

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENGATASI STRESS MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR**

KARYA TULIS ILMIAH



**SHILPA SEPTIANI ISMANTO
NIM : 11025122104**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENGATASI STRESS MAHASISWA
KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR**

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

KARYA TULIS ILMIAH



**SHILPA SEPTIANI ISMANTO
NIM : 11025122104**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

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

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025
Shilpa Septiani Ismanto

**Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Stress
Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir**
xiv + 88 Halaman + 4 Tabel + 15 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang : Stress yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental, termasuk masalah pencernaan, depresi dan kecemasan. Mahasiswa sering mengalami stress akibat banyaknya tugas kuliah, yang dapat meningkatkan hormon kortisol dan mengganggu keseimbangan mental. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode terapi relaksasi yang dilakukan melalui dua tahap, yaitu dengan menegangkan otot terlebih dahulu, kemudian melepaskan ketegangan otot tersebut untuk mencapai kondisi rileks. Salah satu cara untuk mengatasi stress yaitu dengan cara menerapkan teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan :** menggambarkan penerapan teknik relaksasi otot progresif dan untuk mengatasi stress pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Bakti Tunas Husada. **Metode Penelitian :** Deskriptif kualitatif. **Hasil :** Hasil pengukuran tingkat stress sebelum dan setelah diberikan teknik ROP menggunakan DASS-42 didapatkan subjek pertama dari skor 20 (tingkat sedang) skor menjadi 15 (tingkat ringan), subjek kedua dari skor 18 (tingkat ringan) menjadi 13 (normal/tidak stress), dan subjek ketiga dari skor 24 (tingkat sedang) mejadi skor 18 (tingkat ringan). **Kesimpulan :** Setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif, ketiga responden mengalami perubahan yang signifikan pada tingkat stress. **Saran :** Bagi responden diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif dalam mengatasi stress, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan gambaran atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

Kata kunci : Teknik Relakasai Otot Progresif, Stress, Mahasiswa

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

Work Write Scientific , July 2025

Shilpa Septiani Ismanto

***Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Overcome Stress in
Final Year Nursing Students***

xiv + 88 Pages + 4 Tables + 15 Attachments

ABSTRACT

Background: Excessive stress can cause physical and mental disorders, including digestive problems, depression and anxiety. Students often experience stress due to the large number of college assignments, which can increase the hormone cortisol and disrupt mental balance. Progressive muscle relaxation technique is one of the relaxation therapy methods that is carried out in two stages, namely by tensing the muscles first, then releasing the muscle tension to achieve a relaxed state. One way to overcome stress is by applying progressive muscle relaxation techniques. **Objectives;** describe the application of progressive muscle relaxation techniques and to overcome stress in final year nursing students at Bakti Tunas Husada University. **Research Method:** Descriptive qualitative. **Results:** The results of measuring stress levels before and after being given the ROP technique using DASS-42 obtained the first subject from a score of 20 (moderate level) the score became 15 (mild level), the second subject from a score of 18 (mild level) became 13 (normal / not stressed), and the third subject from a score of 24 (moderate level) became a score of 18 (mild level). **Conclusion:** After being given the progressive muscle relaxation technique, the three respondents experienced significant changes in stress levels. **Suggestion:** Respondents are expected to be able to apply progressive muscle relaxation techniques to overcome stress. For further researchers, it is expected to be able to provide an illustration or reference in conducting further research.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation Technique, Stress, Students*