

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
STRES AKADEMIK DALAM MENGIKUTI AWAL PRAKTIK
KLINIK MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**



**ANDI MAFTUHA REZKI MAULIDIYAH
NIM P71202324068**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
STRES AKADEMIK DALAM MENGIKUTI AWAL PRAKTIK
KLINIK MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



**ANDI MAFTUHA REZKI MAULIDIYAH
NIM P71202324068**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
STRES AKADEMIK DALAM MENGIKUTI AWAL PRAKTIK
KLINIK MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Disusun oleh:

ANDI MAFTUHA REZKI MAULIDIYAH

NIM P71202324068

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

16 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Sarka Ade Susana, SIP., S.Kep., MA

Wittin Khairani, S.Pd., MPH

NIP. 196806011993031006

NIP. 197011211996032001

Yogyakarta, 16 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom

NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
STRES AKADEMIK DALAM MENGIKUTI AWAL PRAKTIK
KLINIK MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

ANDI MAFTUHA REZKI MAULIDIYAH

NIM P71202324068

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 21 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Abdul Ghofur, S.Kp., M.Kes

NIP. 197101101999031001

(.....)

Anggota,

Sarka Ade Susana, SIP., S.Kep., MA

NIP. 196806011993031006

(.....)

Anggota

Wittin Khairani, S.Pd., MPH

NIP. 197011211996032001

(.....)

Yogyakarta, 21 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

 Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORNALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Andi Maftuha Rezki Maulidiyah

NIM : P71202324068

Tanda Tangan : 

Tanggal : 21 Mei 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andi Maftuha Rezki Maulidiyah

NIM : P71202324068

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Dalam Mengikuti Awal Praktik Klinik Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Yogyakarta

Pada tanggal: 21 Mei 2025

Yang menyatakan



Andi Maftuha Rezki Maulidiyah

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur saya panjatkan kepada tuhan yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis mennyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Sarka Ade Susana, SIP., S.Kep., MA. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Wittin Khairani, S.Pd., MPH, selaku pembimbing II yang juga selalu memberikan masukan, arahan, serta dukungan kepada saya selama penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Abdul Ghofur, S.Kp., M.Kes selaku ketua dewan penguji skripsi yang telah memberikan koreksi, arahan, dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh responden yang sudah menyempatkan waktu dan tenaga selama penelitian berlangsung.
8. Orang tua dan keluarga yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.
9. Dan semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Yogyakarta, 16 Mei 2025

Andi Maftuha Rezki Maulidiyah

DAFTAR ISI

	Halaman
SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORNALITAS	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	11
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 1.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Dan Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Populasi Dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.

D. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
F. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Instrumen Dan Bahan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
H. Uji Validitas Dan Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
I. Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
J. Manajemen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
K. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Usia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Rancangan Percobaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Kisi-Kisi Kuesioner Stres Akademik	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Coding Data	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Uji Normalitas Data. Maret 2025 (n=48)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden. Maret 2025 (n=48)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Kelompok Intervensi dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Kelompok Kontrol. Maret 2025 (n=48)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Analisis Pre-test Post-test Stres Akademik Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol. Maret 2025 (n=48)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Perbedaan Tingkat Stres Akademik Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol. Maret 2025 (n=48)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13. Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik Kelompok Intervensi. Maret 2025 (n=24)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14. Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik Kelompok Kontrol. Maret 2025 (n=24)	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Nafas Dalam	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Permohonan Menjadi Enumerator	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Hasil Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Surat Keterangan Layak Etik.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Tabel Master Karakteristik Responden Kelompok Intervensi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Tabel Master <i>Pre-Test</i> Kelompok Intervensi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Tabel Master <i>Post-Test</i> Kelompok Intervensi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Tabel Master Karakteristik Responden Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Tabel Master <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Tabel Master <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol...	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18. Hasil distribusi Frekuensi Stres Akademik Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19. Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Kelompok Intervensi dan Relaksasi Nafas Dalam Pada Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 20. Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Stres Akademik Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 21. Tabulasi Silang Tingkat Stres Akademik Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 22. Dokumentasi Kegiatan	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 23. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi..... **Error! Bookmark not defined.**