



**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP TINGKAT STRES SAAT MENGHADAPI UJIAN PADA SANTRIWATI KELAS 1 DINIYAH ASRAMA X HURUN INN**

**PENELITIAN PRA EKSPERIMENT**



**OLEH:**

**TRI RETNO HANDAYANI**  
**NIM: 7318003**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM  
JOMBANG  
2022**



**SKRIPSI**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP TINGKAT STRES SAAT MENGHADAPI UJIAN PADA SANTRIWATI KELAS 1 DINIYAH ASRAMA X HURUN INN**

**PENELITIAN PRA EKSPERIMENT**

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi Ilmu Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang*



Oleh:

**TRI RETNO HANDAYANI**

**NIM: 7318003**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM  
JOMBANG  
2022**



## SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Jombang, Agustus 2022

Yang menyatakan,

Tri Retno Handayani

NIM: 7318003



## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Tri Retno Handayani  
Judul : PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
(*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP  
TINGKAT STRESS SAAT MENGHADAPI UJIAN PADA  
SANTRIWATI KELAS 1 DINIYAH ASRAMA X HURUN  
INN

Telah Disetujui Untuk Diajukan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Khotimah, S.Kep.Ns., M.Kes  
NIPY : 11 010901 063

Pembimbing II

Mukhamad Rajin, S.Kep.Ns., M.Kes  
NIPY : 11 010901 031



## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang

Pada Tanggal: Agustus 2022

Mengesahkan:

Tim Penguji

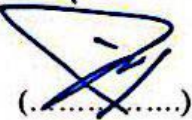
Tanda tangan

Ketua : Dr. Herin Mawarti, S.Kep., Ns., M.Biomed



(.....)

Anggota I : Mukhamad Rajin, S.Kep., Ns., M.Kes



(.....)

Anggota II : Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes



(.....)

Mengetahui,

Ka. Program Studi Sarjana Keperawatan



Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes

NIPY: 11 010901 063



## MOTTO

**“Apakah kamu berpikir bahwa kamu bisa? atau apakah kamu berpikir bahwa kamu tidak bisa? control your mind”**

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan Rahmat Allah SWT Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Puji syukur selalu saya panjatkan kehadirat Allah SWT dengan terselesaikannya skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat sehat bagi saya dan keluarga dirumah.
2. Ayahanda “Sururi” dan ibunda “Murtiamah” yang telah melahirkan dan membesarkan saya ke dunia ini, memberikan banyak curahan kasih sayang dengan ikhlas, serta banyak pengorbanan tenaga, perasaan maupun material untuk kesuksesan saya, kebahagiaan, semangat dan doa-doanya.
3. Kedua kakak saya tersayang terima kasih atas banyak pengorbanan yang diberikan untuk kesuksesan saya yang akan selalu menjadi adik kecil kalian, serta kebahagiaan, semangat dan doa-doanya.
4. Keluarga besarku yang tiada hentinya memberikan semangat dan doa-doanya.
5. Bapak dan Ibu dosen keperawatan Unipdu Jombang, khususnya dosen pembimbing saya ibu Khotimah, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Pembimbing I dan bapak Mukhamad Rajin, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah sabar dalam membimbing dan memberikan arahan pada pengerjaan skripsi ini.
6. Teman-teman 7318 yang selama ini bersama-sama berproses, saling memberikan dukungan dan semangat dalam segala hal khususnya dalam pengerjaan skripsi.





7. Raudhatul Jannah “jeruk” sebagai teman, sahabat, kawan tengkar, kakak, ustadzah, ibu bidan, yang selalu mensupport dan tidak lupa menampar diri saya akan sadar dengan kenyataan matur suwun.
8. Calon imam, kepala keluarga, serta ayah untuk anak-anak saya kelak dimanapun kamu berada terimakasih telah bersedia untuk menunggu saya menyelesaikan pendidikan ini dengan gelar sarjana dibelakang nama sesuai dengan harapan.





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan ridlo-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul: “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Stres Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn” sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Strata S1 Keperawatan.

Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak dapat lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Ahmad Zahro, MA. selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
2. Pujiani, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
3. Khotimah, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
4. Khotimah, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Pembimbing I dan Mukhamad Rajin, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Drs. H.M. Zaimuddin Widjaya As’ad, MS dan Dra. Hj. Umi Hasunah As’ad M.TH. selaku Pengasuh Asrama Hurun Inn Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang yang telah memberikan izin dan mendukung untuk pelaksanaan penelitian ini.



6. Santriwati kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang telah bersedia menjadi responden untuk diteliti.
7. Kedua Orang tua dan seluruh keluarga yang telah memotivasi dan membantu baik material maupun spiritual.
8. Semua pihak yang telah mendukung dan memfasilitasi penyusunan skripsi ini.
9. Semua temanku angkatan 7318 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIPDU yang selalu membantu dalam rangka penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna. Oleh karenanya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya pembaca umumnya.

Jombang, 12 April 2022

Penulis,



## ABSTRAK

### **PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP TINGKAT STRES SAAT MENGHADAPI UJIAN PADA SANTRIWATI KELAS 1 DINIYAH ASRAMA X HURUN INN**

Tri Retno Handayani  
Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Unipdu Jombang  
Email : [triretnohandayani1@gmail.com](mailto:triretnohandayani1@gmail.com)

**Latar Belakang:** Pondok pesantren merupakan salah satu wujud pendidikan berbasis agama dengan menjalankan 2 sistem kurikulum pendidikan yang berbeda dari kurikulum sekolah umum dan kurikulum pesantren hal ini tentu akan menjadi stresor tersendiri bagi santri putri. Santri putri yang mengalami stres gejala-gejalanya akan terlihat baik secara fisik maupun psikologis. Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) menjadi salah satu metode yang mengajarkan bagaimana mengendalikan factor-faktor penyebab stres dengan relaksasi otot rangka secara simultan. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stres saat menghadapi ujian pada santriwati.

**Metode:** Desain penelitian menggunakan *Pra Eksperimental One Group Pretest-Posttest Design* teknik *Simple Random Sampling*. Populasinya yaitu 45 santriwati dengan jumlah sampel 31 responden. Dengan pemberian perlakuan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) selama 20-30 menit. Yang mana tingkat stres responden akan diukur menggunakan kuesioner DASS 42 setelah 2x perlakuan. Analisa data yang digunakan uji *paired sampel t test* dengan tingkat kemaknaan  $p \leq 0,05$ .

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada santriwati sebelum perlakuan sebagian besar berada dalam tingkat stres dan sebagian kecil dalam tingkat stres normal. Setelah perlakuan sebagian besar berada dalam tingkat stres normal dan sebagian kecil berada dalam tingkat stres ringan. Hasil analisa dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  didapatkan bahwa  $\rho < \alpha$  atau  $0,000 < 0,05$  artinya ada pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap penurunan tingkat stres. **Pembahasan:** Penurunan tingkat stres sangat dipengaruhi oleh kerutinan responden dalam melakukan relaksasi otot progresif, yang mana jika dilakukan rutin 2 kali dalam satu minggu 3 akan terjadi penurunan tingkat stres yang dialami.

**Kata kunci :** stres, relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), santriwati.



## ABSTRACT

### THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON STRESS LEVEL WHEN FACING EXAM AT CLASS 1 DINIYAH ASRAMA X HURUN INN

Tri Retno Handayani  
S1 Nursing Student at Unipdu Jombang  
Email : [triretnohandayani1@gmail.com](mailto:triretnohandayani1@gmail.com)

**Background:** Islamic boarding schools are a form of religion-based education by running 2 different educational curriculum systems from the general school curriculum and the pesantren curriculum, this will certainly be a stresor for female students. Female students who experience stres will show symptoms both physically and psychologically. Progressive muscle relaxation is one method that teaches how to control stres-causing factors by relaxing skeletal muscles simultaneously. **The purpose of the study:** To determine the effect of progressive muscle relaxation on stres levels when facing exams on female students.

**Method:** The research design used Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design Simple Random Sampling technique. The population is 45 female students with a sample of 31 respondents. By giving progressive muscle relaxation treatment for 20-30 minutes. The respondent's stres level will be measured using the DASS 42 questionnaire after 2 treatments. Data analysis used paired sample t test with a significance level of p 0.05.

**Result:** The results showed that the stress level of the female students before treatment was mostly in the stres level and a small part in the normal stres level. After treatment, most of them were in normal stres level and a small part were in mild stres level. The results of the analysis with a significance level of = 0.05, it was found that  $< 0.000 < 0.05$ , which means that there is an effect of progressive muscle relaxation on reducing stres levels. **Discussion:** The decrease in stres levels is strongly influenced by the respondent's routine in doing progressive muscle relaxation, which if done regularly 2 times in a week 3 there will be a decrease in the level of stres experienced.

**Keywords :** *stress, progressive muscle relaxation, female students.*



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Santri .....	7
2.1.1 Definisi Santri .....	7
2.1.2 Pola Aktivitas Santri .....	8
2.1.3 Sistem Ujian Pada Santri.....	10
2.2 Konsep Stres.....	11
2.2.1 Pengertian Stres.....	11
2.2.2 Hormon-Hormon Yang Mempengaruhi Stres.....	12



2.2.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres .....	16
2.2.4	Tingkat Stres .....	20
2.2.5	Dampak Stres Terhadap Kesehatan .....	21
2.2.6	Aspek-Aspek Stres .....	23
2.2.7	Strategi dalam menghadapi stres.....	23
2.3	Relaksasi Otot Progresif .....	26
2.3.1	Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	26
2.3.2	Tujuan Relaksasi Otot Progresif .....	28
2.3.3	Indikasi dan Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif .....	28
2.3.4	Fisiologi Kontraksi dan Relaksasi Otot Progresif.....	29
2.3.5	Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	31
2.3.6	Mekanisme kerja Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan tingkat Stres.....	35
2.4	Kerangka Teori.....	38
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ....</b>		<b>39</b>
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian .....	39
3.2	Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>41</b>
4.1	Desain Penelitian .....	41
4.2	Kerangka Kerja.....	43
4.3	Populasi dan sampel .....	44
4.3.1	Populasi.....	44
4.3.2	Sampel.....	44
4.3.1	Sampling .....	46
4.4	Identifikasi variabel dan definisi operasional.....	46
4.4.1	Identifikasi variabel.....	46
4.4.2	Definisi Operasional.....	47
4.5	Instrumen Penelitian .....	48
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
4.7	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	49
4.7.1	Pengambilan Data .....	49
4.7.2	Pengumpulan Data .....	50



4.7.3	Prosedur Penelitian.....	50
4.7.4	Teknik Pengolahan Data .....	51
4.8	Analisa Data .....	53
4.9	Etika Penelitian.....	54
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>56</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	56
5.1.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	56
5.1.2	Penyajian Karakteristik Data Umum .....	57
5.1.3	Data Khusus .....	59
5.2	Pembahasan .....	61
5.2.1	Tingkat Stres Sebelum Relaksasi Otot Progresif ( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> ).....	61
5.2.2	Tingkat Stres Setelah Relaksasi Otot Progresif ( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> ).....	64
5.2.3	Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif ( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> ) Terhadap Tingkat Stres .....	66
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>69</b>
6.1	Kesimpulan.....	69
6.2	Saran .....	69
6.2.1	Bagi Responden .....	69
6.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	70
6.2.3	Bagi Keperawatan .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>71</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>75</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Skema rancangan penelitian.....	42
Tabel 4. 2 Definisi operasional Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stres Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn .....	47
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn. ....	57
Tabel 5. 2 Pengaruh relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn Jombang .....	60





## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stres Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn..... 38
- Gambar 3. 1 Kerangka konseptual Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stres Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn ..... 39
- Gambar 4. 1 Kerangka kerja Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stres Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn ..... 43



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Studi Pendahuluan .....	76
Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian .....	77
Lampiran 3 : Jadwal Kegiatan.....	78
Lampiran 4 : Rincian Biaya .....	79
Lampiran 5 : Tabulasi .....	80
Lampiran 6 : Pejelasan dan Informasi (Informed Consent).....	82
Lampiran 7 : Surat Pernyataan .....	83
Lampiran 8 : Lembar Kuisisioner .....	91
Lampiran 9 : Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif .....	93
Lampiran 10 : Lembar Tabulasi dan SPSS .....	99
Lampiran 11 : Dokumentasi.....	106
Lampiran 12 : Lembar Konsultasi .....	108



## DAFTAR SINGKATAN

USBD	: Ujian Sekolah Berstandar Daerah
ACTH	: Adenocorticotrophin Hormone
CRF	: Corticotrophin Releasing Factor
ROP	: Relaksasi Otot Progresif
MEP	: Motor Evoked Potential
DASS	: Depression, Anxiety and Stres Scale