akan semakin terampil. Sebaiknya subjek mencari pekerjaan yang sesuai dengan batas kemampuannya dan lebih berpikiran positif dalam menghadapi kondisi saat ini.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 19 Maret 2015 yang

dilakukan kepada 10 mahasiswa Fakultas Ekonomi mereka menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi mereka mengalami kecapean dan mudah lelah, hal ini terjadi karena mereka tidak terbiasa dengan sistem kerja terjadwal dengan pengaturan waktu sedemikian ketat. Ciri ini menunjukkan kemungkinan terjadinya gejala stres. Pada 10 mahasiswa Fakultas Teknik 6 dari mereka merasakan kelelahan saat bangun pagi, perasaan tidak tenang, mudah emosi dan 4 dari mereka mengalami menurunnya konsentrasi, mudah tersinggung. Ciri ini menunjukkan gejala kemungkinan terjadinya stres. Sedangkan Fakultas Kedokteran 10 mahasiswa, 8 mahasiswa mengungkapkan bahwa otot leher dan perut mereka sering tegang, makan tidak teratur, gangguan tidur, 2 mahasiswa mengungkapkan bahwa kemarahan terangsang dengan mudah, kehilangan semangat, bingung, dan mudah panik. Ciri ini menunjukkan gejala stres.

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan merupakan salah satu Prodi di Fakultas Kedokteran Universitas Batam. Adanya fenomena dua tahun terakhir menunjukkan angka kejadian stres dalam penyusunan skripsi terus mengalami peningkatan, hal ini diakibatkan oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi-Experimental One Group Pretest-Posttest*. Rancangan ini tidak ada kelompok perbandingan, hanya ada kelompok

perlakuan saja tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*Pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimental (*Posttest*), (Notoadmojo, 2005).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.

Distribusi Mean Tingkat Stres Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Universitas Batam Tahun 2015 Dalam Menyusun Skripsi

Variabel	Mean \pm SD	n
Sebelum	54,00 \pm 8,03	30

Berdasarkan hasil tabel 1 dapat di jelaskan dari 30 responden diperoleh hasil, *mean* (nilai rata-rata) tingkat stres sebelum dilakukan teknik

relaksasi otot progresif sebesar 54,00 dengan kategori stres sedang dengan *standard deviation* (simpangan baku) yaitu sebesar 8,03.

Tabel 2

Distribusi Mean Tingkat Stres Sesudah Pemberian Teknik relaksasi otot progresif Terhadap Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Universitas Batam Tahun 2014 Dalam Menyusun Skripsi

Variabel	Mean \pm SD	n
Sesudah	33,53 \pm 6,86	30

Berdasarkan hasil tabel 2 dapat di jelaskan dari 30 responden diperoleh hasil, *mean* (nilai rata-rata) tingkat stres sesudah dilakukan teknik

relaksasi otot progresif yaitu sebesar 33,53 dengan kategori stres ringan dengan *standard deviation* (simpangan baku) yaitu sebesar 6,86.

Tabel 3.
Uji Normalitas Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Universitas Batam Tahun 2015 Dalam Menyusun Skripsi

Tingkat Stres	Mean (nilai rata-rata)	P
Sebelum	54,00	0,22
Sesudah	33,53	0,14

Dari data diatas dapat dilihat bahwa $p=0,14$ ($p>0,05$) maka H_0 diterima berarti populasi terdistribusi normal. Maka analisa statistik dilanjutkan dengan uji *t test* yang bertujuan

untuk melihat pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan tingkat stres pada kelompok.

Tabel 4
Pengaruh Teknik relaksasi otot progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Di Universitas Batam Tahun 2015

Variabel	Mean± SD	S.E.M	p
Sebelum dilakukan-			
	20,47±10,171,	860,00	
Sesudah dilakukan			

Berdasarkan hasil tabel 4 diperoleh *value* sebesar $0,00 < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak, sehingga menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif

terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam 2015.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan seperti yang dilihat di tabel 4.1 distribusi tingkat stres sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa dari 30 orang responden diperoleh hasil dengan *mean* (nilai rata-rata) tingkat stres sebelum diberikan

teknik relaksasi otot progresif sebesar 52,25 dengan kategori stres sedang dengan *standard deviation* (simpangan baku) artinya suatu yang menggambarkan sebaran data terhadap rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 8,03 dan *standard error*

mean (kesalahan baku) artinya menggambarkan sebaran rata-rata sampel terhadap rata-rata dari keseluruhan kemungkinan sampel sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 1,47.

Stres dalam belajar adalah perasaan yang dihadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian dan skripsi (Suwendra, 2009).

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Resti (2012) yang meneliti hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun *science-technology* UI, dari 99 mahasiswa diperoleh hasil stres tingkat sedang sebesar 61,6%. Begitu juga dengan hasil penelitian Abdullaah (2014) yang meneliti pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam, yang mendapatkan hasil dari 26 responden semua mengalami stres tingkat sedang.

Namun dalam penelitian ini, terdapat 10 mahasiswa yang mengalami stres tingkat berat karena proses sidang skripsinya masih tertunda dengan alasan belum mendapat ACC dari pembimbing, hal ini tentu membuat mahasiswa khawatir dan cemas memikirkan kelanjutan skripsi mereka. Selain itu sidang ulang

membuat mahasiswa merasa rendah diri, merasa sudah gagal dan tertinggal dengan teman-temannya, kondisi seperti ini membuat mereka beranggapan bahwa kepuasannya tidak sesuai dengan harapan.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan teori sebelumnya bahwa proses yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan seperti yang dilihat ditabel 4.2 dapat di jelaskan dari 30 responden diperoleh hasil, *mean* (nilai rata-rata) tingkat stres sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 33,53 dengan kategori stres ringan dengan *standard deviation* (simpangan baku) artinya suatu yang menggambarkan sebaran data terhadap rata-rata sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 6,86 dan *standard error mean* (kesalahan baku) artinya menggambarkan sebaran rata-rata sampel terhadap rata-rata dari keseluruhan kemungkinan sampel sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 1,26.

Menurut Jones (2004). Pemberian teknik relaksasi otot progresif digunakan sebagai terapi untuk membantu menurunkan beberapa gejala stres, kecemasan, hipertensi, nyeri, sakit kepala, mual dan muntah. Berdasarkan hasil penelitian Van Kouten (1999) tentang efek strategi manajemen nyeri non farmakologis menggunakan teknik relaksasi pada

klien *post operasi coronary artery by pass graft*. Hasilnya ditemukan bahwa pada kelompok yang mendapatkan terapi farmakologis yang dikombinasikan dengan terapi non farmakologis teknik relaksasi menunjukkan penurunan nyeri yang lebih banyak dibandingkan kelompok yang hanya mendapatkan terapi farmakologis.

Berdasarkan hasil penelitian Zuriati (2010) yang berjudul pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas air tawar kelurahan air tawar barat padang hasilnya setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif diketahui terdapat lansia dengan hipertensi normal tinggi 4 orang (9,09%), terdapat 28 orang (63,6%) penderi tahipertensi ringan dan terdapat 12 orang (27,3%) dengan hipertensi sedang.

Dari hasil penelitian yang didapatkan dalam pemberian teknik relaksasi otot progresif dari 30 responden terdapat 26 responden mengalami penurunan hingga tingkat stres ringan, sedangkan 4 responden masih pada tingkat stres sedang, hal ini dikarenakan responden kurang konsentrasi dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan data tersebut dapat kesesuaian bahwa situasi tersebut sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa stres yang dirasakan dapat berkurang tergantung bagaimana *coping* stres. Dalam hal *inicoping* diperlukan untuk menyelesaikan masalah atau

kesulitan sehingga mahasiswa tersebut dapat lulus tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan seperti yang dilihat ditabel tabel 4.4 diperoleh hasil, *mean* (nilai rata-rata) pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres yaitu sebesar 20,47 dengan kategori stres ringan dengan *standar deviation* (simpangan baku) artinya rata-rata pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres yaitu sebesar 10,17 dan *Standard error mean* (kesalahan baku) artinya menggambarkan sebaran rata-rata sampel terhadap rata-rata dari keseluruhan kemungkinan sampel pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres yaitu sebesar 1,86 dan nilai *p value* sebesar $0,00 < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak, sehingga dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam Tahun 2015.

Dari data yang didapat pada tabel distribusi *mean* sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif perbandingan nilai *mean* yaitu pada tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif 54,00 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif 33,53. Dari perbandingan data tersebut diketahui ada perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang saling berhubungan, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai *mean*

tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif lebih tinggi dibanding setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, atau tingkat stres yang dirasakan mahasiswa sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah stres pada skala 54 yaitu stres tingkat sedang dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah stres pada skala 33 yaitu stres tingkat ringan.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks. Oleh karena itu latihan relaksasi otot progresif merupakan langkah pertama yang dapat dilakukan dalam rangka mengelola stres (Soewondo, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Firman (2016) dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres pada siswa sekolah dasar hasilnya terdapat penurunan mean sebesar 8,1 dengan $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti penurunan skor stres pada siswa sekolah dasar disebabkan pemberian perlakuan, yaitu relaksasi otot progresif yang berarti relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh positif terhadap penurunan stres siswa sekolah dasar.

Maghfirah (2014) yang meneliti relaksasi otot progresif terhadap stres psikologis dan perilaku perawatan diri pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr.

Harjono Ponorogo tahun 2014, menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat stres psikologis dengan hasil uji t-test menunjukkan penurunan yang bermakna pada tingkat stres pada pasien Diabetes Melitus tipe 2 (p value = 0,014).

Resti (2014) dalam penelitiannya yang berjudul teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma didapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif yang diberikan dapat membantu menurunkan tingkat stres dan gejala stres yang dirasakan oleh kedua sampel yang mempunyai penyakit asma.

Hasil penelitian yang di dapatkan dalam pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres didapatkan 27 responden mengalami penurunan, sedangkan 3 responden tidak mengalami penurunan, hal ini karena mahasiswa merasa bahwa beban mereka untuk menyelesaikan skripsi berlebihan, hal ini membuat mahasiswa masih sangat sering merasakan otot leher dan perut tegang, sulit tidur, merasa cemas dan khawatir terhadap penyelesaian skripsi sehingga dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif selama 15 menit dua kali dalam sehari selama seminggu masih belum mampu menurunkan tingkat stres mereka.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan teori sebelumnya bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat

dilakukan di lingkungan yang tenang, damai, dan memiliki suhu yang memberikan kenyamanan, jika stres terjadi kembali maka teknik relaksasi otot progresif dapat ditambah dosisnya sesuai dengan kebutuhan.

Dengan demikian dari fakta dan teori yang dijelaskan diatas terdapat kesesuaian antara teori dan hasil penelitian yang dilakukan dikampus Universitas Batam Tahun 2015 bahwa teknik relaksasi otot progresif mempengaruhi tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam. Dan penulis juga sependapat dengan teori yang mengatakan bahwasanya ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan penurunan tingkat stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam Tahun 2015, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Sebanyak 30 responden, nilai rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif sebesar 54,00 (stres sedang) pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam tahun 2015.
- b. Sebanyak 30 responden, nilai rata-rata tingkat stres sesudah dilakukan teknik relaksasi otot

progresif sebesar 33,53 (stres ringan) pada mahasiswa keperawatan tingkat VIII di Universitas Batam tahun 2015.

- c. Terdapat pengaruh signifikan antara pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam Tahun 2015.

REKOMENDASI

a. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan kepada Institusi Pendidikan Keperawatan dapat memberikan teknik relaksasi otot progresif sebagai pertimbangan untuk menurunkan angka kejadian tingkat stres dalam menghadapi skripsi. Pengembangan ilmu keperawatan serta memberikan informasi mengenai pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan bermanfaat dalam memahami tehnik penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat digunakan sebagai data landasan bagi penelitian lain untuk melakukan penelitian lanjutan tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap insomnia pada lansia.

REFERENSI

- Abdullah. 2014. *“Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester VIII di Universitas Batam tahun 2015”*. Batam: Abdullah.
- Gemilang, Jingga. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books.
- Goldberg, Bruce. 2007. *Bebas masalah dengan Hipnosis*. Yogyakarta: Penerbit B-First.
- Guci, Refandi. 2012. *“Faktor-Faktor Penyebab Yang Berhubungan Dengan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Universitas Batam Tahun 2012”*. Batam : Refandi Guci.
- Hasibuan, Masnun Dewani. 2012. *“Stres dan Koping Mahasiswa Tipe A dan Tipe B dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara”*. Medan: Masnun Dewani Hasibuan.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Jones. 2004. *Manajemen stres*. Jakarta: EGC.
- Nasir, Abdul. 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Natoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Renika Cipta.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Resti, Indriani. 2014. *“Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita Asma”*. Malang: Indriani Resti.
- Resti, Wulandari putri. 2012. *“Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di salah Satu Fakultas Scince-Technology UI”*
:Depok. Universitas Indonesia
- Rozaq, Abdur . 2014. *“Tingkat stres mahasiswa dalam Proses mengerjakan skripsi”*. Surabaya: Abdul Rozaq.
- Rumengan, Jemmy. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung : Perdana Mulia Sarana.
- , 2013. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Citapustaka Media Perintis.
- Siregar, Mukhlidah Hanun. 2011. *Redakan Stres Dengan Makanan-Makanan Khusus*. Jogjakarta : Flashbooks.

- Soewondo, Soesmalijah. 2012. *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Depok :LPSP3 UI.
- Subekti, Tri. 2002. “*Metode Relaksasi Untuk Menurunkan Stres dan Keluhan Tukak Lambung pada Penderita Tukak Lambung Kronis*”. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Sumartha, Abdurrahman Oka. 2001. *Obat Stres Tanpa Dokter*. Yogyakarta :Surya Media.
- Suwendra, W., et al. 2009. “*Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2009*”. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Vivianti, Elok. 2013. Langkah langkah relaksasi progresif. [Online] Tersedia :<http://elokvm.blogspot.com/2013/11/langkah-langkah-relaksasi-progresif.html>. [05 Mei 2015].
- Wilcher, Geoffrey. 2003. “*Stres test*”: Faculty and Employee Assistance Program.
- Wilkinson, Greg. 2002. *Stres*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Yosep, Iyus. 2010. *Keperawatan Jiwa*. Bandung : Refika.
- Wilcher, Geoffrey. 2003. *Stres test* : Faculty and Employee Assistance Program.