

**UPAYA PENURUNAN TINGKAT STRES DI MASA PANDEMI COVID19
DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO**

Nurul Fuadah

nurulfuadah1410@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: *Corona Virus Disease 2019 (COVID19)* ditemukan pertama kalinya di Wuhan Provinsi Hubei Cina, penyebaran dan transmisi *Covid19* sangat cepat sehingga badan kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* menetapkan *Covid19* ini sebagai kasus pandemi global. karena kasus ini banyak masyarakat yang mengalami gangguan *psikologi* berupa stress yang berlebih. Prevalensi stress diperkirakan sekitar 7,6% masyarakat Indonesia mengalami stress selama pandemi *Covid19*. Kurangnya pengetahuan masyarakat menyebabkan banyak masyarakat yang tidak dapat memberikan respon dengan baik dengan keadaan yang sedang terjadi, sehingga dapat menimbulkan stress, berdampak pada aktivitas dirumah, banyak pekerjaan yang menumpuk semenjak diterapkan kebijakan *Work From Home*. **Metode:** Media yang digunakan dalam menurunkan stress dimasa *Covid19* adalah video. **Hasil:** Video yang dihasilkan luaran berupa video dengan berjudul “Trik Jitu Menurunkan Stress Dimasa *Covid19* Dengan Cara Relaksasi Otot Progresif” dipilih sebagai media edukasi dalam memberikan informasi kesehatan terhadap masyarakat. **Kesimpulan:** Diharapkan melalui media video dapat meningkatkan pengetahuan dan bermanfaat sebagai media edukasi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stress masa pandemi *Covid19* pada masyarakat.

Kata kunci : *Covid19, Stress, Relaksasi Otot Progresif, Video*