



Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir

Progressive Muscle Relaxation, Classical Music Therapy To Reduce Stress Of End Students

Viona Tri Lengsi¹⁾, Afrina Mizawati, Ps. Kurniawati

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Kebidanan
Jalan Indra Giri No. 3, Padang Harapan Kota Bengkulu – 38225

ABSTRAK

Kondisi stres yang berkepanjangan dan tidak teratasi dapat mempengaruhi homeostasis sistem tubuh manusia yang akan menimbulkan gangguan fisik dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020. Penelitian menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *two group pretest-posttest*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* didapatkan jumlah sampel sebanyak 60 orang mahasiswa tingkat akhir yang terbagi menjadi 2 kelompok intervensi yaitu kelompok relaksasi otot progresif dan kelompok terapi musik klasik. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres ($p\text{-value}=0,000$), ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stres ($p\text{-value}=0,000$). Hasil uji *Mann Whitney* hasil $p\text{-value}$ $0,004 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan keefektifan yang signifikan antara intervensi relaksasi otot progresif dengan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan stres, dimana intervensi relaksasi otot progresif lebih efektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan solusi mahasiswa tingkat akhir dalam mengurangi tingkat stres dengan menggunakan metode relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Sehingga mudah mengontrol stressor yang menyebabkan stres bagi mahasiswa akhir.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik, Penurunan Stres

OPEN ACCESS

ISSN 2548-2246 (online)

ISSN 2442-9139 (print)

Edited by:

Paramitha Amelia K

Reviewed by:

Evi Wahyuntari

*Correspondence: Viona Tri

Lengsi vionatrilengsi3@gmail.com

Received: 01 September 2020

Accepted: 10 September 2020

Published: 04 Oktober 2021

Citation : Viona Tri Lengsi (2021)

Progressive Muscle Relaxation,

Classical Music Therapy To

Reduce Stress of End Students.

Midwiferia Jurnal Kebidanan. 7:1.

doi:

10.21070/midwiferia.v%vi%i.673



ABSTRACT

Prolonged and Prolonged and unresolved stress conditions can affect the hemeostasis of the human body system which will cause physical and psychological disorders. This study aims to determine the difference in the effectiveness of progressive muscle relaxation and classical music therapy on stress reduction in final year students at the Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2020. The study used a Quasi Experiment design with a two group pretest-posttest design. Sampling using purposive sampling technique obtained a total sample of 60 final year students divided into 2 intervention groups, namely the progressive muscle relaxation group and the classical music therapy group. The results of the Wilcoxon Signed Rank test showed that there was an effect of progressive muscle relaxation on stress reduction (p -value = 0,000), and there was an effect of classical music therapy on stress reduction (p -value = 0,000). The results of the Mann Whitney test p -value 0.004 <0.05, which means that there is a significant difference in effectiveness between progressive muscle relaxation interventions and classical music therapy interventions in reducing stress, where progressive muscle relaxation interventions are more effective. The results of this study are expected to be a source of information and solutions for final year students in reducing stress levels by using the progressive muscle relaxation method that can be done anywhere and anytime. So it is easy to control stressors that cause stress for final students.

Keywords : *Progressive Muscle Relaxation, Classical Music Therapy, Stress Reduction*



1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa 450 juta jiwa menderita kondisi gangguan mental pada tahun 2016. Berdasarkan data dari *American Psychological Association* (APA) dari survei 139 perguruan tinggi di dunia 2016-2017, hasil survei tersebut didapatkan 45% mahasiswa yang mengalami stres ([Winnerman, 2017](#)). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2013-2018 didapatkan peningkatan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur ≥ 15 tahun dari 6% menjadi 9,8% ([Riskedas, 2018](#)). Berdasarkan data profil kesehatan Bengkulu tahun 2018 jumlah gangguan jiwa sebanyak 89. 877 orang ([Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2018](#)).

Menurut penelitian [Broto \(2016\)](#) Kondisi stres yang berkepanjangan dan tidak teratasi dapat mempengaruhi homeostasis sistem tubuh manusia yang akan menimbulkan gangguan fisik dan psikologis, dampak negatif stres yang muncul pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya: aspek fisik seperti mengeluhkan tidur tidak teratur, kepala pusing, makan tidak teratur, dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan ialah gelisah, ketakutan, mudah marah; aspek kognitif mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan

kesalahan, sulit menemukan ide; aspek interpersonal mengeluhkan minder dan lebih suka menyendiri.

Metode teknik relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks ([Soewondo, 2016](#)). Beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi otot progresif membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres. Keterampilan relaksasi sangat berguna untuk mengembangkan kemampuan tetap tenang atau menghindari saat menghadapi kesulitan, selalu dalam keadaan rileks akan membuat seseorang memegang kendali hidup ([Resti, 2014](#)). Sedangkan metode musik klasik dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih ([Primadita, 2017](#)).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu peneliti menemukan mahasiswa mengalami stres ringan (70%), stres sedang (25%), dan stres berat (5%), dari hasil wawancara 20 mahasiswa mengatakan tidak melakukan penatalaksanaan stres seperti menggunakan



relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik, serta dilakukan juga survei awal terhadap 20 mahasiswa tingkat akhir di IAIN didapatkan peneliti menemukan mahasiswa tidak mengalami stres (30%), mengalami stres ringan (50%), dan stres sedang (20%) dari hasil wawancara 20 mahasiswa mengatakan tidak melakukan penatalaksanaan stres seperti menggunakan relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik.

2. BAHAN DAN CARA KERJA

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Experiment Design*. Rancangan penelitian ini adalah *two group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020.

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020 yang berjumlah 60 orang yang terdiri 30 orang yang diberikan relaksasi otot progresif dan 30 orang yang diberikan terapi musik klasik. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi, penelitian dilakukan mulai tanggal 19 Februari sampai dengan 31 Maret 2020 dimana intervensi yang dilakukan secara tatap muka secara langsung dilakukan sebelum diumumkan adanya kebijakan SFH (*Study From Home*) dan diBengkulu pada saat itu masih belum ada yang positif covid-19. Data tersebut kemudian diolah secara komputerisasi, selanjutnya peneliti melakukan analisis secara univariat dan bivariat dengan SPSS menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* dan *Mann Whitney*.



3. HASIL

1) Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jurusan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020

Karakteristik	Frekuensi (n = 60)	Presentase (%)
Usia		
Umur <20 Tahun	2	3,3
Umur ≥20 Tahun	58	96,7
Total	60	100,0
Jurusan		
Keperawatan	1	1,7
Kebidanan	20	33,3
Gizi	19	31,7
Kesling	13	21,7
TLM	1	1,7
Promosi Kesehatan	6	10,0
Total	60	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	18,3
Perempuan	49	81,7
Total	60	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan [tabel 1](#) diatas dapat diketahui dari 60 responden mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020 dari 2 kelompok (kelompok yang diberikan relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik), terdapat hampir seluruh responden (96,7%) berumur ≥20 tahun, hampir Sebagian (33,3%) responden berjurusan kebidanan, dan hampir seluruh responden (81,7%) berjenis kelamin perempuan.



2) Tabel 2 Rata-rata Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Klasik di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020

Sumber : Data Primer

Uraian		Penatalaksanaan Stres			
		Relaksasi Otot Progresif		Terapi Musik Klasik	
		Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Tingkat Stres	N	30	30	30	30
	Mean	21.13	10.56	17.56	12.06
	SD	3.857	2.062	2.486	1.818
	Minimum	15	7	15	8
	Maximum	25	14	24	16

Berdasarkan dari [tabel 2](#) menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor tingkat stres sebelum diberikan relaksasi otot progresif yaitu 21.13, nilai skor minimum 15 dan nilai skor maximum 25, setelah diberikan relaksasi otot progresif rata-rata skor tingkat stres yaitu 10.56, nilai skor minimum 7 dan nilai skor maximum 14.

Berdasarkan dari [tabel 2](#) juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor tingkat stres sebelum diberikan terapi musik klasik yaitu 17.56 nilai skor minimum 15 dan nilai skor maximum 24, setelah diberikan terapi musik klasik rata-rata skor tingkat stres yaitu 12.06, nilai skor minimum 8 dan nilai skor maximum 16.



3) Tabel 3 Distribusi Frekuensi Nilai Pertanyaan Kuesioner Tingkat Stres (DASS) Sebelum dan Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020.

Uraian	N	Frekuensi				%				Min	Max	Skor
		0	1	2	3	0	1	2	3			
Sebelum ROP												
P1	30	1	11	17	1	3.3	36.7	56.7	3.3	0	3	48
P2	30	1	13	15	1	3.3	43.3	50.0	3.3	0	3	46
P3	30	5	16	7	2	16.7	53.3	23.3	6.7	0	3	36
P4	30	0	8	20	2	0.0	26.7	66.7	6.7	1	3	54
P5	30	0	15	13	2	0.0	50.0	43.3	6.7	1	3	47
P6	30	2	11	11	6	6.7	36.7	36.7	20.0	0	3	51
P7	30	0	17	13	0	0.0	56.7	43.3	0.0	1	2	43
P8	30	6	9	14	1	20.0	30.0	46.7	3.3	0	3	40
P9	30	0	13	17	0	0.0	43.3	56.7	0.0	1	2	47
P10	30	2	11	15	2	6.7	36.7	50.0	6.7	0	3	47
P11	30	0	11	17	2	0.0	36.7	56.7	6.7	1	3	51
P12	30	9	12	8	1	30.0	40.0	26.7	3.3	0	3	31
P13	30	2	10	16	2	6.7	33.3	53.3	6.7	0	3	48
P14	30	0	15	15	0	0.0	50.0	50.0	0.0	1	2	45
Setelah ROP												
P1	30	4	26	0	0	13.3	86.7	0.0	0.0	0	1	26
P2	30	4	26	0	0	13.3	86.7	0.0	0.0	0	1	26
P3	30	28	2	0	0	93.3	6.7	0.0	0.0	0	1	2
P4	30	3	27	0	0	10.0	90.0	0.0	0.0	0	1	27
P5	30	19	11	0	0	63.3	36.7	0.0	0.0	0	1	11
P6	30	2	14	13	1	6.7	46.7	43.3	3.3	0	3	43
P7	30	3	27	0	0	10.0	90.0	0.0	0.0	0	1	27
P8	30	26	4	0	0	86.7	13.3	0.0	0.0	0	1	4
P9	30	3	27	0	0	10.0	90.0	0.0	0.0	0	1	27
P10	30	3	25	2	0	10.0	83.3	6.7	0.0	0	2	29
P11	30	1	25	4	0	3.3	83.3	13.3	0.0	0	2	33
P12	30	28	2	0	0	93.3	6.7	0.0	0.0	0	1	2
P13	30	2	13	15	0	6.7	43.3	50.0	0.0	0	2	43
P14	30	13	17	0	0	43.3	56.7	0.0	0.0	0	1	17



4) Tabel 4 Distribusi Frekuensi Nilai Pertanyaan Kuesioner Tingkat Stres (DASS) Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Musik Klasik di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020.

Uraian	N	Frekuensi				%				Min	Max	Skor
		0	1	2	3	0	1	2	3			
Sebelum Terapi Musik Klasik												
P1	30	1	19	10	0	3.3	63.3	33.3	0.0	0	2	39
P2	30	1	25	3	1	3.3	83.3	10.0	3.3	0	3	34
P3	30	1	24	5	0	3.3	80.0	16.7	0.0	0	2	34
P4	30	0	17	13	0	0.0	56.7	43.3	0.0	1	2	43
P5	30	4	16	8	2	13.3	53.3	26.7	6.7	0	3	38
P6	30	0	7	20	3	0.0	23.3	66.7	10.0	1	3	56
P7	30	3	20	7	0	10.0	66.7	23.3	0.0	0	2	34
P8	30	2	20	8	0	6.7	66.7	26.7	0.0	0	2	36
P9	30	2	24	4	0	6.7	80.0	13.3	0.0	0	2	32
P10	30	1	23	5	1	3.3	76.7	16.7	3.3	0	3	36
P11	30	2	16	12	0	6.7	53.3	40.0	0.0	0	2	40
P12	30	9	16	5	0	30.0	53.3	16.7	0.0	0	2	26
P13	30	2	16	12	0	6.7	53.3	40.0	0.0	0	2	40
P14	30	1	20	8	1	3.3	66.7	26.7	3.3	0	3	39
Setelah Terapi Musik Klasik												
P1	30	2	26	2	0	6.7	86.7	6.7	0.0	0	2	30
P2	30	7	22	1	0	23.3	73.3	3.3	0.0	0	2	24
P3	30	12	24	3	0	10.0	80.0	10.0	0.0	0	1	18
P4	30	3	24	3	0	10.0	80.0	10.0	0.0	0	2	30
P5	30	7	18	5	0	23.3	60.0	16.7	0.0	0	2	28
P6	30	0	15	15	0	0.0	50.0	50.0	0.0	1	2	45
P7	30	10	19	1	0	33.3	63.3	3.3	0.0	0	2	21
P8	30	15	14	1	0	50.0	46.7	3.3	0.0	0	2	16
P9	30	5	23	2	0	16.7	76.7	6.7	0.0	0	2	27
P10	30	4	25	1	0	13.3	83.3	3.3	0.0	0	2	27
P11	30	7	18	5	0	23.3	60.0	16.7	0.0	0	2	28
P12	30	21	9	0	0	70.0	30.0	0.0	0.0	0	1	9
P13	30	3	18	9	0	10.0	60.0	30.0	0.0	0	2	36
P14	30	6	21	3	0	20.0	70.0	10.0	0.0	0	2	27



Berdasarkan dari [tabel 3](#) menunjukkan bahwa skor tertinggi sebelum diberikan relaksasi otot progresif terdapat pada pertanyaan ke-4 (“Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal”) yaitu 54 dan sebagian besar responden (66.7%) lumayan sering mengalami pertanyaan ke-4 (“Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal”), setelah diberikan relaksasi otot progresif skor pertanyaan ke-4 (“Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal”) mengalami penurunan menjadi 27 dan hampir seluruh responden (90.0%) kadang-kadang mengalami pertanyaan ke-4 (“Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal”).

Berdasarkan dari [tabel 4](#) menunjukkan bahwa skor tertinggi sebelum diberikan terapi musik klasik terdapat pada pertanyaan ke-6 (“Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)”) yaitu 56 dan sebagian besar responden (66.7%) lumayan sering mengalami pertanyaan ke-6 (“Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)”), setelah diberikan terapi musik klasik skor pertanyaan ke-6 (“Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami

penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)”) mengalami penurunan menjadi 45 dan setengah responden (50.0%) kadang-kadang mengalami pertanyaan ke-4 ke-6 (“Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)”).

1. Analisis Bivariat

Hasil normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh data tidak normal ($p < 0,05$). Sehingga analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

5) Tabel 5 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020.

Sumber : *Wilcoxon Signed Rank Test*

Uraian	Penatalaksanaan Stres			
	Relaksasi Otot Progresif		Terapi Musik Klasik	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
N	30	30	30	30
Mean	21.13	10.56	17.56	12.06
Beda Mean	10.57		5.5	
SD	3.857	2.062	2.486	1.818
p-value	0,000		0,000	

Berdasarkan dari [tabel 5](#) menunjukkan terdapat beda mean sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot progresif yaitu 10.57. Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$ berarti ada pengaruh relaksasi



otot progref terhadap penurunan tingkat stres.

Berdasarkan dari [tabel 5](#) juga menunjukkan terdapat beda mean sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik yaitu 5.5. Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$ berarti ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stres.

6) Tabel 6 Efektivitas relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020

Variabel	Mean Rank	Beda Mean	Sum of Rank	p-value
Relaksasi otot progresif	24.17		725.00	
Terapi musik klasik	36.83	1.5	1.105.00	0,004

Sumber : *Mann Whitney*

Berdasarkan dari [tabel 6](#) menunjukkan bahwa kelompok responden yang diberikan relaksasi otot progresif (24.17) memiliki mean rank yang lebih kecil dibandingkan dengan kelompok responden yang diberikan terapi musik klasik (36.83). Berdasarkan

hasil analisis *Mann Whitney* didapatkan hasil *p-value* $0,004 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan keefektifan yang signifikan antara intervensi relaksasi otot progresif dengan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan stres, dimana intervensi relaksasi otot progresif lebih efektif.

7) Tabel 7 Hasil nilai seleksi bivariat pada umur dan jenis kelamin terhadap penurunan stres

Variabel	Nilai P	Keterangan untuk ke tahap Multivariat
Penurunan Stres ROP		Tidak Diikutsertakan
Umur	0.44	Tidak Diikutsertakan
Jenis Kelamin	0.93	Tidak Diikutsertakan
Penurunan Stres Musik TMK		Tidak Diikutsertakan
Umur	0.31	Tidak Diikutsertakan
Jenis Kelamin	0.96	Tidak Diikutsertakan

Pada eliminasi Bivariat yang dimasukkan dalam pemodelan multivariat jika nilai P value < 0.25 dikarenakan tidak ada nilai *p-value* yang < 0.25 maka tidak dilanjutkan ke analisis multivariat.



4. PEMBAHASAN

Pengaruh relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat beda mean sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot progresif yaitu 10.57. Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$ berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [Ilmi, dkk \(2017\)](#) didapatkan hasil analisis *paired t test* didapatkan nilai $0,009 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres, dimana relaksasi otot progresif menurunkan aktifitas syaraf simpatis, meningkatkan aktifitas syaraf parasimpatis sehingga dapat mengontrol hormon ACTH dan kelenjar adrenal untuk mengurangi pengeluaran hormon adrenalin, jika hormon adrenalin berkurang maka akan menurunkan kerja organ tubuh sehingga tubuh dapat rileks dan rasa marah, gelisah, takut, dan sebagainya dapat menurun.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan terdapat beda mean sebelum dan setelah diberikan terapi musik klasik yaitu 5.5. Berdasarkan hasil analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil *p-value* $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020. Hal tersebut terjadi karena adanya penurunan *adrenokortikotropik* (ACTH) yang merupakan hormon stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [Primadita, \(2017\)](#) menunjukkan bahwa mahasiswa PSIK UNDIP yang sedang menyusun skripsi yang setelah mendapatkan terapi musik klasik mengalami penurunan tingkat stres yaitu sebesar (35%) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di PSIK UNDIP tingkat stres menjadi normal. Setelah diberikan intervensi terapi musik klasik mahasiswa tampak lebih tenang, rileks, gembira dan bersemangat.



Efektivitas relaksasi otot progresif dan terapi musik klasik terhadap penurunan stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2020

Berdasarkan dari tabel 6 menunjukkan bahwa kelompok responden yang diberikan relaksasi otot progresif (24.17) memiliki mean rank yang lebih kecil dibandingkan dengan kelompok responden yang diberikan terapi musik klasik (36.83). Berdasarkan hasil analisis *Mann Whitney* didapatkan hasil *p-value* $0,004 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan keefektifan yang signifikan antara intervensi relaksasi otot progresif dengan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan stres, dimana intervensi relaksasi otot progresif lebih efektif dilihat dari tabel 6 yang menunjukkan bahwa kelompok responden yang diberikan relaksasi otot progresif (24.17) memiliki mean rank yang lebih kecil dibandingkan dengan kelompok responden yang diberikan terapi musik klasik (36.83).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [Lestiawati & Liliana \(2019\)](#) didapatkan hasil intervensi relaksasi otot progresif lebih efektif daripada intervensi autogenik untuk menurunkan stres, dimana selisih nilai mean pre post relaksasi otot progresif -6,00 sedangkan selisih mean pre post autogenik -3,12 yang berarti relaksasi otot

progresif lebih efektif menurunkan stres dibandingkan autogenik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian [Anggraini & Retnaningsih \(2018\)](#) didapatkan hasil melakukan relaksasi otot progresif secara kontinue dapat menurunkan tingkat stres dan gejala stres yang dirasakan secara fisik, emosional, kognitif, perilaku, dan hubungan interpersonal.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok intervensi, baik intervensi relaksasi otot progresif maupun intervensi terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020, Tetapi ada perbedaan keefektifan antara kedua kelompok intervensi relaksasi otot progresif dengan intervensi terapi musik klasik dalam menurunkan stres, dimana intervensi relaksasi otot progresif lebih efektif.

6. SARAN

Berdasarkan dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2020, maka peneliti menyarankan; Bagi institusi



pendidikan: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebagai sumber pengetahuan dan sumber acuan dalam pembelajaran juga dapat dijadikan suatu rancangan penatalaksanaan stres yang bisa dilakukan setiap sebelum dan setelah dilakukan belajar mengajar; Bagi peneliti selanjutnya: Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pengembangan dengan metode yang lebih lengkap diantaranya pengumpulan data tidak hanya menggunakan kuesioner tetapi diikuti dengan observasi, serta wawancara yang mendalam sehingga didapatkan hasil yang lebih baik, dan meneliti variabel lain; Bagi Responden: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan solusi yang dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dapat mengurangi tingkat stres, sehingga dapat mengontrol stressor yang menyebabkan tingkat stres bagi mahasiswa.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, I. M. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Hypnosis Lima Jari terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Amiyakun, S., & Ferawatan. (2016). *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tingkat Stress Mahasiswa Semester VII Ilmu Keperawatan dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Husada Bojonegoro*. 1–10.
- Anggraini, R., & Retnaningsih. (2018). *Efektivitas Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stres pada Penderita Purpura Henoch Schonlein (PHS) Kronis*. 11(1).
- Ariyanto, E. A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.496>
- Asmawan, M. C. (2016). *Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi*. 26. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Broto, H. D. F. C. (2016). *Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi*. <https://doi.org/10.1109/ciced.2018.8592188>
- Candra, I. W. (2017). Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Meditasi Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 102–110. Retrieved from <http://ojs.itekesbali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/46/23>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu. *Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu*, 1–200. Retrieved from dinkes.bengkuluprov.go.id
- Hidayat. (2012). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember*. 5(3), 497–504.
- Indarawati. (2018). *Gambaran Stres Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*. <https://doi.org/10.20961/ge.v4i1.19180>
- Lestiawati & Liliana. (2019). *Relaksasi Otot*



- Progresif dan Autogenik untuk Menurunkan Stres Remaja di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta.* 1–10.
- Lukaningsih, zuyina L. (2011). *Psikologi Kesehatan* (1st ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Natalina, D. (2013). *Terapi Musik Bidang Keperawatan.* Jakarta: Mitra Wacana.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, D. A. (2016). *Efek intervensi musik untuk menurunkan stress pasien pra operasi.* 18, 29–31.
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang.*
- Primadita, A. (2017). *Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psik Undip Semarang.* 1–14.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress* (1st ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Resti, I. B. (2014). *Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma.* 39(1), 1–15. <https://doi.org/10.4324/9781315853178>
- Retnaningsih, D., & Aini, K. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan di Stikes Widya Husada Semarang.*
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018.*
- Rosanty, R. (2014). *Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi.* 3(2).
- Saleh, L. M., & dkk. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Air Traffic Controller (ATC).* Yogyakarta: Deepublish.
- Soewondo, S. (2016). *Stres, Manajemen Stres dan Relaksasi Progresif.* Depok: LPSP3 UI.
- Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi. (2014). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.*
- Tatak Prasetyo. (2015). *Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) dengan Musik terhadap Tingkat Stres pada Lansia.* *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 137. <https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3374>
- Utami, S., & Nasution, N. (2018). *Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Universitas Batam.* 03.
- Winnerman, L. (2017). *Stress On Campus.* In *American Psychological Association.*
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi.*