

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENGATASI STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DI  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**RISNA AULIA**

**NIM : 10120041**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK  
MENGATASI STRES PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DI  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**RISNA AULIA  
NIM : 10120041**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS  
BAKTI TUNAS HUSADA  
2023**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2023

Risna Aulia

**Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Di Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya**

xiii + 101 halaman + 3 tabel + 15 gambar + 12 lampiran

**ABSTRAK**

Stres merupakan respons non-spesifik tubuh terhadap setiap tuntutan beban atau tekanan yang dialami oleh seseorang. Stres berlebih dapat mengakibatkan masalah kesehatan fisik dan mental, begitupun stres akademik yang berlebihan akan mengakibatkan depresi dan penyakit fisik, salah satu masalah serius dari stres pada mahasiswa ialah dampak terhadap proses pembelajaran (Resnanda et al., 2022). Desain KTI adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi masalah keperawatan dan teknik penyelesaian masalah klien. Studi kasus ini dilakukan pada mahasiswa semester akhir yang mengalami stres dengan mengidentifikasi penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres dan melakukan kunjungan pada mahasiswa semester akhir yang mengalami stres. Pemberian terapi ini dilakukan di Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya pada tanggal 23 Mei 2023 – 27 Mei 2023. Kunjungan dilakukan satu kali dalam sehari selama lima hari dengan total 5 kali pertemuan. Hasil penelitian yang berjudul penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi stres pada mahasiswa semester akhir program studi ilmu keperawatan di Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya adalah sebagai berikut : 1. Tingkat stress mahasiswa sebelum dilakukan relaksasi otot progresif berdasarkan pemeriksaan DASS 42 adalah hampir seluruh mahasiswa yang mengalami stress berat sebanyak empat responden (80%) dan stress sangat berat sebanyak satu responden (20%). 2. Penerapan teknik relaksasi otot progresif dilakukan satu kali terapi per hari selama lima hari berturut-turut pada kelima responden. 3. Didapatkan adanya perubahan tingkat stres pada kelima responden sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif bahwa empat responden (80%) dengan kategori stress berat dan satu responden (20%) dengan kategori stress sangat berat mengalami penurunan tingkat stress menjadi kategori normal.

Kata Kunci : Mahasiswa, Relaksasi Otot Progresif, Stres

Daftar Pustaka : 25 buah (2011-2022)

**D III NURSING STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific Paper, June 2023*

*Risna Aulia*

***Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Overcome Stress  
in Final Semester Students of the Nursing Study Program at Bakti Tunas  
Husada University, Tasikmalaya***

*xiii + 101 pages + 3 tables + 15 pictures + 12 attachments*

**ABSTRACT**

*Stress is the body's non-specific response to any demands or pressures experienced by a person. Excessive stress can cause physical and mental health problems, as well as excessive academic stress will result in depression and physical illness, one of the serious problems of stress on students is the impact on the learning process (Resnanda et al., 2022). KTI design is descriptive with a case study approach to explore nursing problems and client problem solving techniques. This case study was conducted on final semester students who were experiencing stress by identifying the application of progressive muscle relaxation techniques to reduce stress levels and making visits to final semester students who were experiencing stress. The administration of this therapy was carried out at Bakti Tunas Husada Tasikmalaya University on May 23 2023 – May 27 2023. Visits were made once a day for five days with a total of 5 meetings. The results of the study entitled Application of progressive muscle relaxation techniques to deal with stress in final semester students of the Nursing Study Program at Bakti Tunas Husada University Tasikmalaya are as follows: 1. Based on the DASS 42 examination, almost all students experienced severe stress before progressive muscle relaxation was carried out, as many as four respondents (80%) experienced severe stress and one respondent (20%) experienced very severe stress. 2. The application of progressive muscle relaxation techniques is carried out once per day for five consecutive days for the five respondents. 3. It was found that there was a change in stress levels in the five respondents before and after being given progressive muscle relaxation that four respondents (80%) in the severe stress category and one respondent (20%) in the very heavy stress category experienced a decrease in stress levels to the normal category.*

**Keywords:** *Student, Progressive Muscle Relaxation, Stress*

**Bibliography:** *25 pieces (2011-2022)*