

RINGKASAN

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia
Skripsi, November 2021

Nurhaziza Hamsul
14220170016

“Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Ners Selama Pandemi Covid-19”
dibimbing oleh Wahyuni Munir dan Yusrah Taqiyah (4 Tabel + 60 Halaman + 14 Lampiran)

Stres dalam belajar adalah perasaan yang di hadapi oleh seseorang ketika ada tekanan-tekanan terhadapnya. Tekanan-tekanan yang dimaksud adalah berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian dan skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres mahasiswa ners selama pandemi covid-19 di Universitas Muslim Indonesia.

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah metode Pra eksperimen dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Adapun penentuan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 52 responden. Uji pengaruh dilakukan dengan menggunakan uji *pariet sampel t-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dilakukan teknik relaksasi otot progresif terhadap 52 mahasiswa didapatkan bahwa stres sebelum yang berada dikategori ringan sebanyak 35 mahasiswa sedangkan pada kategori sedang sebanyak 17 mahasiswa. Setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif terhadap 52 mahasiswa didapatkan bahwa stres setelah yang berada dikategori normal sebanyak 52 mahasiswa. Menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres dengan diperoleh nilai sig = 0,000 yang berarti nilai probabilitas $\alpha = \leq 0,05$.

Diharapkan adanya penelitian yang lebih mengenai stres pada mahasiswa dimasa pandemi covid-19 sehingga lebih banyak referensi. Dikarenakan covid-19 menyebabkan proses pemberian teknik relaksasi otot proresif yang seharusnya bisa lebih efektif secara tatap muka tetapi karena masih pandemi sehingga peneliti harus memberikan tindakan melalui daring dan hanya sebagian kecil responden yang bisa bertatap muka untuk pemberian teknik relaksasi otot progresi.

Daftar Pustaka : 26 (2011-2020)

Kata Kunci : Teknik Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Stres, Covid-19