

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stress Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn

by Tri Retno Handayani

Submission date: 06-Aug-2022 12:38PM (UTC+0700)

Submission ID: 1879380311

File name: 7318003_cek_plagiarisme_-_Retno_Handayani.docx (437.27K)

Word count: 10573

Character count: 77112

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pondok pesantren merupakan salah satu wujud pendidikan berbasis agama yang diselenggarakan oleh pemerintah dan/atau pemuka agama yang mana dapat dijalankan pada jalur formal, nonformal, dan informal (Pritaningrum & Wiwin, 2013). Sistem pendidikan pondok pesantren yaitu mewajibkan selama 24 jam seluruh siswa atau santri untuk tinggal di asrama. Para santri putri ini masuk dalam kategori masa remaja yang mana mereka akan mengalami transisi dalam rentang kehidupan manusia, antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan sejumlah perubahan biologis, kognitif dan sosio emosional (Papalia D.E., Olds, S.W., & Feldman, 2011). Pada masa remaja pendidikan tentu akan menjadi hal yang sangat penting karena pendidikan akan mempersiapkan remaja pada pemilihan karirnya dimasa depan, seperti sekolah. Sekolah tentu saja menjadi elemen yang akan berpengaruh dalam proses perkembangan, terutama perkembangan pendidikan santri putri secara formal (Khairul et al., 2019). Bagi para santri putri kelas 1 diniyah yang mana mereka masih masuk dalam kategori santri baru tentu membutuhkan adaptasi psikologis yang tidak hanya sebentar. Santri putri harus melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial dan lingkungan pendidikannya (Rahayu Beti, 2017).

Menjalankan 2 kurikulum pendidikan yang berbeda dari kurikulum sekolah umum dan kurikulum pesantren tentu akan menjadi stressor tersendiri bagi santri putri. Setiap hari santri putri akan dibebankan dengan kegiatan-kegiatan yang tidak ringan, mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali (Pritaningrum & Wiwin, 2013). Santri putri akan diwajibkan mengikuti program yang telah ditetapkan oleh asrama seperti bangun jam 4 subuh dan tidur jam 10 malam setiap harinya. Namun pada kenyataannya santri putri akan banyak yang tidur diatas jam 12 malam ketika hendak dilaksanakan ujian, baik itu ujian sekolah umum maupun ujian pondok. Santri putri harus menyelesaikan ujian sekolah umum seperti ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan USBD. Sedangkan dalam ujian pondok mereka harus melaksanakan ujian hafalan, ujian tulis, dan ujian lisan. Yang mana jarak antara ujian sekolah dengan ujian pondok hanya berkisar kurang

lebih 1 minggu. Santri putri akan ⁸ sangat rentan mengalami stress dikarenakan sistem pendidikan yang ada di pondok pesantren yang hampir berlangsung selama 24 jam dan santri putri sering tertekan karena peraturan yang ketat (Nim, 2015).

Direktur Pendidikan Diniyah dan Pondok Pesantren (PD Pontren) Kemenag Ahmad Zayadi tahun 2018 mengatakan jumlah santri di Indonesia mencapai 4.048.720 orang yang tersebar di 27.218 pondok pesantren. Dipondok pesantren dengan adanya berbagai macam pendidikan dan pembelajaran, santri sering mengalami stres. Hasil studi Yuniar et al yang menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri di pondok pesantren mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok (Mawaddah, N., & Titiani, 2016). Hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ayu Saftri (2017) di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus menunjukan sebanyak 40,3% mengalami stres ringan, 52,8% mengalami stres sedang, dan sebesar 1,4% mengalami stres berat. Menurut penelitian Wibawa di SMP Darul Mustofa Burneh Bangkalan Kelas IX Denpasar Bali bahwa siswa mengalami stres ringan 143 orang (45,1%), stres sedang 112 orang (35,3%), dan stres berat sebanyak 62 orang (19,6%) (Shelma et al., 2018).

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan di asrama X Hurun Inn dengan jumlah 67 santriwati kelas 1 diniyah, dari pengambilan sampel terhadap 10 santriwati di dapatkan data sebanyak 14,93% diantaranya mengalami stress pada saat menghadapi ujian sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan kecakapan dalam berpikir serta bertindak. ¹⁶ Ujian menjadi salah satu stresor yang

paling sering dialami oleh santriwati karena ujian merupakan suatu rangkaian persoalan yang terdiri dari pertanyaan-pertanyaan yang digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan, kemampuan, bakat atau kualifikasi seseorang. Ujian diniyah dilakukan untuk mengetahui apakah santriwati telah mengerti dan memahami materi pelajaran atau belum serta untuk menilai mutu dari suatu pendidikan dengan melihat hasil prestasi dari santriwati. Yang mana hal itu dapat berpengaruh terhadap hasil yang di dapatkan karena bagi mereka ketika gagal dalam melaksanakan ujian mereka merasa tidak percaya diri, malu dan merasakan cemas.

Santri putri yang mengalami stress gejala-gejalanya akan terlihat baik secara fisik maupun psikologis. Gejala secara fisik santri putri akan mengalami ⁴ gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan atau kaki terasa dingin, gangguan pada pencernaan, dan susah tidur. Sedangkan gejala psikologisnya santri putri mengalami perasaan selalu gugup dan cemas, gelisah, kelelahan yang hebat, perasaan takut, dan pemusatan diri yang berlebihan (Sukadiyanto, 2010). Ketegangan pada otot yang diakibatkan oleh stress akan mengganggu suplai darah ke otak, akibatnya kepala akan ⁴ terasa nyeri karena kekurangan suplai darah. Penyebab dan akibat stress yang dialami oleh santri putri akan menjadi perpaduan yang terjadi antara sumber stress dan hasil stress karena tubuh tidak akan memberikan respon apapun jika tidak ada rangsangan (Mawaddah & Titiani, 2016).

Melihat banyaknya efek negative dari stress maka diperlukan suatu penanganan untuk meminimalisir atau ⁸ bagaimana cara mengatasinya. Salah satu cara untuk mengatasi stress adalah dengan melakukan relaksasi otot progresif

(*progressive muscle relaxation*). Dalam penelitian Anita Liliana tahun 2019 yang berjudul Relaksasi Otot Progresif dan Autogenik Untuk Menurunkan Stress Remaja di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta, didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan teknik relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi tingkat stress dan gejala stress yang dirasakan oleh subjek penelitian. Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) merupakan salah satu manajemen stress yang didasarkan pada premis bahwasanya relaksasi mental secara alami harus dihasilkan dari relaksasi fisik. Metode ini mengajarkan bagaimana mengendalikan factor-faktor penyebab stress dengan relaksasi otot rangka secara simultan, ketegangan dan relaksasi secara bergantian dengan sengaja pada otot lurik (Arisjulyanto, 2017). Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) ini akan berdampak pada kerja saraf simpatis dan parasimpatis. Saat dilakukan relaksasi akan menurunkan kerja saraf simpatis dan meningkatkan kerja saraf parasimpatis. Yang mana dapat mengontrol hormon ACTH dan kelenjar adrenal untuk mengurangi pengeluaran hormone adrenalin. Jika hormon adrenalin berkurang maka akan menurunkan kerja organ tubuh sehingga tubuh dapat rileks dan rasa marah, gelisah, takut dapat menurun (Ilmi et al., 2017).

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Stress Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (*Progressive*

Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stress Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn?").

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stress saat menghadapi ujian pada santriwati kelas 1 diniyah asrama x hurun inn.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi stress yang dialami oleh santriwati sebelum dilakukan relaksasi.
- b. Mengidentifikasi stress yang dialami oleh santriwati setelah dilakukan relaksasi.
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stress saat menghadapi ujian pada santriwati.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian berikutnya terutama yang berhubungan dengan tingkat stress yang terjadi pada santri.

- b. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress dan menambah pengetahuan tentang bagaimana cara mengatasi stress.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Untuk menambah wawasan bagi para responden agar lebih mengerti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada santri sehingga responden dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi hal tersebut.

b. Praktek Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pentingnya penyuluhan kesehatan dan penatalaksanaan untuk mengatasi terjadinya stress pada santri.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Santri

2.1.1 Definisi Santri

Santri merupakan bagian penting dalam suatu lembaga pondok pesantren. Dalam menjalani suasana kehidupan pondok pesantren mereka akan dituntut untuk mengurus diri sendiri, keperluan sehari-hari, dan tentu akan mendapatkan fasilitas yang sama antara yang satu dengan lainnya (Ariyanti et al., 2021). Santri adalah sekelompok orang-orang baik yang taat terhadap aturan agama dan selalu memperdalam pengetahuannya mengenai agama islam serta tidak bisa dipisahkan dari kehidupan ulama. Berbicara tentang kehidupan ulama, hal ini tentu menyangkut kehidupan para santri yang menjadi murid dan pengikut serta penerus perjuangan para ulama. Santri adalah siswa atau mahasiswa yang di didik dalam lingkungan pondok pesantren (Pratiwi, 2013).

Menurut Daulay, 2001 santri dapat digolongkan menjadi 2 kelompok yaitu:

- a. Santri mukim adalah peserta didik yang berasal dari daerah yang jauh dan tidak memungkinkan untuk pulang sehingga mondok (tinggal) di pesantren. Sebagai santri mukim mereka tentu memiliki kewajiban-kewajiban yang harus dijalankan.
- b. Santri kalong adalah peserta didik yang berasal dari daerah sekitar pesantren sehingga memungkinkan mereka untuk pulang ke tempat tinggal masing-masing (tidak menetap dalam pondok pesantren) (Fadliansyah, 2013).

Santri yang pada dasarnya mereka hidup dalam lingkungan pesantren tentu memiliki ciri khas tersendiri. Beberapa karakteristik yang dapat ditinjau dalam pesantren seperti:

- a. Adanya hubungan yang erat antara santri dengan kiai
- b. Jiwa tolong menolong dan persaudaraan antara satu dengan yang lainnya sangat mewarnai dalam pergaulan mereka
- c. Kehidupan disiplin yang sangat ditekankan pada diri santri
- d. Diajarkan untuk berani menderita dalam mencapai tujuan yang diinginkan menjadi salah satu ajaran yang didapatkan oleh santri (Ariyanti et al., 2021).

2.1.2 Pola Aktivitas Santri

Dalam pondok pesantren tentu terdapat berbagai aktivitas atau kebiasaan yang harus dilakukan oleh santri. Pembiasaan dari aktivitas yang dilakukan tersebut tentu membuat santri harus mampu menyesuaikan diri terhadap aturan dan kegiatan yang ada. Dengan jadwal kegiatan yang harus ditaati tersebut akan menghasilkan sebuah kebiasaan yang menjadi afirmasi positif bagi santri putri (Hidayat, 2016). Begitu juga sebaliknya, santri putri yang tidak mampu menyesuaikan diri dan merasa terbebani atas tuntutan-tuntutan yang mereka tidak mampu lakukan dengan baik akan menyebabkan santri putri berada pada kondisi tertekan dan tidak nyaman, kondisi seperti ini disebut dengan kondisi stress (El-Azis & Rahayu, 2017). Adapun jadwal kegiatan secara umum yang harus dilakukan oleh santri putri selama berada dalam lingkup pesantren sebagai berikut:

- a. Pada pagi hari sekitar pukul 03.45 WIB biasanya santri putri sudah bangun dan pukul 04.00 WIB melakukan persiapan untuk sholat subuh berjama'ah.

- b. Setelah sholat subuh , pada pukul 05.15–05.45 WIB pengajian pagi yaitu pengajian kitab.
- c. Pada pukul 06.00 WIB para santri mempersiapkan diri untuk belajar di sekolah formal, baik di luar maupun di dalam lingkungan pondok pesantren. Dengan demikian pada pagi hari pondok pesantren relatif tidak ada kegiatan. Kegiatan pembelajaran agama biasaya dimulai pada sore hari, yaitu setelah sholat ashar.
- d. Pada pukul 12.30–13.00 WIB santri yang sudah pulang sekolah atau sedang tidak ada kegiatan, melakukan sholat dhuhur berjama'ah.
- e. Pukul 13.00-15.30 WIB santri boleh melakukan kegiatan bebas, belajar atau beristirahat.
- f. Pukul 15.30 WIB para santri melakukan shalat ashar berjama'ah
- g. Pada pukul 16.00–17.00 WIB para santri mengaji Al-Qur'an . Pada pesantren yang mengijinkan santrinya belajar/sekolah di luar pesantren, kadang-kadang ada beberapa santrinya yang diijinkan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler atau mengikuti les privat di sekolah, sehingga mereka ini bisa mengikuti kegiatan pesantren setelah shalat maghrib (sekitar pukul 17.45 WIB).
- h. Pada pukul 17.45-18.30 WIB santri melakukan shalat maghrib berjama'ah dan mengaji.
- i. Pada pukul 18.30-19.00 WIB para santri dapat melakukan kegiatan bebas seperti istirahat, makan malam atau mengaji.
- j. Pada pukul 19.00- 19.25 WIB para santri melakukan shalat isya berjama'ah.
- k. Pada pukul 21.00-21.30 WIB santri kemudian beristirahat.

2.1.3 Sistem Ujian Pada Santri

Ujian adalah cara yang dapat dipergunakan sebagai salah satu tolak ukur penilaian dalam dunia pendidikan, yang berbentuk serangkaian tugas berupa pertanyaan (yang harus di jawab) atau perintah-perintah (yang harus di kerjakan) oleh siswa sehingga nanti akan menghasilkan sebuah data sebagai nilai prestasi yang didapatkan (Nasril & Adri Yanto Saputra, 2016). Dalam pondok pesantren kegiatan pembelajaran sama halnya dengan sekolah pada umumnya. Hanya saja santri tidak difokuskan pada pembelajaran umum, tetapi santri akan difokuskan juga pada pembelajaran keagamaan seperti sekolah diniyah, hafalan Al-Qur'an, hadist-hadist, dan Bahasa arab (Aminullah, 2013).

Menurut Slameto (2001) ujian dapat dibedakan berdasarkan fungsinya yaitu:

- a. Formatif merupakan tujuan yang dilakukan pada akhir program dalam proses belajar mengajar untuk mengetahui tingkat keberhasilan.
- b. Sematik merupakan ujian yang akan dilaksanakan ketika tengah semester atau akhir semester, guna mendapatkan nilai yang sesuai.
- c. Penempatan merupakan ujian untuk mengetahui keterampilan sebagai prasyarat proses belajar mengajar untuk orientasi siswa dalam menghadapi program baru.
- d. Diagnostic merupakan ujian yang dilakukan untuk mengetahui kelemahan-kelemahan khusus yang di miliki oleh siswa.
- e. Selektif merupakan ujian seleksi untuk menuju lembaga pendidikan tertentu atau pemilihan jurusan (Handayani S, 2015).

Waktu pelaksanaan ujian pada santri tentu akan berbeda dengan siswa yang berada di sekolah umum. Bagi para santri mereka akan melaksanakan ujian

pondok terlebih dahulu sebelum melaksanakan ujian sekolah. Berbeda dengan siswa yang bersekolah umum mereka hanya perlu focus pada ujian yang diadakan sekolah sebagai standar kelulusan. Sedangkan santri yang hidup dalam lingkup pondok pesantren fokus mereka akan terbagi menjadi dua, antara ujian pondok dan juga ujian sekolah. System pendidikan di pondok pesantren dengan program kegiatan dan beban tugas yang diberikan serta ujian yang harus dilaksanakan dalam jangka waktu kurang lebih 1 minggu dari pelaksanaan ujian pondok tentu akan membuat santri lelah (Khairul et al., 2019). Stress yang terjadi pada santri atau siswa yang berhubungan dengan sekolah atau pendidikan ini disebut dengan stress akademik (Pritaningrum & Wiwin, 2013).

2.2 Konsep Stress

2.2.1 Pengertian Stress

Stress merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh hubungan individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan persepsi jarak ³ antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis, dan social dari seseorang. Stress dapat berasal dari tekanan internal maupun eksternal yang sedang terjadi (Kartika, 2015). Pada hakikatnya, kata stress mengacu pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan dan/atau tuntutan waktu yang membuatnya sulit untuk menggunakan secara efektif semua lingkup kehidupannya baik kehidupan pribadi maupun sosial. Keadaan seperti ini nantinya akan mengakibatkan munculnya berbagai gejala seperti depresi, kelelahan, kecemasan, mudah marah, gelisah, dll (Purwaningsih & Darma, 2021).

Menurut Richard (2010) stress adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stress dapat saja positif (misalnya merencanakan pernikahan) atau negative (contohnya kematian keluarga). Stress sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stress yang dialami oleh individu terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi oleh individu dengan kemampuan yang di miliki oleh individu. Individu tentu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stress yang dialami agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka ((Evanjeli, 2012).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya stress merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang di inginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai memiliki potensi membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali.

2.2.2 Hormon-Hormon Yang Mempengaruhi Stress

Hormon-hormon yang mempengaruhi stress:

a. Hormon Kortisol

Kortisol atau juga disebut glukokortikoid utama adalah hormon yang dibuat oleh dua kelenjar adrenal (satu terletak pada setiap ginjal) dan itu sangat penting bagi kehidupan. Kortisol membantu menjaga tekanan darah, fungsi kekebalan tubuh dan proses anti-inflamasi tubuh. Terletak di dalam otak,

kelenjar hipofisis mengatur jumlah kortisol yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal (Wedri & Astuti, 2017).

Fungsi hormone kortisol dalam tubuh:

- 1) membantu tubuh untuk mengelola stress
- 2) mengkonversi protein menjadi glukosa untuk meningkatkan kadar gula darah lesu
- 3) bekerja sama secara erat dengan hormon insulin untuk menjaga kadar gula darah konstan
- 4) merangsang glukoneogenesis di hati
- 5) mempermudah lipolisis, penguraian simpanan lemak di jaringan adiposa sehingga asam-asam lemak dibebaskan ke dalam darah
- 6) mengurangi peradangan atau efek antiinflamasi
- 7) berkontribusi terhadap pemeliharaan tekanan darah yang konstan
- 8) memberikan kontribusi pada kerja sistem kekebalan tubuh

Dalam keadaan normal, hormon stres dilepaskan dalam jumlah kecil sepanjang hari, tetapi bila menghadapi stres kadar hormon ini meningkat secara dramatis (Stocker 2012). Setiap jenis respon tubuh yang berupa stres, baik stres fisik maupun stres psikis dapat meningkatkan sekresi ACTH yang pada akhirnya dapat meningkatkan kadar kortisol. Awal pelepasan hormon stres dimulai dengan sekresi *corticotrophin releasing factor* (CRF). Pertama kali CRF dilepaskan dari hipotalamus di otak ke aliran darah, sehingga mencapai kelenjar pituitary yang berlokasi tepat di bawah hipotalamus. Di tempat ini CRF merangsang pelepasan *adenocorticotrophin hormone* (ACTH) oleh pituitary, yang pada gilirannya akan merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan berbagai hormon. Salah satunya adalah kortisol. Kortisol beredar di

dalam tubuh dan berperan dalam mekanisme *coping* (*coping mechanism*). Bila stresor yang diterima hipotalamus kuat, maka CRF yang disekresi akan meningkat, sehingga rangsang yang diterima oleh pituitary juga meningkat, dan sekresi kortisol oleh kelenjar adrenal juga meningkat. Apabila kondisi emosional telah stabil, *coping mechanism* menjadi positif, maka sinyal di otak akan menghambat pelepasan CRF dan siklus hormon-stres berulang lagi.

b. Hormon Adrenalin

Hormon adrenalin adalah hormon yang dihasilkan tubuh saat menghadapi situasi berbahaya atau ketika sedang stres. Dalam jumlah yang seimbang, hormon ini memiliki peran penting untuk menjaga fungsi berbagai organ tubuh.

Hormon epinefrin berfungsi memicu reaksi terhadap tekanan dan kecepatan gerak tubuh. Tidak hanya gerak, hormon ini pun memicu reaksi terhadap efek lingkungan seperti suara derau tinggi atau intensitas cahaya yang tinggi. Reaksi yang sering dirasakan adalah frekuensi detak jantung meningkat, keringat dingin dan keterkejutan/shok.

Fungsi hormon ini mengatur metabolisme glukosa terutama disaat stres. Hormon epinefrin timbul sebagai stimulasi otak, menjadi waswas dan siaga. Dan secara tidak langsung akan membuat indra kita menjadi lebih sensitif untuk bereaksi. Stres dapat meningkatkan produksi kelenjar atau hormon epinefrin. Sebenarnya, jika tidak berlebihan, hormon bisa berakibat positif, lebih terpacu untuk bekerja atau membuat lebih fokus. Tetapi, jika hormon diproduksi berlebihan akibat stres yang berkepanjangan, akan terjadi kondisi kelelahan bahkan menimbulkan depresi. Penyakit fisik juga mudah berdatangan, akibat

dari darah yang terpompa lebih cepat, sehingga mengganggu fungsi metabolisme dan proses oksidasi di dalam tubuh.

Epinefrin disekresikan di bawah pengendalian sistem persarafan simpatis. Dapat meningkat dalam keadaan dimana individu tidak mengetahui apa yang akan terjadi. Pengeluaran yang bertambah akan meningkatkan tekanan darah untuk melawan shock yang disebabkan oleh situasi darurat. Sekresi hormon ini terjadi dengan meningkatkan kerja sistem pernafasan yang mengakibatkan paru-paru bekerja ekstra untuk mengambil oksigen lebih banyak hingga meningkatkan juga peredaran darah di seluruh bagian tubuh mulai dari otot-otot hingga ke otak, dan peningkatan tersebut disebutkan beberapa riset bisa naik mencapai 300% melebihi batas normal. Akibatnya, bukan jantung saja yang dapat terasa berdebar, namun keseluruhan sistem tubuh termasuk pengeluaran keringat juga akan meningkat dengan cepat. Aliran darah di kulit akan berkurang untuk dialihkan ke organ lain yang lebih penting sehingga orang-orang yang menghadapi stress biasanya gampang berkeringat, dimana dalam pengertian awam sering disebut keringat dingin. Rangsangan sekresi epinefrin bisa berupa stress fisik atau emosional yang bersifat neurogenik (Cahyono et al., 2013).

c. Hormon Norepinefrin

Norepinefrin merupakan neurotransmitter utama yang digunakan oleh sistem saraf simpatik, yang terdiri dari sekitar dua lusin rantai simpatik ganglia yang bersebelahan dengan sumsum tulang belakang, ditambah satu set ganglia prevertebral terletak di dada dan perut.

Secara umum fungsi dari norepinefrin adalah untuk memobilisasi otak dan tubuh untuk bertindak. Pelepasan noradrenalin terendah terjadi pada saat tidur, yang kemudian naik selama terjaga, dan mencapai tingkat yang jauh lebih tinggi selama situasi stres atau bahaya. Di otak, noradrenalin meningkatkan gairah dan kewaspadaan, meningkatkan pembentukan dan pengembalian kembali memori, serta memfokuskan perhatian; hal ini juga meningkatkan kegelisahan dan kecemasan. Di seluruh tubuh, noradrenalin meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, memicu pelepasan glukosa dari tempat penyimpanan energi, meningkatkan aliran darah ke otot rangka, mengurangi aliran darah ke sistem pencernaan, dan menghambat pengosongan kandung kemih dan motilitas gastrointestinal.

Efek dari noradrenalin pada masing-masing organ sasaran adalah untuk mengubah keadaan dengan cara yang membuatnya menjadi lebih kondusif untuk gerakan tubuh aktif, yang mana sering menyebabkan peningkatan penggunaan energi dan peningkatan keausan. Hal ini sangat berbeda bila dibandingkan dengan efek asetilkolin pada sistem sistem saraf parasimpatis, yang memodifikasi sebagian besar organ yang sama ke dalam keadaan yang lebih kondusif untuk istirahat, pemulihan, dan pencernaan makanan, dan biasanya menggunakan energi yang lebih sedikit daripada noradrenalin (Wedri & Astuti, 2017).

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress

Faktor yang mempengaruhi stress dapat diklasifikasikan kedalam beberapa kelompok yaitu:

- a. Usia

Usia dipandang sebagai suatu keadaan yang mendasar kematangan dan perkembangan seseorang. Semakin lanjut usia seseorang semakin meningkat pula kedewasaan dengan tingkat kedewasaan psikologisnya yang ¹⁵ menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, mampu berpikir secara rasional, dapat mengendalikan emosi dan bertoleransi terhadap orang lain.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stress yaitu tingkat stress yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan. Pada umumnya seorang laki-laki mempunyai mental yang lebih kuat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan perempuan. Perempuan lebih mudah merasakan cemas perasaan bersalah gangguan tidur serta gangguan makan. Perempuan cemas akan ketidak mampuannya dibandingkan dengan ¹⁵ laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.

c. Pengalaman

Pengalaman masa lalu yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan menggunakan coping. Keberhasilan seseorang dapat membantu individu untuk mengembangkan kekuatan coping, sebaliknya kegagalan atau reaksi emosional menyebabkan seseorang menggunakan coping yang maladaptif terhadap stressor tertentu.

d. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh seseorang dari berbagai faktor berupa sarana informasi yang tersedia serta keadaan sosial

budaya. Tingkat pengetahuan seseorang yang rendah akan cenderung lebih mudah mengalami stres dibandingkan yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi.

e. Kepribadian

Keseluruhan cara seorang individu bereaksi dan berinteraksi dengan individu lain paling sering dideskripsikan dalam istilah ¹ sifat yang bisa diukur yang ditunjukkan oleh seseorang, namun mereka cenderung mempunyai perasaan keraguan diri yang terus-menerus dan itu memaksa mereka untuk mencapai lebih banyak lagi dalam waktu yang lebih cepat (Sentana, 2016).

Ada 2 macam stress yang dihadapi oleh individu yaitu:

- a. Stress yang *ego-envolved*: stress yang tidak sampai mengancam kebutuhan dasar seseorang.
- b. Stress yang *ego-involved*: stress yang mengancam kebutuhan dasar serta integritas kepribadian seseorang.

Kemampuan santri dalam bertahan menghadapi stress sehingga tidak membuat kepribadiannya berantakan disebut dengan tingkat toleransi stress. Setiap individu tentunya memiliki tingkat toleransi yang berbeda dengan individu lainnya. Bagi santri yang memiliki kepribadian individu yang lemah apabila dihadapkan pada stress yang kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda halnya dengan santri yang memiliki kepribadian yang kuat, meskipun dihadapkan pada stress yang *ego-envolved* kemungkinan besar akan mampu mengatasi kondisinya (Ardani, 2013).

Menjalankan 2 kurikulum pendidikan yang berbeda antara kurikulum sekolah dengan kurikulum pesantren, santri tentu juga mengalami stressor

akademik yang dirasakan. Menurut Taylor (2003) mengungkapkan bahwa factor stress akademik meliputi:

5
a. Faktor eksternal

- 1) Waktu dan uang, yaitu sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang untuk menghadapi stressor
- 2) Pendidikan, latar belakang individu berpengaruh terhadap bagaimana individu dalam menghadapi kondisi stress
- 3) Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu tentu berbeda, hal ini akan berpengaruh pada diri seseorang ketika mereka menghadapi keadaan penuh stress
- 4) Dukungan sosial, kenyamanan yang diberikan oleh orang lain baik secara fisik dan psikologis sehingga membantu individu untuk menemukan alternative 5 cara coping dalam neghadapi stress
- 5) Stressor dalam kehidupan, baik peristiwa besar maupun masalah sehari-hari merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang dalam menghadapi stress

b. Faktor internal (kepribadian individu)

- 5
1) Afek *negative*, dapat mempengaruhi stress dan kesakitan
- 2) Kepribadian *hardiness*, 5 kepribadian tahan banting seperti komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya mampu mengontrol kejadian yang terjadi dalam kehidupan
- 3) *Optimisme*, keyakinan yang 5 membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi stressfull serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan

- 4) Kontrol psikologis, perasaan seseorang yang dapat mengontrol kondisi serta dapat membantu mengatasi stress lebih efektif
- 5) Harga diri, dapat menjadi mediator antara stress dan kesakitan
- 6) Strategi koping, strategi untuk mengelola kondisi yang berat dan mencari cara untuk mengurangi atau mengatasi tingkat stress

2.2.4 Tingkat Stress

Tingkat stress diklasifikasikan menjadi 5 tingkatan, yaitu:

a. Stress ringan

Stressor yang dihadapi secara teratur dan berlangsung dalam waktu beberapa menit atau jam. Gejala yang ditimbulkan antara lain kesulitan bernapas, merasa lemas, berkeringat berlebihan, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega ketika situasi berakhir.

b. Stress sedang

Stress sedang dapat berlangsung dalam waktu antara beberapa jam hingga beberapa hari. Misalnya masalah perselisihan antar teman atau keluarga yang tidak dapat diselesaikan. Gejala yang ditimbulkan dapat berupa mudah marah, sulit untuk beristirahat, bereaksi yang berlebihan terhadap segala sesuatu, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memahami atau memaklumi segala hal yang menunda pekerjaan.

c. Stress berat

Situasi atau kondisi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu atau berthaun-tahun. Misalnya mengalami kesulitan finansial berkepanjangan, penyakit fisik jangka panjang. Gejala yang ditimbulkan meliputi merasa tidak diharapkan

dimasa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, dan berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.

d. Stress sangat berat

Stress yang berada dalam kondisi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan atau dalam jangka waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang berada dalam kondisi stress sangat berat tidak memiliki motivasi hidup dan cenderung untuk pasrah. Biasanya mereka akan teridentifikasi mengalami depresi berat (Psychology Foundation of Australia, 2010).

2.2.5 Dampak Stress Terhadap Kesehatan

Respons tubuh terhadap stres, yakni dengan melepaskan sejumlah hormon dan meningkatkan detak jantung serta laju pernapasan. Beberapa masalah kesehatan yang harus diwaspadai akibat stress, antara lain:

a. Sistem saraf pusat dan sistem endokrin

Sistem saraf pusat di otak bertanggung jawab atas respons tubuh. Didalam otak, hipotalamus memberi tahu kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon stres adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini meningkatkan detak jantung dan mengirim darah mengalir ke daerah-daerah yang paling membutuhkannya dalam keadaan darurat, seperti otot, jantung, dan organ penting lainnya. Ketika rasa takut yang dirasakan hilang, hipotalamus harus memberitahu semua sistem untuk kembali normal. Jika sistem saraf pusat gagal kembali normal atau jika pemicu stres tidak hilang, respons akan berlanjut, hal ini juga akan memicu sakit kepala atau insomnia.

b. Sistem pernapasan dan kardiovaskular

Stres dapat memengaruhi sistem pernapasan dan kardiovaskular. Selama respons stres, tubuh akan bernapas lebih cepat dalam upaya cepat untuk mendistribusikan darah yang kaya oksigen ke tubuh. Jika seseorang mengalami stres dan sudah memiliki masalah pernapasan, seperti asma atau emfisema, stres dapat membuat pernapasan lebih sulit bernapas. Sementara, jantung akan memompa lebih cepat dari biasanya jika stres. Pada akhirnya, hormon stress mengakibatkan kontraksi pada pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Stres kronik juga membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya, sehingga meningkatkan risiko hipertensi.

c. Sistem pencernaan

Ketika stres, lever akan menghasilkan gula darah (glukosa) yang biasanya bisa meningkatkan energi. Gula darah yang tak terpakai akan kembali diserap oleh tubuh. Bahayanya, jika mengalami stres berkepanjangan, tubuh tidak mampu lagi menyimpan glukosa yang berlebih. Yang mengakibatkan seseorang dapat mengalami peningkatan risiko penyakit diabetes tipe 2. Di sisi lain, aliran hormon, pernapasan cepat, dan peningkatan denyut jantung juga dapat mengganggu system pencernaan. Kemungkinan besar mengalami mulas atau refluks asam karena peningkatan asam lambung. Stres juga dapat memengaruhi cara makanan bergerak ke seluruh tubuh Anda, yang menyebabkan diare atau sembelit. Anda mungkin juga mengalami mual, muntah, atau sakit perut (Ulfa & Fahzira, 2019).

2.2.6 ¹²Aspek-Aspek Stress

Dampak ketika seseorang mengalami stress akan ada dua aspek utama yang ditimbulkan yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Calabiano & Sarafino, 2011) yaitu:

a. Aspek fisik

Menurunnya kondisi seseorang pada saat mengalami stress sehingga orang tersebut akan mengalami sakit pada organ tubuhnya seperti sakit kepala, gangguan system pencernaan.

b. Aspek Psikologis

Mengalami gejala kognitif (berkaitan dengan apa yang dipikirkan), gejala emosional (yang dirasakan), dan ¹²gejala tingkah laku (apa yang diperbuat). Masing-masing gejala tersebut akan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negative, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih, dan menunda pekerjaan. Hal ini bergantung pada berat atau ringannya stress. Berat atau ringannya stress yang dialami oleh santri dapat diketahui dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik atau non akademik di lingkup pondok pesantren.

2.2.7 Strategi dalam menghadapi stress

³Menurut (Ardani, 2013) ada dua strategi yang bias digunakan untuk menghadapi stress, yaitu:

a. Strategi menghadapi stress dalam perilaku

1) Memecahkan persoalan secara tenang

Mengevaluasi kekecewaan atau stress dengan baik kemudian menentukan langkah yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Kemudian mempersiapkan segala upaya untuk menurunkan kemungkinan bahaya yang terjadi.

2) Agresi

Stress sering berakhir dengan sebuah kemarahan. Agresi terjadi atau muncul hanya sebagai bentuk respon penyesuaian diri. Misalnya mencari kambing hitam, menyalahkan pihak lain kemudian melampiaskan agresi terhadap sasaran tersebut.

3) Regresi

Kondisi ketika seseorang mengalami stress akan mengalami kemunduran pada perilaku atau kembali ke masa yang lebih muda (memberikan respons seperti orang yang masih muda).

4) Mengelak

Ketika seseorang mengalami kondisi stress yang terlalu lama dan terus menerus, mereka akan cenderung menghindari. Misalnya mereka akan melakukan hal tertentu secara berulang-ulang. Hal ini dijadikan sebagai pengelakan diri demi mengalihkan perhatian. Tindakan yang dilakukan biasanya seperti mengkonsumsi alcohol, obat penenang, heroin, dan obat-obatan lainnya.

b. Strategi menghadapi stress secara kognitif

1) Represi

Upaya yang dilakukan untuk menyingkirkan stress, frustrasi, dan semua yang menimbulkan kecemasan.

2) Menyangkal kenyataan

Menyangkal kenyataan yang terjadi biasanya dengan menganggap bahwa tidak ada pengalaman yang tidak menyenangkan dengan maksud untuk melindungi dirinya.

3) Fantasi

Dengan berfantasi seseorang merasa dirinya telah mencapai tujuan dalam hidupnya untuk menghindari dari stress dan frustrasi. Orang yang sering melamun terkadang merasa bahwasanya kreasi fantasinya **lebih menarik dari pada kenyataan sesungguhnya**.

4) Rasionalisasi

Usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima oleh lingkungan **sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk**. Rasionalisasi juga bisa muncul ketika seseorang menipu diri sendiri dengan membenarkan perilaku yang **buruk dan sebaliknya**.

5) Intelektualisasi

Seseorang yang menggunakan cara ini maka yang menjadi masalah akan dipelajari atau mencari **tahu tujuan sebenarnya** supaya tidak **terlalu terlibat dengan** persoalan secara **emosional**. Dengan intelektualisasi seseorang **setidaknya dapat** sedikit mengurangi **hal-hal** yang pengaruhnya **tidak menyenangkan** bagi dirinya **dan memberikan kesempatan pada dirinya untuk meninjau** permasalahan secara **subjektif**.

6) Pembentukan reaksi

Seseorang dikatakan berhasil menggunakan metode ini apabila dia berusaha menyembunyikan motif dan perasaan sesungguhnya baik represi atau supresi dan menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi.

7) Proyeksi

Seseorang yang menggunakan teknik ini biasanya sangat cepat dalam memperlihatkan ciri pribadi orang lain yang tidak ia sukai dengan sesuatu yang dia perhatikan itu akan diperbesar-besarkannya lagi. Teknik ini mungkin dapat digunakan untuk mengurangi ecemasan karena dia harus menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.

Penanganan stress bisa dari farmakologi dan non farmakologi, Salah satu penurunan tingkat stress non farmakologi yaitu relaksasi otot, relaksasi otot progresif yang merupakan salah satu jenis terapi relaksasi dengan cara menegangkan otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan itu, relaksasi otot.

2.3 Relaksasi Otot Progresif

2.3.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengembalikan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada ketegangan jiwa. Efek yang akan dihasilkan meliputi munculnya perasaan senang, mampu mengurangi ketegangan terutama ketegangan psikis (Purwanto, 2008). *Progressive muscle relaxation* adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan

mengcangkang dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Relaksasi ini merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Setyoadi, 2011).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara dalam manajemen stress yang berbentuk *mind body therapy* (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) dalam terapi komplementer. Relaksasi ini lebih dipilih dikarenakan merupakan jenis relaksasi termurah, mudah untuk dilakukan secara mandiri. Teknik relaksasi otot progresif lebih unggul dari teknik lain karena memperlihatkan pentingnya menahan respon stres dengan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Ilmi et al., 2017). Relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks. Terapi ini dilakukan secara bertahap dari kepala sampai kaki dan akan merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Hal ini sekaligus menenangkan pikiran dan perasaan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan pada posisi yang nyaman di kursi. Relaksasi otot progresif dilakukan dalam waktu 20-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu minggu untuk melihat penurunan tingkat stress (Rustam et al., 2021).

Soewondo (2012) relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek di luar dirinya. teknik relaksasi dibedakan menjadi lima jenis, yaitu relaksasi otot progresif, pernafasan diafragma, *imagery training*, *biofeedback*, dan *hypnosis*. Dalam pelaksanaannya terdapat kesamaan prinsip antara relaksasi otot progresif, *imagery training*, dan *Hypnosis*; yaitu terapis banyak

menggunakan instruksi verbal untuk mengarahkan klien sementara klien berkonsentrasi mengikuti instruksi (Erliana, Erna, 2013).

2.3.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif

Tujuan relaksasi otot progresif yaitu:

- a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah, frekuensi jantung, laju metabolik
- b. Mengurangi distritmia jantung, dan kebutuhan oksigen
- c. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar
- d. Meningkatkan rasa kebugaran konsentrasi
- e. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress
- f. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, dan fobia ringan
- g. Membangun emosi positif dari emosi negatif

Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stress terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (Ilmi et al., 2017).

2.3.3 Indikasi dan Kontra Indikasi Relaksasi Otot Progresif

Setyoadi (2011) menyatakan bahwa indikasi dari teknik relaksasi otot progresif yaitu:

- a. Klien yang mengalami insomnia
- b. Klien yang mengalami stress
- c. Klien yang mengalami kecemasan

d. Klien yang mengalami depresi dan

e. Klien yang mengalami tekanan darah dan kadar gula tinggi

Adapun beberapa hal yang bisa menjadi kontraindikasi dalam relaksasi otot progresif, yakni:

a. Cedera akut atau ketidaknyamanan musculoskeletal

b. Infeksi atau inflamasi

c. Penyakit jantung berat atau akut, serta tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit (Nuwa, 2018).

2.3.4 Fisiologi Kontraksi dan Relaksasi Otot Progresif

Pada latihan relaksasi otot progresif melibatkan sembilan kelompok otot yang ditegangkan dan dilemaskan, meliputi kelompok otot tangan, kaki, dahi, mata, otot-otot bibir, lidah, rahang, dada dan leher. Gunawan (2001), Setiadi (2007), dan Wibowo (2008) berpendapat pada anggota gerak bagian atas terdapat sekumpulan otot yang terlibat dalam kontraksi dan relaksasi yaitu:

a. *Musculus latissimus dorsi*

b. *Musculus deltoideus*

c. *Musculus trapezius*

d. *Musculus biceps brachii*

e. *Musculus triceps brachii*

f. *Musculus extensor carpi radialis*

g. *Musculus extensor carpi ulnaris*

h. *Musculus pronator teres*

i. *Musculus palmaris ulnaris*

j. *Musculus fexsor digitorum profundus*

Musculus iliopsoas, musculus tensor fascialata, musculus reclus femoris, musculus vestus, musculus peroneus, musculus tibialis, musculus ekstensor digitorum komunis, musculus pehinus, musculus gracillis, musculus saleus, musculus adductor magnus musculus gluteus maksimus, musculus biceps femoris, dan musculus plantaris merupakan jenis otot anggota gerak bagian bawah yang akan terlibat dalam kontraksi dan relaksasi. Sedangkan pada bagian ¹ kepala, wajah, dan mulut otot-otot yang terlibat pada saat kontraksi dan relaksasi meliputi musculus frontalis, musculus okcipitalis, musculus ohligeus oculi, musculus orbicularis oculi, musculus levator palpebra, musculus triangularis, musculus orbicularis oris, musculus quadrates labii, musculus bucsinator, musculus zigomaticus, musculus maseter, musculus temporalis, musculus pterigoid, musculus genioglossus, dan musculus stiloglossus.

Pada bagian leher dan bahu, jenis otot yang terlibat meliputi musculus platisma, musculus sternoheido mastoid, musculus longisimus capitis, ⁷ musculus deltoid, musculus sub scapularis, musculus supraspinatus, musculus supra infraspinatus, dan musculus teres. Sedang pada bagian dada otot yang terlibat adalah musculus pectoralis major, musculus pectoralis minor, ¹ musculus sub clavicula, dan musculus seratus anterior. Selain itu pada saat melakukan pemaasan dalam juga melibatkan otot-otot bagian perut yang meliputi musculus abdominalis internal, musculus abdominalis eksternal, musculus obliquus abdominalis, dan musculus transversus abdominalis (Erliana, 2010 dalam Hastuti & Baiti, 2019).

Kontraksi dan relaksasi otot dikendalikan oleh susunan syaraf pusat melalui serabut syaraf ¹ motoriknya, tempat lekat cabang-cabang syaraf motorik

adalah neuromuscular junction yang merupakan penghantar kimiawi (neuro transmitter) asetil kolin maupun adrenalin untuk eksitasi serabut otot. Impuls syaraf yang tiba pada sebuah neuromuscular akan dihantar langsung kepada tiap-tiap sarkomer oleh sistem tubura transversar yang mengelilingi miofibril. Semua sarkomer pada otot akan menerima sinyal untuk berkontraksi sehingga otot dapat berkontraksi sebagai satu kesatuan yang utuh. Sinyal elektrik itu dihantar menuju retikulum sarkoplasmik, yaitu suatu sistem dari vesicles yang bersifat membran dan berasal dari retikulum endoplasma yang membungkus myofibril (Kuntarti dan Setiadi, 2007).

2.3.5 Teknik Relaksasi Otot Progresif

Pada umumnya, stress menyebabkan ketegangan otot pada kelompok otot di daerah tengkuk, leher, bahu, dan rahang. Ketegangan otot di sekitar tengkuk akan mengganggu suplai darah ke otak, akibatnya kepala terasa nyeri karena kekurangan suplai darah. Jika kondisi seperti itu berlangsung lama maka akan membahayakan kesehatan individu. Untuk itu, diperlukan relaksasi otot progresif pada kelompok otot yang relatif mudah tegang akibat stress tersebut (Sukadiyanto, 2015).

Teknik relaksasi otot progresif (Setyoadi & Kushariyadi, 2011):

1. Persiapan

- 1) Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang hindari posisi berdiri
- 2) Lepaskan aksesoris yang digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu

- 3) Longgarkan ikatan dasi, ikatan pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat

2. Tahap-tahap gerakan otot progresif

- 1) Gerakan 1 dan 2: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang dan mulut)



Gambar 1 : Gerakan 1 dan 2

- a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.
- b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan di sekitar mata dan otot yang mengendalikan gerakan mata
- 2) Gerakan 3: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. katupkan rahang diikuti dengan menggigit-gigit sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.



Gambar 2 : Gerakan 3

- 3) Gerakan 4: ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.



Gambar 3 : Gerakan 4

- 4) Gerakan 5: ditujukan untuk merelaksasikan otot leher bagian depan maupun belakang.
- a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan
 - b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
 - c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi demikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas



Gambar 4 : Gerakan 5

- 5) Gerakan 6: ditujukan untuk melatih otot punggung.
- a) Angkat tubuh dari sandaran kursi
 - b) Punggung di lengkungkan
 - c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang, sehingga rileks
 - d) Saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas



Gambar 5 : Gerakan 6

- 6) Gerakan 7: ditujukan untuk melemaskan otot dada.
 - a) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya
 - b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas
 - c) Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega
 - d) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks



Gambar 6 : Gerakan 7

- 7) Gerakan 8: ditujukan untuk melatih otot perut
 - a) Tarik dengan kuat perut ke dalam
 - b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras, lalu dilepaskan bebas
 - c) Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini



Gambar 7 : Gerakan 8

2.3.6 Mekanisme kerja Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan tingkat Stress

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi tingkat stress disebabkan karena adanya gerakan kontraksi dan relaksasi otot yang dapat merangsang respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Ketika gerakan dilakukan, sel saraf juga mengeluarkan peptida opiate dan dialirkan ke seluruh tubuh. Sehingga merasakan sensasi nikmat dan relaksasi. Adanya respon tersebut akan merangsang sistem saraf. Dimana fungsi dari sistem saraf ini berlawanan dengan fungsi sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk hipotalamus menghasilkan *corticotropin releasing faktor* (CFR). CFR ini akan merangsang kelenjar pituitari sehingga akan meningkatkan produksi beberapa hormon, seperti endorfin, enkefalin, dan serotonin. Respon relaksasi akan terjadi karena adanya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe. Hal ini akan menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa penurunan fungsi oksigen, frekuensi napas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur. (Brunelli et al., 2015).

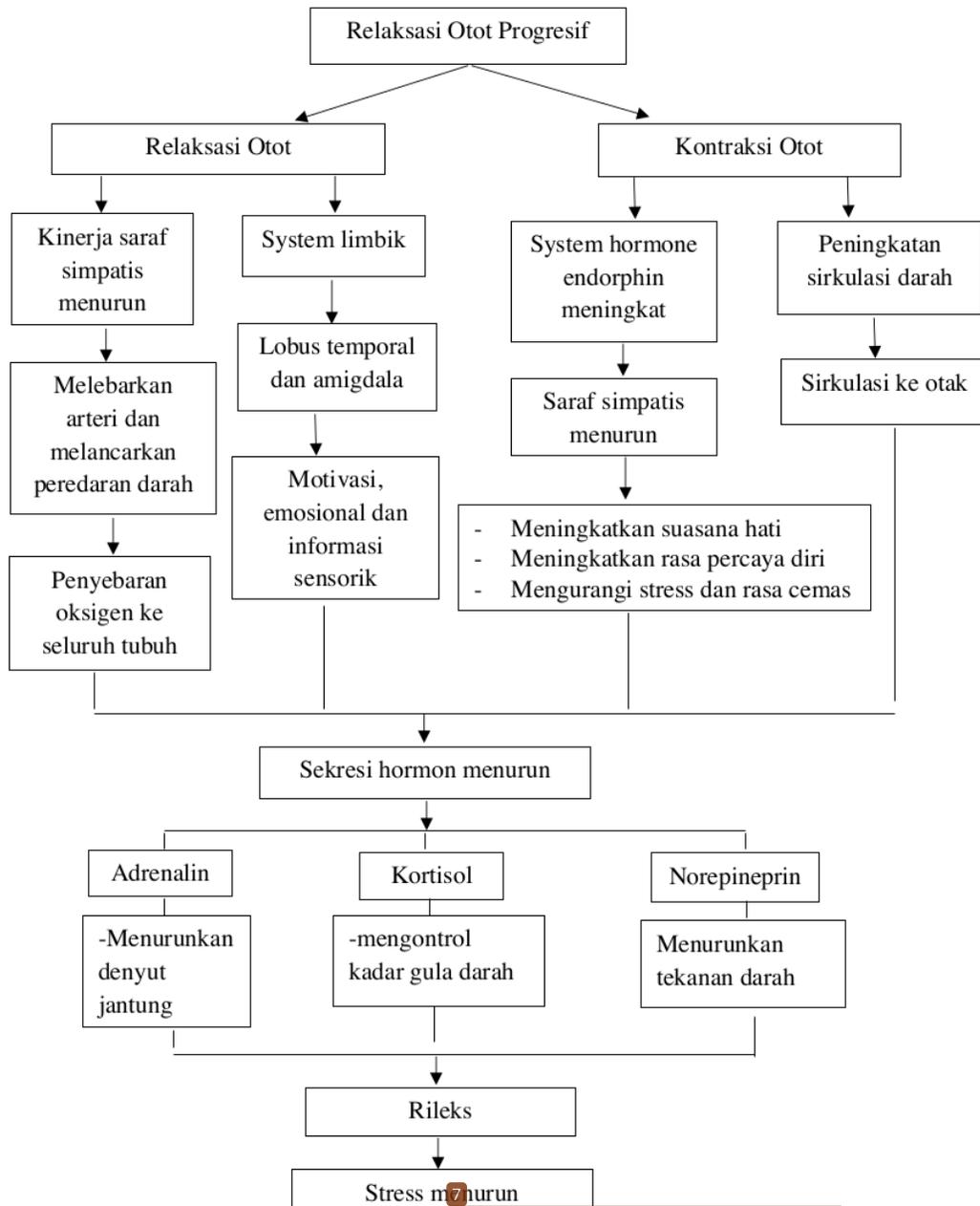
Menurut (Feldman, Greeson, dan Senville, 2010) Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress karena pada saat dilakukan ROP dapat

menimbulkan respon relaksasi yang menstimulasi semua fungsi yang mana cara kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis untuk mencapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks akan menghasilkan *corticotropin releasing factor* (CRF) sehingga meningkatkan produksi berbagai hormon, seperti endorfin, enkephalins dan serotonin (Praptini K.D, 2014).

Dengan meregangkan dan mengendurkan otot, maka dapat mengurangi input dan output neuron motorik, yaitu pada pre sinap, kontrol refleks H (proprioseptif) akan menurun pada post sinap, yang akan menurunkan kontrol refleks E (eksteroseptif). Penurunan proprioception dan exteroception akan mengakibatkan penurunan motor evoked potential (MEP) yang selanjutnya akan menurunkan aktivitas sistem motorik skeletal, sistem saraf otonom (simpatis dan parasimpatis) dan saraf kortikal (Mustikawati, 2015). Penurunan aktifitas skeletal-motor system dapat merileksasikan sistem fisik seperti otot-otot tubuh. Pada sistem saraf otonom akan melibatkan sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Terdapat beberapa organ dipengaruhi oleh kedua sistem saraf ini, aktivitas sistem saraf simpatis disebut juga erotropic atau respon fight or flight dimana efek dari saraf simpatis yaitu peningkatan denyut jantung, tekanan darah, hiperglikemia dan dilatasi pupil, peningkatan pernapasan dan terjadi ketegangan otot. Aktivitas sistem saraf parasimpatis ini yang akan memanipulasi hipotalamus sehingga menimbulkan perasaan rileks dan lebih nyaman secara fisiologis dan emosional, serta dapat menimbulkan perasaan ingin istirahat dan perbaikan fisik dalam tubuh. Aktivitas ini merupakan dasar respon relaksasi dimana respon parasimpatis meliputi penurunan denyut jantung dan tekanan darah, perubahan fungsi neuroendokrin, dan peningkatan aliran darah. Oleh

karena itu, melalui latihan relaksasi memunculkan respon relaksasi untuk mencapai keadaan tenang. Penurunan jalur kortikal dan hipotalamus dapat menyebabkan perasaan relaksasi dan ketenangan psikologis emosional (Kasron & Susilawati, 2017).

2.4 Kerangka Teori

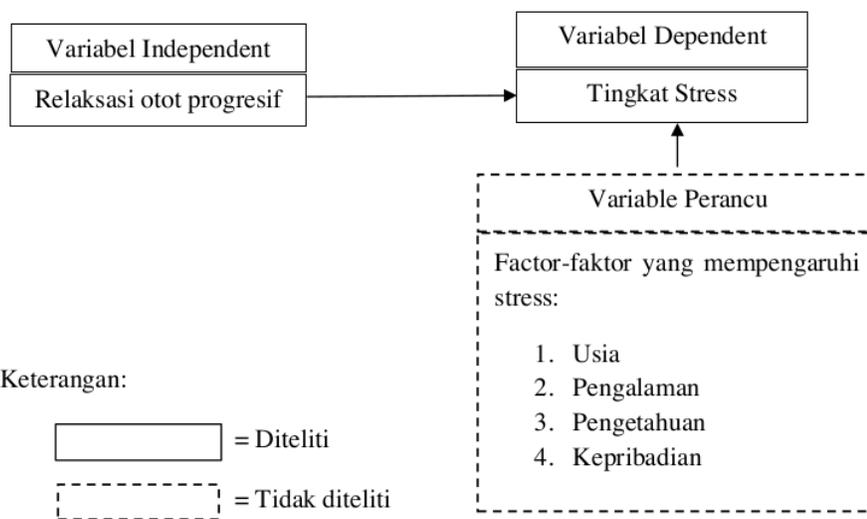


Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stress Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antar variabel (baik variabel yang diteliti yang tidak diteliti) dan akan membantu penelitian dalam menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2017). Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah variabel independent yang terdiri dari relaksasi otot progresif sedangkan variabel dependen yang terdiri dari tingkat stress sehingga kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



1 *Gambar 3. 1 Kerangka konseptual Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stress Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn*

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antar dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan bisa memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan, analisis, data intepretasi data (Nursalam, 2017).

Tipe hipotesis pada penelitian ini adalah asosiatif yaitu pernyataan yang menunjukkan dugaan adanya pengaruh antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2017). Hipotesis penelitian merupakan hasil sementara atau jawaban sementara dari suatu penelitian. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stress saat menghadapi ujian pada santriwati kelas 1 diniyah asrama X Hurun Inn.

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian pada dasarnya merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian serta sebagai alat untuk mengontrol atau mengendalikan berbagai variabel yang berpengaruh dalam penelitian. Desain penelitian termasuk hal yang penting dalam penelitian, karena memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa factor yang dapat mempengaruhi akurasi hasil (Nursalam, 2017).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan *Pra-Eksperimental* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test-post test design*. *Pra Eksperimental* adalah desain yang ditandai dengan tidak adanya kelompok banding dan randomisasi, perlakuan ini diberikan kepada kelompok yang telah terbentuk apa adanya (Dante, 2012). Sedangkan pendekatan *one group pre test – post test design* adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian dilakukan observasi lagi setelah dilakukan intervensi (Nursalam, 2016). Penelitian dilaksanakan pada santriwati asrama X Hurun Inn, dimana subjek akan dilakukan 2 kali pengukuran. Peneliti melakukan observasi dengan memberikan kuisisioner tingkat stressor setelah itu diberikan teknik relaksasi otot progresif, kemudian santriwati akan diukur kembali tingkat stressor yang dialami dengan kuisisioner yang peneliti sampaikan. Pada santriwati akan didapatkan 2 hasil pengukuran tentang tingkat

stress sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif kemudian dilihat bagaimana hasilnya.

¹
Tabel 4.1 Skema rancangan penelitian

Kelompok	Pre test	Perlakuan	Post test
Perlakuan	O1	X	O2

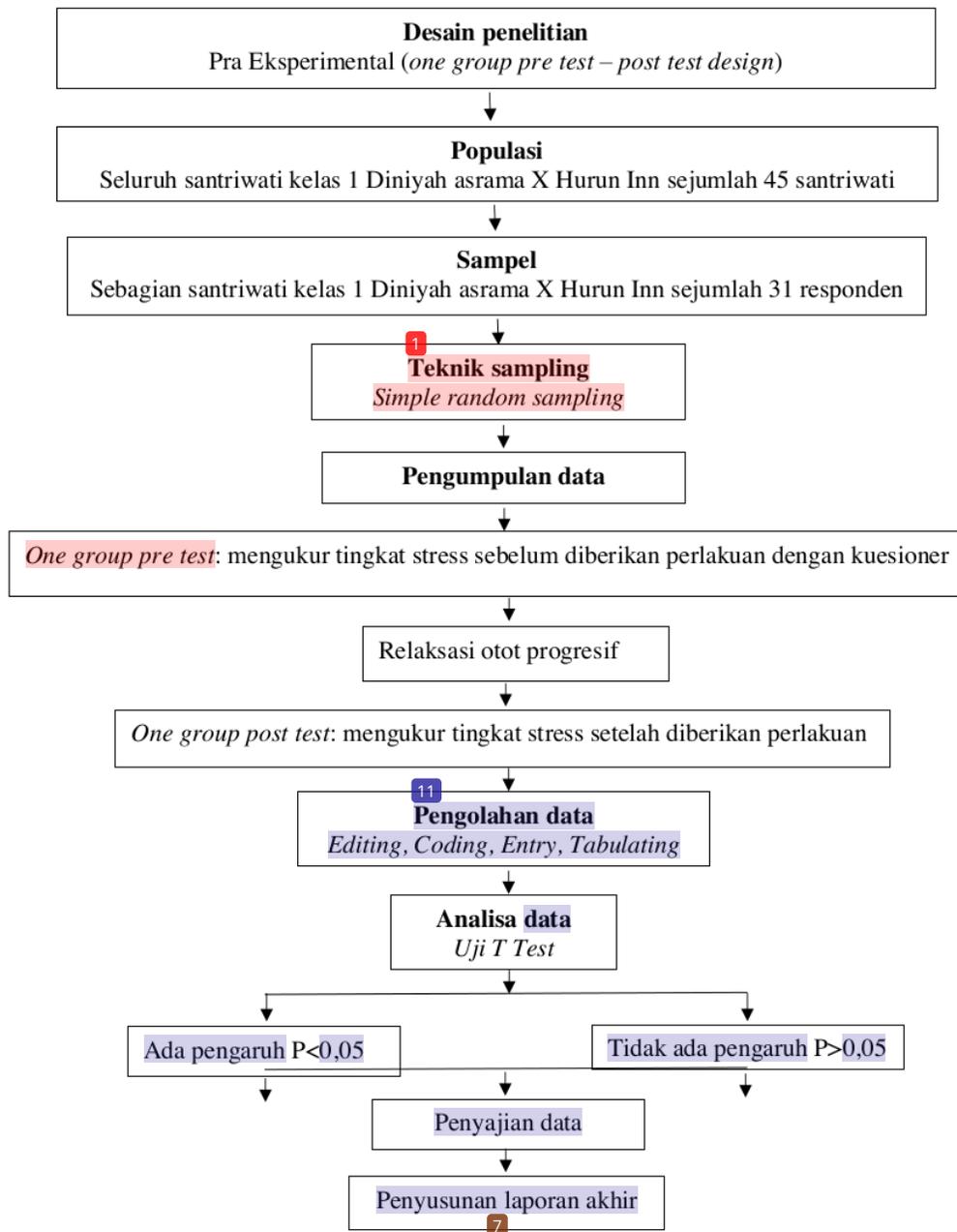
Keterangan:

O1 : pengukuran awal sebelum dilakukan perlakuan (pre test)

X : Perlakuan (relaksasi otot progresif)

O2 : Pengukuran kedua setelah dilakukan perlakuan (post test)

4.2 Kerangka Kerja



Gambar 4. 1 Kerangka kerja Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stress Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn

4.3 Populasi dan sampel

4.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian berupa subjek, (misalnya manusia, klien) yang memenuhi kriteria dengan yang telah ditetapkan (Nursalam, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah santriwati kelas 1 diniyah asrama X Hurun Inn yang mengalami stress berjumlah 45.

4.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan dalam penelitian (Swarjana, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian santriwati kelas 1 diniyah asrama X Hurun Inn dengan jumlah 31 responden. Penentuan kriteria sampel akan sangat membantu peneliti dalam mengurangi praduga hasil penelitian, terlebih jika terdapat variable-variabel control yang ternyata mempunyai pengaruh terhadap variable yang kita teliti.

Menurut (Nursalam, 2017) penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dapat menggunakan rumus sampel sebagai berikut:

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 (N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

S = Jumlah sampel

λ^2 dengan dk = 1, taraf derajat kesalahan 5%

N = Jumlah populasi
P = Peluang benar (0,5)
Q = Peluang salah (0,5)
d = Perbedaan antara rata-rata sampel dengan rata-rata populasi 0,05

$$S = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 (N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

$$S = \frac{1^2 \cdot 45 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(0,05)^2 (45 - 1) + 1^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$S = \frac{11,25}{(0,0025) (44) + 0,25}$$

$$S = \frac{11,25}{0,11 + 0,25}$$

$$S = \frac{11,25}{0,36}$$

$$S = 31,25$$

$$n = 31 \text{ responden}$$

Berdasarkan rumus diatas didapatkan besar sampel sebanyak 31 responden.

Dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

Kriteria yang harus dipenuhi oleh anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Nursalam, 2017). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Santriwati yang mengalami tingkat stress dari ringan hingga berat

4.3.1 Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subyek penelitian (Nursalam, 2016). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu bahwa setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel ini dengan cara mengundi anggota populasi (Nursalam, 2013). *Simple random sampling* adalah untuk mencapai sampling ini, setiap elemen diseleksi secara acak. Jika sampling frame kecil, nama bisa ditulis pada secarik kertas, diletakkan pada kotak, diaduk lalu ambil secara acak setelah semua terkumpul sesuai sampel yang dibutuhkan (Nursalam, 2017). Dengan jumlah 45 responden peneliti akan menggunakan metode lotere atau undian. Setiap anggota populasi akan diberikan nomor kemudian setelah itu nomor dipilih secara diacak. Nomor yang terpilih secara acak tersebut akan mewakili anggota populasi yang terpilih.

4.4 Identifikasi variabel dan definisi operasional

4.4.1 Identifikasi variabel

Menurut Nursalam (2016), variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu (benda, manusia, dan lain-lain). Variabel juga merupakan konsep dari berbagai level abstrak yang didefinisikan sebagai suatu fasilitas untuk pengukuran dan atau manipulasi suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat variabel sebagai berikut:

- a. Variabel independent (variabel bebas)

Variabel independent adalah suatu kegiatan yang dimanipulasi oleh peneliti menciptakan suatu dampak pada variabel penelitian dan variabel yang nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2017). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah relaksasi otot progresif.

b. Variabel dependent (variabel tergantung)

Variabel dependent adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain (Nursalam, 2017). Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah tingkat stress pada santriwati.

c. Variabel Perancu

Variabel yang nilainya ikut menentukan variabel baik secara langsung maupun tidak langsung (Nursalam, 2016). Variabel perancu dalam penelitian ini adalah factor-faktor yang mempengaruhi tingkat stress yang dihadapi oleh santriwati.

4.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik yang dapat diamati (diukur). Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lain (Nursalam, 2016).

Tabel 4. 2 Definisi operasional Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Stress Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Independent Relaksasi Otot	Relaksasi otot progresif merupakan suatu	Diberikan relaksasi otot progresif (progressive	SOP		

Progresif	peregangan oto untuk mendapatkan perasaan rileks	muscle relaxation) selama 5-7 menit Frekuensi 2x terapi selama 1 minggu Dilakukan selama 2 minggu berturut-turut				
Variabel	Tingkat stress	Hasil pengisian kuisisioner oleh santriwati atau menggunakan DASS 42	Lembar kuisisioner DASS 42	Interval	Skor untuk nilai DASS	
Dependent	yang mengganggu sehingga menimbulkan atau merasakan tidak nyaman oleh responden santriwati				42	
Tingkat					0-42	
Stress					0-14: normal 15-18: stress ringan 19-25: stress sedang 26-33: stress berat >34: stress sangat berat	

4.5 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (cermat, lengkap, dan sistematis) sehingga lebih mudah dalam pengolahan datanya (suryono & angraeni, 2013). Pada penelitian ini instrument penelitian menggunakan embat kuesioner. Penelitian kuesioner yaitu pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Arikunto, 2010). Dengan pilihan jawaban 0 (tidak pernah); 1 (kadang-kadang); 2 (sering); 3

(selalu). Apabila derajat skore yang didapatkan <14 maka santriwati masih dikategorikan stress normal. Untuk derajat skore 15-18 santriwati sedang berada dalam kondisi stress ringan, sedangkan derajat skore dengan angka 19-25 mengalami kondisi stress sedang, untuk derajat skore dengan angka 26-33 santriwati mengalami kondisi stress berat, dan derajat skore >34 bisa dikatakan bahwasanya santriwati tersebut sedang berada dalam kondisi stress yang sangat berat.

4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Asrama Hurun Inn Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret s/d April 2022.

4.7 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data

4.7.1 Pengambilan Data

Sebelumnya peneliti mengajukan permohonan ijin kepada pihak penelitian Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang dan berdasarkan persetujuan Dosen Pembimbing 1. Setelah mendapatkan persetujuan dari yang terkait, peneliti melanjutkan surat permohonan ke Pengasuh Asrama X Hurun Inn Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang, Kemudian setelah mendapatkan persetujuan dari pihak terkait peneliti melakukan penelitian dengan melakukan pendekatan terlebih dahulu yaitu dengan santri Asrama X Hurun Inn Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang untuk mendapatkan persetujuan sebagai responden untuk melakukan observasi dengan menggunakan lembar kuisisioner.

4.7.2 Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dengan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2017).

Metode pengumpulan data yang peneliti gunakan: pertama pengumpulan data adalah menyeleksi calon responden secara acak atau sample random sampling, langkah selanjutnya peneliti meminta persetujuan dari responden, tetapi sebelumnya dijelaskan terlebih dahulu tujuan penelitian ini dan setelah responden menyetujui untuk berpartisipasi maka dilakukan *diseminasi* rencana penelitian kepada responden. Responden yang bersedia diteliti kemudian disuruh mengisi lembar kuesioner.

4.7.3 Prosedur Penelitian

- a. Dalam melakukan penelitian ini, mengajukan permohonan izin kepada Pengasuh Asrama X Hurun Inn Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang atas persetujuan pihak pendidikan Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang.
- b. Setelah mendapat persetujuan dari pihak terkait, peneliti melakukan pendekatan kepada santriwati kelas 1 diniyah yang berada di Asrama X Hurun Inn Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang dengan melakukan skrining responden untuk mengetahui populasi remaja yang mengalami stress karena ujian.
- c. Peneliti memberikan penjelasan kepada responden tentang maksud dan tujuan serta *inform consent*.

- d. Setelah mendapatkan persetujuan dari responden melakukan pengisian data identitas diri.
- e. Setelah pengisian inform consent peneliti memberikan *pre-test* kepada responden berupa kuisisioner DASS 42 untuk mengukur tingkat stress pada santriwati dalam kurun waktu 20 menit.
- f. Kemudian peneliti memberikan intervensi kepada kelompok perlakuan yang dilakukan selama 20-30 menit berupa teknik relaksasi otot progresif.
- g. Setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif responden diberikan waktu untuk istirahat kurang lebih 10 menit sebelum dilakukan pengukuran kembali tingkat stress menggunakan kuisisioner DASS 42 untuk evaluasi tingkat stress pada santriwati apakah ada pengaruh atau tidak selama 20 menit.
- h. Setelah melakukan *post-test* peneliti selanjutnya melakukan pengolahan data.

4.7.4 Teknik Pengolahan Data

Menurut Hidayat (2010), dalam proses pengolahan data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh, diantaranya:

- a. *Editing*

Editing adalah data yang terkumpul baik data kualitatif maupun data kuantitatif harus dibaca sekali lagi untuk memastikan apakah data tersebut dijadikan bahan analisa atau tidak (Nasehudin & Gozali, 2012).

- b. *Coding*

Memberikan skor atau nilai pada setiap item jawaban. Data yang terkumpul bisa berupa angka, kata atau kalimat (Nasehudin & Gozali, 2012). Didalam kuisisioner telah dicantumkan masing-masing kode supaya responden mengetahui masing-masing kode pertanyaan lain sehingga dapat memudahkan

pengolahan selanjutnya. *Coding* pada data umum pada penelitian ini yaitu kriteria jenis kelamin, laki-laki menggunakan kode 1, perempuan 2, kriteria usia, 12-13 tahun kode 1, 15-16 tahun kode 2, kriteria tingkat Pendidikan, SMP kode 1, SMA kode 2, kriteria kondisi tinggal di asrama, sering diejek dan sedikit teman kode 1, banyak teman dan nyaman kode 2, lainnya kode 3, kriteria saat menghadapi masalah apa yang dilakukan, tidur kode 1, mencari hiburan kode 2, shalat/ berdo'a kode 3, mengaji kode 4, lainnya kode 5, kriteria interaksi selama wawancara, bermusuhan kode 1, kontak mata kurang kode 2, mudah tersinggung kode 3, tidak kooperatif kode 4, curiga kode 5, lainnya kode 6. Sedangkan *coding* pada data khusus yaitu sangat tidak pernah kode 0, kadang-kadang kode 1, sering kode 2, selalu kode 3.

c. *Scoring*

Menentukan nilai atau skor untuk setiap item pertanyaan dan tentukan nilai terendah dan tertinggi. Tahapan ini dilakukan setelah ditentukan kode jawaban atau hasil observasi sehingga setiap jawaban responden dapat diberikan skors (Nasehudin & Gozali, 2012).

d. *Tabulating*

Tabulating yaitu membuat tabel-tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Notoatmodjo & Soekidjo, 2012). Data dikelompokkan kedalam kategori yang telah ditentukan data hasil penelitian dimasukkan kedalam tabel survey berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Tabulasi data umum dalam penelitian ini yaitu meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, kondisi di asrama, hal yang dilakukan saat menghadapi

masalah, dan interaksi saat wawancara. Sedangkan tabulasi data khusus meliputi pertanyaan, skoring dan hasil.

6

4.8 Analisa Data

Analisa data merupakan bagian penting dalam mencapai tujuan, dimana tujuan pokok penelitian adalah menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dalam mengungkapkan fenomena (Nursalam, 2017). Pada penelitian ini analisis data menggunakan *SPSS versi 22*.

a. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah menganalisis variabel-variabel yang ada dengan deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi proporsinya untuk mengetahui karakteristik dari subjek penelitian (Notoatmodjo & Soekidjo, 2012). Analisa univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden dari data demografi (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan) variabel independen dan variabel dependen dalam analisis univariat ini yaitu untuk mengidentifikasi tingkat stress santriwati sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif di asrama X Hurun Inn. Adapun teknik penghitungan dalam analisa univariat yaitu :

$$P = \frac{X}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

X = Jumlah kejadian pada responden

N = Jumlah seluruh responden

Rumus penghitungan dalam analisa univariat tersebut dilakukan melalui beberapa cara yang sebagian besar bersifat deskriptif, yang meliputi :

- 1) Table distribusi frekuensi
- 2) Histogram
- 3) Poligon frekuensi
- 4) Diagram lingkaran
- 5) Diagram batang

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komperatif, asosiasi maupun korelatif. Terdapat uji parametrik dan non parametrik pada analisa ini (Anggraeni, 2013). Tujuan analisis bivariat ini untuk menganalisa pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stress pada santriwati kelas 1 diniyah asrama X Hurun Inn menggunakan uji parametrik, uji yang digunakan adalah uji *paired sampel t test* untuk mengetahui pengaruh pada satu kelompok. Dengan tingkat kemaknaannya yaitu $p \leq 0,05$, maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh pada pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress pada santriwati kelas 1 diniyah.

4.9 Etika Penelitian

Masalah etika pada penelitian yang menggunakan subjek manusia menjadi isu sentral yang berkembang saat. penelitian ilmu keperawatan, karena hampir 90% subjek yang dipergunakan adalah manusia maka peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian. Apabila hal ini tidak dilaksanakan maka peneliti akan melanggar hak-hak (otonomi) manusia yang kebetulan sebagai klien. penelitian sekaligus juga perawat sering memperlakukan subjek penelitian seperti memperlakukan kliennya, sehingga subjek harus menurut

semua anjuran yang ¹ diberikan. Padahal pada kenyataannya hal ini sangat bertentangan dengan prinsip-prinsip etika penelitian (Nursalam, 2016).

Dalam melakukan penelitian ini, masalah etika meliputi:

a. Menghormati harkat dan martabat manusia (*Respect for Human Dignity*)

Peneliti perlu mempertimbangkan hak-hak subjek untuk mendapatkan informasi yang terbuka berkaitan dengan jalannya penelitian serta memiliki kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian (*autonomy*).

b. Kerahasiaan ¹ (*Confidentiality*)

Setiap orang mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi. setiap orang berhak untuk tidak memberikan apa yang diketahuinya kepada orang lain. oleh sebab itu peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas subjek. peneliti setidaknya cukup menggunakan coding sebagai pengganti identitas responden.

c. Keadilan dan keterbukaan (*Respect for Justice an Inclusiveness*)

Menurut peneliti dalam hal ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama tanpa membedakan gender agama etnis dan sebagainya serta perlunya prinsip keterbukaan dan adil pada kelompok. keadilan dalam penelitian ini pada setiap calon ¹ responden sama-sama diberi intervensi perlakuan peneliti dengan memberikan teknik relaksasi otot progresif pada santriwati.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian yang dilaksanakan di Asrama X Hurun Inn PPDU Jombang, dan pembahasan tentang Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Stress Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret s/d April 2022 dengan penentuan responden secara *simple random sampling*, didapatkan sampel 31 responden.

Tabulasi data dilakukan setelah data terkumpul untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Stress Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di asrama X Hurun Inn Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang yang didirikan pada tahun 1996 oleh Drs. KH. M. Zaimuddin Wijaya As’ad dan Ibu Ny. Dra. Hj. Umi Hasunah, M.Thi, yang sekaligus menjadi pengasuh asrama X Hurun Inn Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang. Asrama ini terletak di sebelah barat asrama Al-Husna. Semula asrama Hurun Inn hanya memiliki 4 kamar yakni Rosh, Jiharka, Zanjiron, dan Nahawan. Hingga sekarang memiliki 25 kamar. Jumlah santri yang berada di asrama Hurun Inn ialah sekitar 500 orang yang terdiri dari siswi SMP, SMA dan Mahasiswi, serta mempunyai 20 orang pengurus.

5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum

Data umum ini menyajikan data hasil yang diperoleh tentang karakteristik umum responden yang mencakup usia, tingkat pendidikan, pengalaman pernah tinggal di pondok, berapa lama tinggal di pondok, kondisi di asrama, hal yang dilakukan saat menghadapi masalah, dan interaksi saat wawancara.

a. Karakteristik Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn

Tabel 5.1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn.

No	Variabel	Frekuensi	Persen (%)
1	Usia		
	12-13 tahun	15	48,4 %
	15-16 tahun	16	51,6 %
	Total	31	100,0 %
2	Tingkat Pendidikan		
	SMP	16	51,6 %
	SMA	15	48,4 %
	Total	31	100,0 %
3	Pengalaman Pernah Tinggal Di Pondok		
	Pernah	7	22,6%
	Tidak Pernah	24	77,4%
	Total	31	100,0%
4	Berapa Lama Tinggal Di Pondok		
	1-3 tahun	4	12,9%
	4-6 tahun	2	6,5%
	Lainnya	25	80,6%
	Total	31	100,0%
5	Kondisi Tinggal Di Asrama Sering diejek dan sedikit teman	-	-

	Banyak teman	25	80,6%
	Lainnya	6	19,4%
	Total	31	100,0%
6	Saat Menghadapi Masalah		
	Tidur	9	29%
	Mencari hiburan	8	25,8%
	Sholat/ berdo'a	6	19,4%
	Mengaji	3	9,7%
	Lainnya	5	16,1%
	Total	31	100,0%
7	Interaksi Selama Wawancara		
	Bermusuhan	-	-
	Kontak mata kurang	-	-
	Mudah tersinggung	-	-
	Tidak kooperatif	-	-
	Curiga	-	-
	Lainnya	31	100%
	Total	31	100,0%

Sumber :Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Pada data usia sebagian besar responden berusia 12-13 tahun sebanyak 15 santriwati (48,4%) dan yang berusia 15-16 tahun sebanyak 16 santriwati (51,6%). Pada data tingkat pendidikan sebagian besar responden yang menduduki tingkat pendidikan SMP sebanyak 16 santriwati (51,6%) dan yang SMA sebanyak 15 santriwati (48,4 %). Pada data pengalaman pernah di pondok sebagian besar responden yang memang pernah sebanyak 7 santriwati (22,6%) dan tidak pernah sebanyak 24 santriwati (77,4 %). Pada data berapa lama pernah tinggal di pondok sebagian besar responden yang pernah tinggal di pondok selama 1-3 tahun sebanyak 4 santriwati (12,9%), selama 4-6 tahun sebanyak 2 santriwati (6,5%) dan lainnya (tidak pernah tinggal di pondok sebelumnya) sebanyak 25 santriwati

(80,6 %). Pada data saat menghadapi masalah sebagian besar responden yang memilih tidur sebanyak 9 santriwati (29 %), mencari hiburan sebanyak 8 santriwati (25,8%), sholat/ berdo'a sebanyak 6 santriwati (19,4%), mengaji sebanyak 3 santriwati (9,7%), dan lainnya (diam dan berfikir) sebanyak 5 santriwati (16,1 %). Dan pada data saat interaksi wawancara sebagian besar responden berada dalam kategori lainnya (kooperatif) sebanyak 31 santriwati (100%).

5.1.3 Data Khusus

Data ini menyajikan tingkat stress responden sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) pada kelompok perlakuan dengan uraian sebelum dan setelah diberikan intervensi pada responden.

- a. Pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) Terhadap Tingkat stress saat menghadapi ujian pada santriwati kelas 1 diniyah asrama x hurun inn Jombang.

Tabel 5.2 : Pengaruh relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn Jombang

	Kategori Tingkat Stress					Total	Nilai P	α
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat			
Sebelum Perlakuan	3 (9,7%)	9 (29%)	13 (41,9%)	6 (19,4%)	-	31 (100,0%)		
Setelah Perlakuan	22 (71%)	9 (29%)	-	-	-	31 (100,0%)	.000	0,05

Berdasarkan data diatas menunjukkan tingkat stress sebelum diberikan perlakuan mayoritas berada dalam kategori stress sedang dengan prosentase 41,9%, setelah pemberian perlakuan responden berada dalam kategori tingkat stress yang normal dengan prosentase 71%. Sedangkan hasil analisa menggunakan *Uji Paired sampel t test* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan bahwa $p < \alpha$ atau $0,000 < 0,05$, dengan kesimpulan terdapat pengaruh pada pemberian **terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap penurunan tingkat stress saat menghadapi ujian pada santriwati kelas 1 diniyah asrama x hurun inn Jombang.**

5.2 Pembahasan

5.1.1 Tingkat Stress Sebelum **Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*)**

Berdasarkan **tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) mayoritas responden pada kelompok perlakuan memiliki tingkat stress yang masuk dalam kategori stress sedang. Stress sedang yang dialami oleh seseorang dapat berlangsung dalam kurun waktu beberapa jam hingga beberapa hari.**

Stress di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah usia, pengalaman, dan pengetahuan. Menurut Sentana (2016) semakin bertambah **usia seseorang semakin meningkat pula kedewasaan dengan tingkat kedewasaan psikologisnya yang menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana,**

mampu berpikir secara rasional, dapat mengendalikan emosi dan bertoleransi terhadap orang lain. Pada penelitian diatas, tabel 5.1 berdasarkan karakteristik usia responden mayoritas berusia antara 15-16 tahun. Yang mana usia tersebut perkembangan kognitifnya sudah memiliki kapasitas untuk menalar secara abstrak dalam situasi yang menawarkan beberapa kesempatan untuk melakukan penalaran deduktif hipotesis (*hypotetico-decutive reasoning*). Ketika mereka dihadapkan dengan suatu permasalahan yang memicu terjadinya stress maka mereka akan memulai dengan sebuah teori umum dari seluruh faktor yang mempengaruhi dan menyimpulkannya dalam suatu prediksi tentang apa yang mungkin terjadi (akibatnya) (Berk, 2003). Berbagai permasalahan yang mereka hadapi di usia tersebut merupakan suatu hal yang harus dihadapi dan dipecahkan karena jika tidak maka akan menimbulkan kecemasan, ketegangan dan konflik. Jika hal ini berlangsung secara terus menerus maka akan menimbulkan stress dan perasaan takut yang pada akhirnya bisa mengarah pada depresi (Marthaningrum, 2007).

Pengalaman seseorang selama berada di pondok pesantren tentu juga mempengaruhi tingkat stress. Bagi mereka yang pernah tinggal di pondok pesantren akan berada pada tingkat stress yang berbeda dengan mereka yang belum pernah punya pengalaman hidup di lingkup pondok pesantren. Pada hasil penelitian di atas, pada tabel 5.1 berdasarkan karakteristik pengalaman tinggal di pondok pesantren mayoritas responden belum pernah tinggal di pondok pesantren. Pengalaman masalah yang positif maupun negatif dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan dalam menggunakan coping. Keberhasilan seseorang dapat membantu individu untuk mengembangkan kekuatan coping, sebaliknya kegagalan atau reaksi emosional menyebabkan seseorang menggunakan coping

yang maladaptif terhadap stressor tertentu (Sentana, 2016). Sebab stress termasuk bagian dari kehidupan individu, yang artinya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Cara individu dalam mensikapi kondisi stress pun berbeda-beda antara individu satu dengan yang lainnya. Hal itu tergantung dari pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu, kepribadiannya, dan kondisi lingkungan (Sukadiyanto, 2010).

Stress yang berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain disekitar, sehingga individu perlu memahami indikasi gejala stress, dampak stress pada diri individu, mengetahui penyebab stress, dan cara menguranginya. Akan tetapi suatu stimulus yang sama akan direspon secara berlainan oleh individu yang berbeda. Tidak semua stimulus akan direspon menjadi stress hal tersebut karena adanya perbedaan dalam mensikapi setiap situasi, kemampuan meredam stimulus, dan pengalaman hidupnya (Sukadiyanto, 2015). Menurut Achmadi (2013) Pengetahuan mendasari seseorang dalam mengambil sebuah keputusan dan menentukan tindakan dalam menghadapi suatu masalah. Pengetahuan merupakan determinan terhadap perubahan perilaku seseorang. Pada hasil penelitian di atas, pada tabel 5.1 berdasarkan kasakteristik saat responden menghadapi masalah menunjukkan data bahwasanya responden ketika menghadapi stress mayoritas memilih tidur. Jika tidur kurang dari tujuh jam selama tujuh hari berturut dapat mengganggu kewaspadaan dan tingkat performa. Kualitas tidur yang baik tentu dapat meningkatkan pembelajaran dan memori dalam otak, akan tetapi tidur dengan porsi yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan tubuh (Manalu & Vinalola Vera Valentin, 2017). Salah satu terapi yang aktivitasnya dengan melakukan gerakan adalah relaksasi otot progresif

(*progressive muscle relaxation*). Efek yang akan dihasilkan meliputi munculnya perasaan senang, mampu mengurangi ketegangan terutama ketegangan psikis. Terapi ini dilakukan secara bertahap mulai dari kepala sampai kaki dan akan merasakan perbedaan ketegangan dan relaksasi. Dengan melakukan sebuah gerakan pada tubuh akan memiliki dampak yang positif dari pada memilih untuk tidur.

10

5.1.2 **Tingkat Stress Setelah Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*)**

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa setelah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) seluruh responden pada kelompok perlakuan memiliki tingkat stress yang masuk dalam kategori stress normal dan stress ringan.

Stress merupakan kondisi yang dialami oleh individu yang mana terjadi ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi oleh individu dengan kemampuan yang di miliki oleh individu. Individu tentu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stress yang dialami agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka (Evanjeli, 2012). Dalam keadaan normal, hormon stres dilepaskan dalam jumlah kecil sepanjang hari, tetapi bila menghadapi stres kadar hormon ini meningkat secara dramatis (Stocker 2012). Hormon-hormon yang mempengaruhi stress terdiri dari kortisol, adrenalin, dan norepinefrin. Hormon kortisol beredar di dalam tubuh dan berperan dalam mekanisme *coping* (*coping mechanism*). Bila stresor yang diterima hipotalamus kuat, maka CRF yang disekresi akan meningkat, sehingga rangsang yang diterima oleh pituitary juga meningkat, dan sekresi kortisol oleh kelenjar adrenal juga meningkat. Hormone adrenalin merupakan

hormon yang dihasilkan tubuh saat menghadapi situasi berbahaya atau ketika sedang stress, hormon ini timbul sebagai stimulasi otak, menjadi waswas dan siaga. Sedangkan hormon norepinefrin adalah hormon yang digunakan untuk memobilisasi otak dan tubuh untuk bertindak. Setiap jenis respon tubuh yang berupa stress, baik stress fisik maupun stress psikis dapat meningkatkan sekresi ACTH yang pada akhirnya dapat meningkatkan kadar kortisol, Awal pelepasan hormon stres dimulai dengan sekresi *corticotrophin releasing factor* (CRF).

Stress fisik menyebabkan ketegangan otot pada kelompok otot ⁴ **di daerah tengkuk, leher, bahu, dan rahang. Ketegangan** otot di sekitar tengkuk akan mengganggu suplai darah ke otak, akibatnya kepala terasa nyeri karena kekurangan suplai darah. Jika kondisi seperti itu berlangsung lama maka akan membahayakan kesehatan individu (Sukadiyanto, 2015).

Menurut Kuntarti dan Setiadi (2007) kontraksi dan relaksasi otot dikendalikan oleh susunan syaraf pusat melalui serabut syaraf motoriknya, tempat lekat cabang-cabang syaraf motorik adalah neuromuscular junction yang merupakan penghantar kimiawi (neuro transmitter) asetil kolin maupun adrenalin untuk eksitasi serabut otot. Dengan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) menggunakan 8 gerakan mulai dari otot wajah (otot dahi, otot mata, rahang, dan mulut), otot leher, otot punggung, otot dada, dan otot perut dapat mengurangi ketegangan yang terjadi. Dengan relaksasi otot progresif ini dapat menjadi kegiatan yang dilakukan untuk mengembalikan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada ketegangan jiwa. Efek yang akan dihasilkan meliputi munculnya perasaan senang, mampu mengurangi ketegangan terutama ketegangan psikis (Purwanto, 2008).

10 5.1.3 Pengaruh Pemberian Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Stress

Pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa seluruh responden pada kelompok perlakuan memiliki tingkat stress yang masuk dalam kategori stress normal dengan prosentase 71%. Sebelum pemberian relaksasi otot progresif (*progressive musce relaxation*) responden mayoritas memiliki tingkat stress yang masuk dalam kategori stress sedang dengan prosentase 41,9%. Dari keterangan diatas bisa disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stress setelah diberikan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*).

Pada uji *Paired Sampel T Test* didapatkan hasil $p \leq 0,05$ yakni $0,000 \leq 0,05$ terdapat pengaruh setelah pemberian terapi relaksasi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap penurunan tingkat stress saat menghadapi ujian pada santriwati kelas 1 diniyah asrama x hurun inn Jombang.

Kortisol atau juga disebut glukokortikoid utama adalah hormon yang dibuat oleh dua kelenjar adrenal (satu terletak pada setiap ginjal) dan itu sangat penting bagi kehidupan. Kortisol membantu menjaga tekanan darah, fungsi kekebalan tubuh dan proses anti-inflamasi tubuh. Terletak di dalam otak, kelenjar hipofisis mengatur jumlah kortisol yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal (Wedri & Astuti, 2017).

Menurut (Feldman, Greeson, dan Senville, 2010) Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress karena pada saat dilakukan ROP dapat menimbulkan respon relaksasi yang menstimulasi semua fungsi yang mana cara kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis untuk mencapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks akan menghasilkan *corticotropin releasing*

factor (CRF) sehingga meningkatkan produksi berbagai hormon, seperti endorfin, enkephalins dan serotonin (Praptini K.D, 2014).

Sehingga dengan melalui latihan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) akan memunculkan respon relaksasi untuk mencapai keadaan tenang. Dengan meregangkan dan mengendurkan otot, maka dapat mengurangi input dan output neuron motorik, yaitu pada pre sinap, kontrol refleks H (proprioseptif) akan menurun pada post sinap, yang akan menurunkan kontrol refleks E (eksteroseptif). Aktivitas sistem saraf parasimpatis ini yang akan memanipulasi hipotalamus sehingga menimbulkan perasaan rileks dan lebih nyaman secara fisiologis dan emosional, serta dapat menimbulkan perasaan ingin istirahat dan perbaikan fisik dalam tubuh (Kasron & Susilawati, 2017).

Dalam melakukan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) kepada responden tentu terdapat beberapa hambatan. Salah satunya yaitu ketidakmampuan responden dalam melakukan relaksasi dengan benar. Hal ini dikarenakan ketidaktahuan mereka dalam melakukan mekanisme koping terhadap stress yang dihadapi. Bahwasanya relaksasi bukan hanya sebatas imajinasi, ketekunan dan sugesti saja akan tetapi dengan sebuah gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh dapat memberikan perasaan relaksasi secara fisik.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Tingkat stress ⁷ sebelum diberikan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) sebagian besar responden pada kelompok perlakuan memiliki tingkat stress yang masuk dalam kategori stress sedang, dan sebagian kecil berada pada tingkat stress kategori normal.
2. Tingkat stress setelah dilakukan pemberian relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) sebagian besar responden pada kelompok perlakuan mengalami penurunan yang semula berada dalam kategori tingkat stress sedang menjadi stress normal, dan sebagian kecil berada pada tingkat stress ringan.
3. Terdapat ⁷ pengaruh yang signifikan dari pemberian relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) terhadap tingkat stress saat menghadapi ujian pada responden.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Responden

Perlu adanya latihan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) selama 20-30 menit secara rutin agar menjadi kebiasaan dalam mengontrol tingkat stress saat menghadapi ujian dan responden bisa menjadikan relaksasi ini salah satu alternatif untuk menghindari terjadinya stress yang berlebihan.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan waktu yang lebih lama dan responden yang lebih banyak agar dapat ditingkatkan sehingga pengaruh terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) dapat dilihat dan dirasakan manfaatnya.

6.2.3 Bagi Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan intervensi keperawatan dalam mengatasi tingkat stress yang dihadapi oleh santriwati dan perlu ditingkatkan pengetahuan tentang terapi alternatif lain yang bisa membantu dalam mengatasi tingkat stress.

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stress Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	4%
2	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	2%
3	www.repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	1%
4	pemudalimbat.blogspot.com Internet Source	1%
5	ecampus.imds.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.unipdu.ac.id Internet Source	1%
7	lilisulistawati.blogspot.com Internet Source	1%
8	ppjp.ulm.ac.id Internet Source	1%

9	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	1 %
10	Zulis Noor Rafik Rustam, Suhermi Suhermi, Rizqy Iftitah Alam, Rizqy Iftitah Alam. "Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Stress di Program Studi Ilmu Keperawatan", Window of Nursing Journal, 2021 Publication	1 %
11	www.scribd.com Internet Source	1 %
12	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	1 %
13	pdfcoffee.com Internet Source	1 %
14	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1 %
15	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1 %
16	scholar.unand.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%