

PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR D3 KEPERAWATAN

Dimas Irawan, Sri Hartutik

Wicaksoirawan1@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Mahasiswa dikatakan sebagai jenjang dewasa awal yang memiliki tahapan menegangkan dan harus dijalani sehingga pada tahapan ini dapat menimbulkan stres. Mahasiswa mengalami stres pada saat mengerjakan tugas akhir, salah satu untuk menghilangkan kondisi stres dengan melakukan terapi Teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai satu metode peregangan dan relaksasi sekelompok otot sehingga dapat memfokuskan pada perasaan rileks **Tujuan :** mengetahui perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi otot progresif **Metode :** Deskriptif dengan penerapan kepada 2 responden yaitu mahasiswa yang mengalami stress saat mengerjakan tugas akhir. Responden diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 10 menit 1x/hari diterapkan selama 3 hari. **Hasil :** Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari didapatkan hasil penurunan tingkat stres pada kedua responden, terjadi penurunan tingkat stres pada Sdr.K 20 (stres ringan) dan Sdr.H 23 (stres ringan). **Kesimpulan :** Terdapat perubahan dan perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden.

Kata kunci : *Relaksasi otot progresif, Stress, Mahasiswa*