

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF BAGI MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PASCA EVALUASI SEMESTER (*APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION FOR NURSING STUDENTS IN REDUCING ANXIETY AFTER SEMESTER EVALUATION*)

Received:07 April 2024

Revised:27 April 2024

Accepted:07 Juni 2024

Syokumawena¹, Rumentalia Sulistini ^{*2}, Devi Mediarti³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*e-mail: rumentalia@poltekkespalembang.ac.id²

Abstract

Anxiety can be experienced by everyone from young to old. Anxiety experienced by students often occurs when students are faced with learning evaluations and end-of-program evaluations. Anxiety cannot be avoided and must be faced. To be able to overcome it, various relaxation techniques can be used, one of which is progressive muscle relaxation. In this service activity involved 40 nursing students who had completed the semester evaluation. They were given this therapy and evaluated for anxiety before and after. The results obtained decreased the number of students who were anxious. With this action, students are more relaxed and ready to follow the next learning.

Keywords: *relaxation, progressive muscle, community service*

Abstrak

Kecemasan dapat dialami semua orang dari yang muda sampai dengan yang tua. Kecemasan yang dialami mahasiswa sering terjadi pada saat mahasiswa diperhadapkan dengan evaluasi pembelajaran maupun evaluasi akhir program. Kecemasan tidak dapat dihindari dan harus dihadapi. Untuk dapat mengatasinya dapat digunakan berbagai Teknik relaksasi, salah satunya relaksasi otot progresif. Pada kegiatan pengabdian kali ini melibatkan 40 mahasiswa keperawatan yang telah menyelesaikan evaluasi semester. Mereka diberikan terapi ini dan di evaluasi kecemasannya sebelum dan setelah. Hasil yang didapatkan terjadi penurunan jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan. Dengan adanya tindakan tersebut menjadikan mahasiswa lebih rileks dan siap mengikuti pembelajaran selanjutnya.

Kata kunci: relaksasi, otot progresif, pengabdian masyarakat

1. PENDAHULUAN

Kecemasan yang dialami mahasiswa selama masa studi bisanya meningkat pada moment evaluasi ujian semester, ujian *Objective Structure Clinical Examination (OSCE)* dan Ujian Laporan Akhir (ujian komprehensif) (Rania, 2017) . Moment ini akan menentukan prestasi dan Langkah pembelajaran berikutnya, oleh karena itu sebagian mahasiswa menghabiskan energi mereka pada detik detik ujian akan berlangsung. Mahasiswa sering menggunakan belajar sistem kebut semalam, yang akhirnya menjadi stres dan cemas karena tidak mempersiapkan diri lebih awal.

Kecemasan dan stres merupakan ketidaknyamanan yang ditimbulkan karena perasaan khawatir akan sesuatu yang objeknya tidak jelas atau nyata (Annisa & Ifdil, 2016). Kondisi ini akan berdampak pada gangguan fisik jika tidak diintervensi dengan segera. Perubahan bisa terjadi pada peningkatan tekanan darah, nadi dan gelisah.

Intervensi yang tepat untuk mengurangi kondisi stres dan cemas yang dialami mahasiswa dapat diatasi dengan Relaksasi (Ariyanto, 2015; Asiah & Warsito, 2018; Livana et al., 2018). Metode relaksasi ada berbagai macam diantaranya relaksasi nafas dalam, guide imagery dan relaksasi otot progresif. Untuk kegiatan pengabdian kali ini tim mencoba melakukan relaksasi otot progresif kepada

mahasiswa setelah mereka melaksanakan olah raga setiap jumat pagi. Diharapkan dengan melakukan relasasi otot progresif, mahasiswa lebih rileks dalam melakukan aktifitas dan kecemasan menurun (Pramono et al., 2019; Resti, 2014; Rihiantoro et al., 2018; Rochmawati, 2015).

2. METODE

Jenis Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah penerapan relaksasi otot progresif pada mahasiswa keperawatan. Alur kegiatan yang dilaksanakan pada kegiatan tersebut terdiri dari kegiatan observasi, pelaksanaan dan monitoring. Kegiatan ini dikuti oleh 40 mahasiswa Tingkat satu keperawatan yang telah menyelesaikan evaluasi akhir semester.

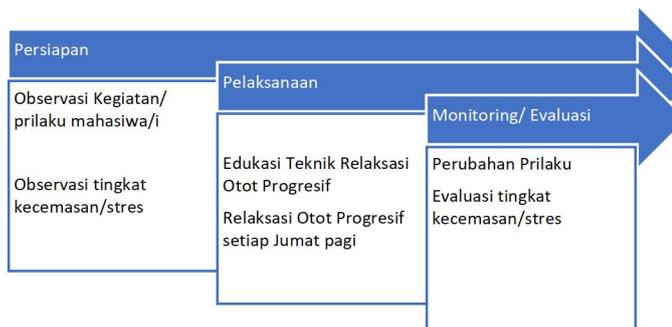


Diagram 1. Alur kegiatan dan metode

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat pada mahasiswa dengan menerapkan Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan kecemasan yang dialami mahasiswa selama menghadapi evaluasi semester. Harapan dari pengabdian Masyarakat ini, kecemasan atau stres yang dialami dapat menurun atau hilang.



Gambar 1. Identifikasi Tingkat kecemasan

Observasi awal dilakukan kepada 40 mahasiswa dengan melakukan identifikasi Tingkat kecemasan pada mahasiswa. Mahasiswa diminta mengisi kuesioner *Hospital Anxiety Rating Scale* (HARS) (Darmawan, 2023; Saputri et al., 2013; Setiani, 2017). Identifikasi skor kecemasan dengan mengkatagorikan menjadi rentang normal 0-7, borderline abnormal 8-10 dan 11 atau lebih Cemas. Selanjutnya mahasiswa diajarkan Teknik dan tahapan melakukan Teknik relaksasi otot progresif serta mendemonstrasikan sampai dengan mahasiswa mampu melakukan Teknik relaksasi tersebut. Tahapan Teknik relaksasi otot progresif melibatkan 15 gerakan hampir keseluruhan otot pada wajah, mulut, tangan, bahu, leher, punggung, dada, perut dan kaki .

Keseluruhan Gerakan diulang delapan kali hitungan untuk menghasilkan efek yang efektif. Pada kegiatan ini setiap pertemuan Teknik ini diulang dua kali sehingga mahasiswa dapat melakukan dengan benar dan menghasilkan kondisi rileks.



Gambar 2. Relaksasi Otot Progresif

Pada tahapan monitoring atau Evaluasi, dilakukan kembali pengukuran kecemasan dengan menggunakan instrument yang sama. Jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan sebelum dan setelah mengalami penurunan jumlah.

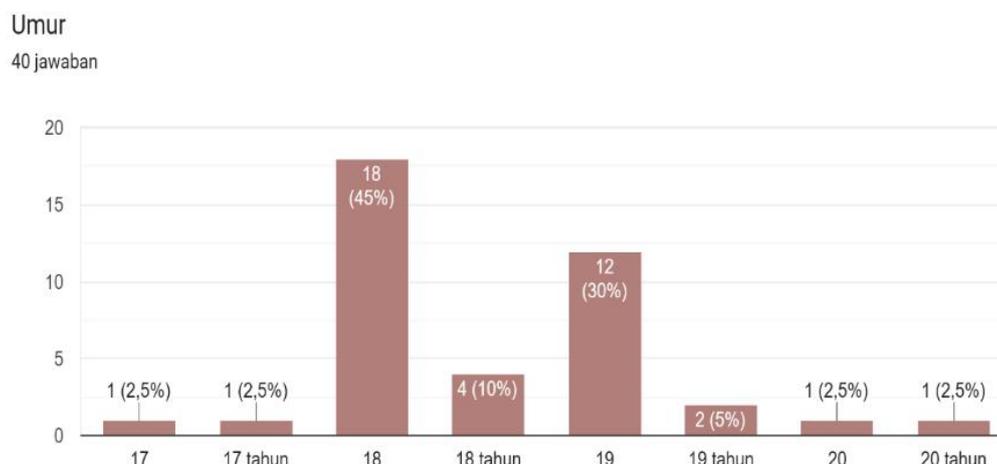


Diagram 2. Karakteristik Usia Mahasiwa

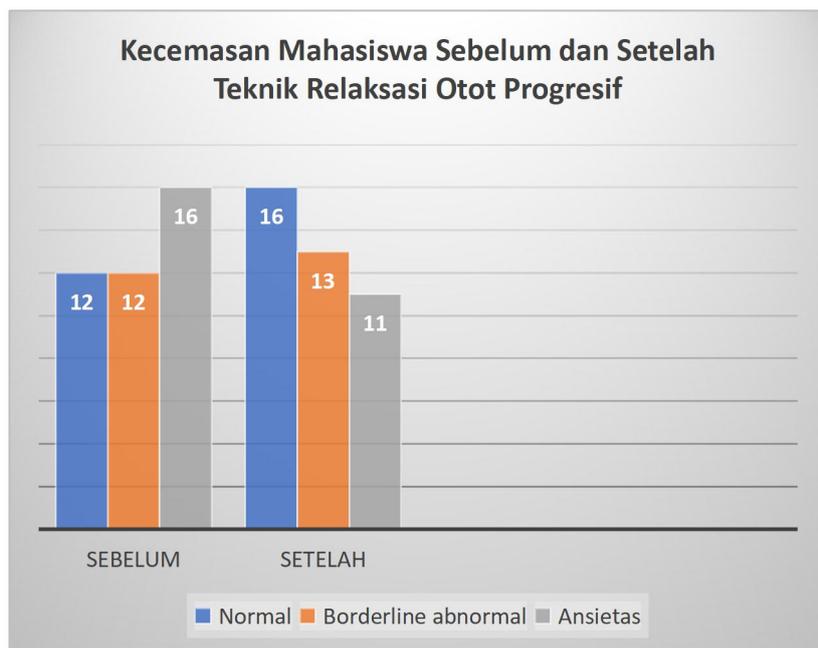


Diagram 3. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum dan Setelah Teknik Relaksasi Otot Progresif

Sebelum dilakukan Relaksasi otot Progresif jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan 16 orang. Setelah dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif jumlah yang cemas mengalami penurunan menjadi 11 orang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Relaksasi otot progresif dapat dilakukan oleh seluruh mahasiswa dan didapatkan terjadi penurunan tingkat kecemasan dari mahasiswa yang berperan serta. Kegiatan ini dapat dilaksanakan dan diprogramkan disela-sela kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa menerima Pelajaran dan memberikan relaksasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan dosen bersama mahasiswa, terima kasih untuk peran serta seluruh tim dan mahasiswa prodi keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- Ariyanto, E. A. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Asiah, A., & Warsito, B. E. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stress. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 119–123.
- Darmawan, B. (2023). *Reduksi Ansietas : Identifikasi tingkat Ansietas dengan hamilton Anxiety Rating Scale untuk Masalah Keperawatan Ansietas pada Pasien Stroke Non Hemoragie serangan Pertama di IGD Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta tahun 2023*. STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

- Livana, P. H., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2018). Relaksasi otot progresif menurunkan stres keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59.
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di rsud wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22–32.
- Rania, D. T. S. (2017). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswi Keperawatan Dan Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun tahun 2017*. STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Resti, I. B. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 1–20.
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129–135.
- Rochmawati, D. H. (2015). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. *Nurscope*, 1(1), 20p.
- Saputri, K. M., Handayani, L. T., & Kurniawan, H. (2013). *Hubungan jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RS Baladhika Husada Jember*.
- Setiani, D. (2017). Identifikasi Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pasien Fraktur di Ruang Aster dan Cempaka RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 83–87.