

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Mahasiswa adalah kelompok khusus dari anak remaja yang akan memasuki tahap dewasa awal. Tahap yang akan dilalui adalah suatu periode kritis dan dapat menjadi suatu periode yang paling menegangkan dalam hidup seseorang. Berdasarkan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Indonesia, pada tahun 2022 jumlah Mahasiswa Kesehatan di Indonesia adalah 532.935 mahasiswa. Persentase jenjang pendidikan D3 yaitu 2,0%. Maka dari itu, proses yang mahasiswa jalani untuk menyelesaikan Jenjang pendidikan D3 keperawatan tidaklah mudah, untuk dapat lulus dari pendidikan tinggi mahasiswa harus menghadapi uji kompetensi sebagai syarat untuk lulus karena untuk menciptakan tenaga kesehatan yang terampil, unggul dan profesional sesuai dengan kriteria syarat lulusan dan kriteria keterampilan kerja. (Galih,2020).

Berdasarkan Undang-undang No 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi mengatakan bahwa mahasiswa sebagai anggota sivitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang telah memiliki kesadaran sendiri untuk mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuan, praktisi, dan profesional serta mahasiswa berkewajiban menjaga etika serta menaati norma Pendidikan Tinggi untuk menjamin terlaksananya Tridharma dan pengembangan budaya akademik.

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-10 di dunia menurut *WHO*.

Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial di Indonesia pada tahun 2013 tercatat 14 juta orang yang mengalami gangguan kejiwaan. Di Jawa Tengah menderita gangguan jiwa dan 19 per mil lainnya menderita stres, jumlahnya mencapai sekitar 2,2 persen dari total penduduk Jawa Tengah (Dinas Sosial, 2020). Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa sesuai pilihan fakultas yang telah dilakukan pada beberapa universitas. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres didapatkan Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres terutama di Solo Jawa Tengah itu sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (BPS,2020)

Dari beberapa Universitas di Kota Surakarta yang memiliki jurusan keperawatan, Di Universitas Aisyiyah Surakarta yang berjumlah 15 mahasiswa mengalami stres sedang pada saat mengerjakan tugas akhir.

Stres dapat diatasi dengan cara farmakologis dan non farmakologis kalau dengan teknik farmakologi yaitu dengan menggunakan obat anti cemas (*axiolytic*) golongan *benzodiazepine* seperti *diazepam*, *lorazepam*, *alprazolam* dan anti depresi (anti depressant) seperti *fluoxetine*, *sertraline (Zoloft)* (Sunaryo, 2019). Kalau dengan terapi non farmakologi Terapi non farmakologi terdiri dari sifat yang terbuka tentang pikiran dan perasaan dengan diri sendiri dan orang lain, menuliskan pikiran dan perasaan terhadap situasi atau seseorang didalam catatan harian pribadi, memakan makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Terapi non farmakologi selalu menjadi pilihan karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologi relatif lebih mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita. (Nasir,2020).

Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot serta memfokuskan pada perasaan rileks, dengan begitu setelah dilakukan relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia, mengurangi tingkat kecemasan, serta mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stres. (Indragiri,2021)

Berdasarkan hasil penelitian (Rindiani,2022) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir relaksasi otot progresif ini dapat menstimulus pengeluaran hormon *endorphin* yang memberikan rasa nyaman dan bahagia dalam tubuh. Memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh, sehingga pengguna teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan dengan mudah dilakukan.

Berdasarkan (Pertiwi,2023) Teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri, kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan dan mengurangi nyeri, sehingga tehnik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi tingkat stres. Terapi relaksasi otot progresif mempunyai tujuan untuk mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran. Keadaan rileks ditandai dengan penurunan kadar *epinefrin* dan *nonepinefrin* dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit),

penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada ekstremitas.

Berdasarkan hasil studi penulis, hasil dari assement pada mahasiswa tanggal 18 februari 2023 yang mengalami stres pada saat mengerjakan tugas akhir. Di dapatkan data bawa 15 mahasiswa mengalami stres pada saat mengerjakan tugas akhir, terdapat ada 5 mahasiswa mengalami tidak nafsu makan, sulit tidur, kadang menangis tanpa sebab. 4 mahasiswa mengalami merasa gugup, cemas dan mudah frustrasi. 3 mahasiswa mengalami sering emosi sendiri dan putus asa. 3 mahasiswa sering pusing dan sulit untuk konsentrasi. Mahasiswa tersebut belum mengerti bagaimana cara dan manfaat dari terapi otot progresif untuk mengurangi stres atau kecemasan pada mahasiswa. Maka dari uraian di atas tersebut, penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “bagaimanakah penerapan terapi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir”?

TUJUAN

a. Tujuan umum

Mengetahui hasil implementasi terapi otot progresif terhadap perubahan stres pada mahasiswa tingkat akhir

b. Tujuan khusus

1. Mendiskripsikan tingkat stress sebelum penerapan terapi relaksasi otot progresif pada mahasiswa tingkat akhir
2. Mendeskripsikan tingkat stress sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif
3. Mendeskripsikan perkembangan tingkat stress pada mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif
4. Mendeskripsikan perbedaan tingkat stres sebelum & sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

a. Bagi mahasiswa

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang penerapan pemberian relaksasi otot progresi terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir

b. Bagi pengembangan Ilmu pengetahuan dan Teknologi keperawatan

1. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan tindakan terapi otot progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien jiwa
2. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi relaksasi otot progresif pada mahasiswa pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

c. Bagi penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan. Khususnya penelitian tentang terapi otot progresif pada tingkat stress mahasiswa semester akhir