

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Letak Geografi**

Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia lahir pada hari senin, 15 jumadil Tsaniyah 1427 H (12 juli 2006 M) dan diselenggarakan berdasarkan keputusan Dirjen Departemen Pendidikan Nasional No. 2684/D/T/2006 tertanggal 12 juli 2006 tentang izin penyelenggaraan PSIK. PSIK UMI saat ini baru mengelolah program A yang mengelola lulusan setingkat SLTA dengan masa belajar 8 semester akademik dan mendapat gelar S.Kep, dilanjutkan 2 semester Pendidikan Profesi dengan gelar Ners, dimana keduanya ini merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan. Saat ini PSIK UMI menerapkan kurikulum keperawatan berbasis kompetensi yang bertujuan untuk menghasilkan Sarjana Keperawatan (S.kep) Islami yang memiliki pengalaman lebih banyak dan memiliki kompetensi yang sesuai dengan tuntutan masyarakat (*stakeholders*) dan perkembangan IPTEK. Dengan demikian S.Kep yang dihasilkan PSIK UMI lebih siap mengikuti Program Profesi ners sehingga dihasilkan Ners Islami yang memiliki 5 profil sebagai berikut :

a. *Care Provider* (Pemberi Layanan Keperawatan) yang islami

(berilmu amaliah, beramal ilmiah dan berakhlak ulkharimah)

- b. *Community Leader* (Pemimpin di Komunitas) yang kritis, konstruktif, sistematis, konsisten dan konsekuen terhadap islam
- c. *Educator* (Pendidik) yang komunikatif dan membawa misi dakwah dan syiar islam
- d. *Manager* (Manajer) yang mampu mengelola fungsi-fungsi manajemen keperawatan islam
- e. *Researcher* (Peneliti Pemula) yang adaptif, transformative dan progresif

## **2. Kompetensi Lulusan**

PSIK UMI diharapkan mampu menghasilkan lulusan yang memiliki 7 (tujuh) kompetensi utama, yaitu :

- a) Mampu berkomunikasi secara efektif.
- b) Mampu menerapkan aspek etik dan legal dalam praktik keperawatan.
- c) Mampu melaksanakan asuhan keperawatan profesional di klinik dan komunitas.
- d) Mampu melaksanakan kepemimpinan dan manajemen keperawatan.
- e) Mampu menjalani hubungan interpersonal.
- f) Mampu melakukan penelitian sederhana.
- g) Mampu mengembangkan profesionalisme secara terus menerus atau belajar sepanjang hayat.

### **3. Visi dan Misi Visi :**

Sebagai Pusat Pendidikan dan Pengembangan Ilmu Keperawatan yang menghasilkan perawat Profesional yang islami. Unggul dan Kompetitif di Tingkat Nasional Tahun 2020 dan Internasional tahun 2030.

Misi :

- a) Melaksanakan program Pendidikan yang berbasis KKNI ditunjang dengan peningkatan sarana prasarana serta pengembangan SDM yang memadai.
- b) Melaksanakan Proses Asuhan keperawatan yang terintegrasi dengan keperawatan spiritual yang islami.
- c) Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan dosen dalam proses pembelajaran berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi terkini.
- d) Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan dosen khusus di bidang kegawat daruratan dan disaster melalui pelatihan, seminar dan workshop.
- e) Memotivasi dosen dalam mengembangkan kemampuan untuk melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.
- f) Mengembangkan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang terintegrasi dengan kajian Al-Qur'an dan Hadist.

### **4. Kurikulum**

Kurikulum PSIK UMI mengikuti kurikulum inti perguruan tinggi

berbasis kompetensi dan kurikulum inti sarjana keperawatan AIPNI (Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia) dan PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia) tahun 2006, dimana peserta didik lebih awal diperkenalkan dengan dunia nyata. Praktik keperawatan pada lahan praktik rumah sakit dan puskesmas/komunitas. Hal ini dimungkinkan karena UMI memiliki rumah sakit sendiri yaitu RS. Ibnu Sina dan FKM sendiri memiliki banyak Kerjasama dengan puskesmas dan daerah binaan yang bisa digunakan Bersama PSIK-FKM UMI.

Penyelenggaraan Pendidikan terdiri atas 2 program/tahap :

- a) Program Akademik selama 8 semester sebanyak 154 SKS dengan gelar **S.Kep.**
- b) Program profesi selama 2 semester sebanyak 25 SKS dengan gelar **Ners.**

## **5. Metode pembelajaran**

- a) Tatap muka (ceramah)
- b) Tutorial (*small Group Discussion*)
- c) Pengalaman belajar diskusi
- d) Pengalaman belajar praktek laboratorium
- e) Pengalaman belajar praktek klinik dilakukan di rumah sakit dan puskesmas antara lain di RS. Ibnu Sina, RS. Tajuddin Khalid Daya, RS. Labuang Baji, RS. Syekh Yusuf Gowa dan RS. Wahidin Sudirohusoudo.

## B. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus – September di Prodi Profesi Ners FKM UMI penelitian ini merupakan jenis penelitian ini menggunakan metode Pra eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus sovlin dengan jumlah sampel sebanyak 52 responden.

Hasil penelitian di kelompokkan menjadi dua yaitu data umum dan data khusus, data umum akan di tampilkan hasil univariat meliputi karakteristik responden umur dan jenis kelamin. Data khusus atau hasil bivariate meliputi pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif di sajikan dalam bentuk table antara variabel dependen dan independent untuk mengetahui tingkat signifikan menggunakan uji statistik *paired sampel T-test*. Tingkat kemaknaan dalam penelitian ini adalah nilai probabilitas  $\alpha = \leq 0,05$  maka hipotesa diterima ada pengaruh antara dua variabel yang diukur, bila  $\alpha = \geq 0,05$  maka hipotesa tidak diterima artinya tidak ada pengaruh antara variabel yang diteliti. Adapun hasil penelitian secara sistematis dalam bentuk narasi disertai table sebagai berikut :

## 1. Analisa Univariat

### a. Karakteristik responden

**Tabel 5.1**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden**  
**Mahasiswa di Prodi Profesi Ners FKM UMI**

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
<b>Umur</b>		
19-29 Tahun	50	96,2
30-39 Tahun	2	3,8
<b>Total</b>	52	100
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	11	21,2
Perempuan	41	78,8
<b>Total</b>	52	100

*Sumber data primer, 2021*

Berdasarkan table 5.1 menunjukkan bahwa mahasiswa terbanyak berusia 19-29 tahun sebanyak 50 orang (96,2%) sedangkan yang berumur 30-39 tahun sebanyak 2 orang (3,8%), lebih dari setengah berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 orang ( 78,8% ) sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (21,2%).

## b. Variabel yang diteliti

**Tabel 5.2**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Teknik Relaksasi Otot**  
**Progresif Terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa**  
**di Prodi Profesi Ners FKM UMI**

Tingkat Stres	Jumlah	
	N	%
<b>Stres Sebelum</b>		
Ringan	35	67,3
Sedang	17	32,7
<b>Total</b>	52	100
<b>Stres Setelah</b>		
Normal	52	100,0
<b>Total</b>	52	100

*Sumber data primer, 2021*

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, maka dapat dilihat bahwa stres dengan karakteristik stres pre ringan sebanyak 35 responden (67,3%), sedang sebanyak 17 responden (32,7%). Sedangkan stres dengan karakteristik stres post normal sebanyak 52 responden (100%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 5.3**  
**Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap**  
**Tingkat Stres pada Mahasiswa di**  
**Prodi Profesi Ners FKM UMI**

Variabel	Paired Differences	
	Mean	Sig
Stres Sebelum	17.90	.000
Stres Setelah	4.53	

*Sumber data primer, 2021*

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa responden pada mahasiswa di prodi profesi ners FKM UMI stres pre diperoleh rata-rata sebesar 17,90 dan stres post diperoleh rata-rata sebesar 4,53

sehingga diperoleh selisih rata-rata pre-post test stres sebesar 13,37.

Menurut hasil perhitungan dengan uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai  $\text{sig}=0,000$  yang berarti nilai probabilitas  $\alpha < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa ners selama pandemi covid-19.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengelolaan data yang telah disajikan maka dalam penelitian ini akan dijelaskan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa ners selama pandemi covid-19. Variabel yang diteliti teknik relaksasi otot progresif sebagai variabel independent sedangkan tingkat stres sebagai variabel dependen. Adapun pembahasan untuk variabel berdasarkan analisis data selengkapnya sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif lebih tinggi dibanding setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif atau tingkat stres yang dirasakan mahasiswa sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah stres pada nilai 19-25 yaitu stres tingkat sedang dan sesudah



dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah stres pada nilai 15-18 yaitu stres tingkat ringan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fharunisa Fayzun dan Cahyati (2019), terapi relaksasi otot progresif yaitu sebuah bentuk terapi relaksasi pada otot melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu aktivitas otot dan menghentikan tegangan tersebut menjadi rileks. Menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh pada tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Hasil penelitian ini juga sejala dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustam (2021), tingkat stres sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa dari 30 orang responden diperoleh hasil dengan mean (nilai rata-rata) tingkat stres sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar 52,25 dengan kategori stres sedang dengan standard deviation (simpangan baku) artinya suatu yang menggambarkan sebaran data terhadap rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 8,03 dan standard error mean (kesalahan baku) artinya menggambarkan sebaran rata-rata sampel terhadap rata-rata dari keseluruhan kemungkinan sampel sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 1,47.

Berdasarkan hasil penelitian ini terhadap 52 mahasiswa didapatkan bahwa stres sebelum yang berada dikategori ringan sebanyak 35 mahasiswa (67,3%) sedangkan pada kategori sedang sebanyak 17 mahasiswa (32,7%). Dipertanyaan no.27 “mudah marah” dari 52 mahasiswa 35 mahasiswa (67,3%) menjawab sesuai yang menandakan bahwa mahasiswa ners mengalami stres ringan. Kemudian dipertanyaan di no.39 “mudah gelisah” dari 52 mahasiswa 17 mahasiswa (32,7%) menjawab sering yang menandakan bahwa mahasiswa ners mengalami stres sedang.

Berdasarkan hasil penelitian ini terhadap 52 mahasiswa didapatkan bahwa stres setelah yang berada dikategori normal sebanyak 52 mahasiswa (100%). Yang menandakan bahwa tingkat stres pada mahasiswa menurun setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil stres pre 17,90 dan stres post 4,53 dan pada uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai  $\text{sig}=0,000$  yang berarti nilai probabilitas  $\alpha < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa ners selama pandemi covid-19.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2018), tingkat stres sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebesar 52,25% dengan kategori stres sedang.

Sedangkan tingkat stres sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu sebesar 33,53 dengan kategori stres ringan. Pemberian teknik relaksasi otot progresif digunakan sebagai terapi untuk membantu menurunkan beberapa gejala stres, kecemasan, hipertensi, nyeri, sakit kepala, mual dan muntah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustam (2021), berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan pada mahasiswa tingkat akhir yang diteliti mengalami stres dari kategori tingkat stres sedang sampai tingkat stres sangat berat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat stres dapat diketahui terdapat 6 subjek atau 12.24% berada dalam kategori tingkat stres tinggi, 34 subjek atau 69.39% berada dalam kategori sedang, dan 9 subjek atau 18.37% berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan secara umum bahwa tingkat stres subjek penelitian sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 34 subjek atau 69.39%.

*Progressive muscle relaxation* adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada satu bagian tubuh pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut – turut (Manurung and Adriani, 2017).

Stres merupakan ketegangan yang disebabkan oleh fisik, emosi, sosial, ekonomi, pekerjaan atau keadaan, peristiwa, atau pengalaman yang sulit untuk mengelola atau bertahan. Stres akan menyebabkan peningkatan kerja sistem saraf simpatis pada tubuh yang menyebabkan peningkatan ketegangan otot, tekanan darah meningkat, pusing, gangguan pencernaan, kelelahan, kecemasan, kemarahan, dan ketakutan. Wanita memiliki risiko tinggi terhadap stres karena penahanan dari kehidupan sosial, lingkungan, dan perilaku (Ilmi, Dewi, and Rasni, 2017).

Teori stres terus berkembang dari masa ke masa, tetapi secara fundamental teori stres hanya digolongkan atas tiga pendekatan. Tiga pendekatan teori stres tersebut adalah: (1) stres model stimulus (rangsangan), (2) stres model response (respons), dan (3) stres model transactional (transaksional) (Lumban Gaol, 2016).

Asumsi peneliti mengenai hasil penelitian didapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Yang dimana stres merupakan ketegangan yang disebabkan karena fisik, emosi, sosial, pekerjaan, dan keadaan. Stres juga dapat dikatakan sebagai reaksi atau respon tubuh terhadap penyebab stres psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) yang mendesak atau mencekam sehingga menimbulkan ketegangan emosi dalam diri seseorang, penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ners mengalami penurunan tingkat stres setelah

dilakukan teknik relaksasi otot progresif merupakan cara untuk memisahkan pengaturan spesifik dari otot, menegangkan otot sementara, kemudian membuat rileks. Oleh karena itu latihan relaksasi otot progresif merupakan langkah pertama yang dapat dilakukan dalam rangka mengelola stres.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Berkurangnya responden disebabkan oleh kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti sehingga menyebabkan berkurangnya responden pada penelitian ini. Covid-19 menyebabkan proses pemberian teknik relaksasi otot progresif 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 progresif.