


Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan yang Menghadapi Ujian Praktikum

Rahmi Imelisa^{1*}, Sinta Yusnita², Fifi Siti Fauziah Yani³, Khrisna Wisnusakti⁴, Achmad Setya Roswendi⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi, Jl. Terusan Jend. Sudirman, Kota Cimahi, Jawa Barat

E-mail: rahmi.imelisa@lecture.unjani.ac.id

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1294>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 May 2025

Revised: 05 May 2025

Accepted: 17 June 2025

Kata Kunci:

Kecemasan, Mahasiswa,
Terapi Relaksasi Otot
Progresif, Ujian Praktikum

Keywords:

Anxiety, Students,
Progressive Muscle
Relaxation Therapy,
Practical Exams

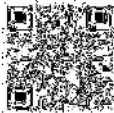
ABSTRACT

Mahasiswa keperawatan merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan untuk menjadi perawat profesional. Dalam ujian praktikum mahasiswa rentan mengalami kecemasan. Relaksasi otot progresif merupakan terapi melalui perhatian pada suatu otot yang tidak memerlukan khayalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa keperawatan tingkat I. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 26 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* terdapat kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS-A. Dilakukan analisis data yaitu univariat persentase dan bivariat uji *marginal homogeneity*. Hasil uji *marginal homogeneity* berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi menunjukkan 34,6% responden mengalami kecemasan ringan, 61,5% kecemasan sedang dan 3,8% kecemasan berat. Setelah diberikan intervensi mengalami penurunan 65,4% kecemasan ringan, 3,8% kecemasan sedang dan 30,8% tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil uji bivariat didapatkan nilai *p value* $0,001 < 0,05$. Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa.

Nursing students are someone who is taking education to become a professional nurse. In practicum exams, students are prone to anxiety. Progressive muscle relaxation is a therapy through attention to a muscle that does not require delusion. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on anxiety levels in facing practicum exams in 1st year nursing students. This type of research is quantitative with a pre-experimental research design with a one group pretest-posttest design. The sample size was 26 people using purposive sampling technique there are inclusion and exclusion criteria. Data collection using the HARS-A questionnaire. Data analysis was carried out, namely univariate percentage and bivariate marginal homogeneity test. The results of the marginal homogeneity test based on the results of univariate analysis showed that before being given the intervention, 34.6% of respondents experienced mild anxiety, 61.5% moderate anxiety and 3.8% severe anxiety. After being given the intervention, there was a decrease of 65.4% mild anxiety, 3.8% moderate anxiety and 30.8% did not experience anxiety. Based on the results of the bivariate test, the p value is $0.001 < 0.05$. There is an effect of progressive muscle relaxation therapy on anxiety levels in facing practicum exams in 1st year nursing students.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Rahmi Imelisa, et al (2025). Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan yang Menghadapi Ujian Praktikum, 3(4) 4471-4477. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1294>

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru merupakan masa peralihan dari siswa menengah atas menjadi seorang mahasiswa yang sedang melaksanakan pendidikan di perguruan tinggi, tentunya banyak hal yang akan dialami dan dirasakan oleh mahasiswa baru (Friantini et al., 2024). Mahasiswa keperawatan merupakan seseorang yang sedang mempersiapkan untuk menjadi seorang perawat yang profesional (Putri, 2023). Untuk menjadi perawat yang profesional maka mahasiswa wajib menempuh pendidikan keperawatan. Pendidikan keperawatan merupakan proses penting yang harus ditempuh oleh calon perawat (Apriani et al., 2020).

Praktikum laboratorium adalah tempat mahasiswa melatih atau menerapkan teknik pemecahan masalah, dimana mereka diajarkan keterampilan klinis yang dapat membantu mereka dalam mencapai kompetensi klinis (Rusdi et al., 2020). Kemudian untuk memenuhi keterampilan mahasiswa, maka dilaksanakan evaluasi dengan cara melakukan ujian praktikum atau ujian skill lab.

Ujian praktikum atau ujian skill lab adalah salah satu cara untuk mengevaluasi mahasiswa dengan cara menguji kompetensinya yang telah dipelajari sebelumnya pada saat di laboratorium. Penilaian kemampuan mahasiswa pada perguruan tinggi ilmu keperawatan merupakan tugas utama yang wajib diikuti guna untuk mengukur kompetensi yang harus di capai oleh mahasiswa. Untuk memperoleh nilai yang baik, ujian praktikum harus dilaksanakan secara lengkap, tepat dan cepat dalam waktu yang singkat (Annisa et al, 2022).

Masalah psikologis yang timbul pada mahasiswa yaitu gangguan neurotik seperti depresi, kecemasan, gangguan somatik bahkan bisa juga berupa gangguan psikotik seperti skizofrenia (Eko & Triwahyuni, 2022). Kerentanan terhadap gangguan psikologis disebabkan oleh banyaknya tekanan terhadap akademik yaitu salah satunya mengenai ujian praktikum (Eko & Triwahyuni, 2022). Berdasarkan temuan Medical Center di salah satu perguruan tinggi mengungkapkan terdapat 115 kasus gangguan kesehatan mental pada klien berusia 21-23 tahun, dengan depresi dan gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis tertinggi (Setyanto et al., 2023).

Disisi lain penelitian yang dilakukan oleh Budi, (2018) kepada mahasiswa keperawatan STIKes Banyuwangi didapatkan prevalensi kecemasan dalam menghadapi ujian skill lab yaitu 63,3% mengalami kecemasan ringan, 33,3% mengalami kecemasan sedang dan 3,1% mengalami kecemasan berat, hal ini disebabkan karena program pengajar.

Kecemasan adalah munculnya rasa takut secara tiba – tiba dan tidak didukung dengan situasi dan kondisi. Orang yang mengalami kecemasan akan merasa takut, tidak tenang bahkan merasa akan terjadi sesuatu yang buruk terhadap dirinya bahkan orang yang mengalami kecemasan tidak tahu mengapa mengalami perasaan tersebut (Rahmawati, 2020). Kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan suatu respon emosional terhadap suatu ujian yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Kecemasan pada saat menghadapi ujian praktikum menyebabkan keterampilan motorik dan kondisi emosional tidak terkontrol sehingga menimbulkan pikiran menjadi tegang, perasaan takut, gelisah serta cemas.

Kecemasan yang berlebih dapat menimbulkan dampak pada saat proses pembelajaran seperti perasaan rasa takut, khawatir, sulit berkonsentrasi, insomnia, mudah lupa dan cenderung menjadi gelisah dan frustrasi (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Hal ini jika kondisi tersebut tidak segera di atasi maka akan berdampak ke arah yang lebih serius dan timbul masalah atau gangguan kesehatan jiwa dari yang ringan sampai ke yang berat (Apriady et al., 2016). Sebagai tenaga kesehatan sangat berperan penting dalam memberikan dukungan psikososial, sehingga memerlukan intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh kalangan remaja (Maisa, 2022).

Ada beberapa intervensi untuk menangani kecemasan yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis untuk mengurangi kecemasan yaitu menggunakan obat antidepresan, β blocker dan anti anxiety (Vildayanti et al., 2018). Sedangkan untuk terapi non-farmakologis bermacam-macam yaitu pemberian aromaterapi, terapi murrotal Al-Qur'an, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), imajinasi dan salah satunya terapi relaksasi otot progresif (Gerliandi et al., 2021).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu terapi melalui perhatian pada suatu otot yang tidak memerlukan khayalan, stimulus dan ketekunan. Manfaat dari terapi relaksasi otot progresif adalah dapat meredakan ketegangan otot, meningkatkan konsentrasi dan kenyamanan, mengurangi rasa nyeri, membangun emosi positif dan emosi negatif serta menurunkan kecemasan Solehati & Kosasi (2015) dalam Nurlina et al., (2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2024 kepada 10 mahasiswa/i tingkat 1 Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1) dengan metode wawancara di FITKes Unjani, terdapat 10 orang mengalami kecemasan dengan tanda dan gejala yang berbeda. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu dosen penguji, situasi lingkungan dan takut terhadap penilaian. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut adalah menonton drama korea, jalan-jalan, makan, belajar, berdo'a dan tidak ada yang melakukan terapi relaksasi otot progresif.

Sejalan dengan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 19 Maret 2024 kepada 10 orang mahasiswa/i tingkat 1 program studi Ilmu Keperawatan di STIKes Budi Luhur dengan metode wawancara, terdapat 9 orang mengalami kecemasan dan 1 orang mengalami cemas namun bisa dikendalikan. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah belum terbiasa dengan ujian praktikum dan situasi lingkungan. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut adalah minum air putih, berdo'a dan mengatur pernapasan. terdapat 1 orang mahasiswa yang mengetahui mengenai teknik relaksasi otot progresif.

Berdasarkan data yang didapat mahasiswa FITKes Unjani tidak mengetahui terapi relaksasi otot progresif, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswa Tingkat 1 IKP (S-1) FITKes Unjani"

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, jenis desain penelitian ini menggunakan *pra-experimental* dengan rancangan desain *one group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 1 Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1) yang akan menghadapi ujian praktikum di Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani yang berjumlah 206 orang. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *non-random sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Berdasarkan kriteria tersebut besar sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis kategorik berpasangan dengan menggunakan rumus Dahlan, didapatkan hasil 26 sampel dan untuk menghindari *drop out* maka ditambah 10% sehingga menjadi 28,6 dibulatkan menjadi 29 sampel. Analisa data univariat menggunakan proporsi (persentase) dan bivariat menggunakan uji *marginal homogeneity*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian data ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat 1 Sebelum Diberikan Intervensi

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	9	34,6%
Sedang	16	61,5%
Berat	1	3,8%
Total	26	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif dari 26 responden yaitu responden dengan kategori ringan sebanyak 9 responden dengan persentase 34,6%, responden dengan kategori kecemasan sedang sebanyak 16 responden dengan persentase 61,5% dan responden dengan kategori kecemasan berat sebanyak 1 responden dengan persentase 3,8%.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat 1 Sesudah Diberikan Intervensi

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Antisipasi	8	30,8%
Ringan	17	65,4%
Sedang	1	3,8%
Total	26	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kecemasan responden sesudah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif dari 26 responden yaitu responden dengan kategori antisipasi atau tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 responden dengan persentase 30,8%, responden dengan kategori kecemasan ringan sebanyak 17 responden dengan persentase 65,4% dan responden dengan kategori kecemasan sedang sebanyak 1 responden dengan persentase 3,8%.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat 1 IKP (S-1) Dalam Menghadapi Ujian Praktikum

		Tingkat Kecemasan								<i>P value</i>	
		Antisipasi		Ringan		Sedang		Berat	Total		
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Kelompok	Pretest	0	0,0%	9	34,6%	16	61,5%	1	3,8%	26	0,000
	Postest	8	30,8%	17	65,4%	1	3,8%	0	0,0%	26	

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* = 0,001 <0,05 artinya terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dengan makna ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa tingkat 1 IKP (S-1) FITKes Unjani.

Pembahasan

Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 sebelum diberikan intervensi mayoritas berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 16 responden dengan persentase 61,5%. Kecemasan sedang terjadi ketika seseorang mengalami lapang persepsi terhadap lingkungan menurun, muncul ketegangan, ketidaknyamanan dan berfokus pada hal yang penting saja. Pasongli & Malinti, (2021) menjelaskan bahwa gejala yang muncul pada kecemasan sedang ini adalah gelisah, nafas pendek, denyut nadi meningkat, tekanan darah meningkat. Mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dapat disebabkan karena faktor mekanisme koping nya tidak baik, seperti tidak percaya diri pada saat akan melakukan tindakan, timbulnya rasa takut pada dosen penguji dan situasi ketika ujian.

Jika seseorang terus merasa takut dan khawatir yang berkepanjangan tanpa ada upaya untuk mengatasinya, maka kecemasan ini akan berdampak buruk terhadap dirinya. Sedangkan jika seseorang mempunyai mekanisme koping yang baik seperti mempunyai optimisme yang kuat maka dapat menghadapi kesulitan untuk mencapai tujuan, bahkan optimisme sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan atau situasi yang baru. Menurut Pasongli *et al.*, (2024) faktor yang mempengaruhi mekanisme koping yang baik dalam menghadapi kecemasan pada saat menghadapi ujian praktikum adalah dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat, penyesuaian diri dan rasa optimisme yang mengacu pada kemampuan yang dimiliki.

Selain kecemasan sedang, responden mengalami kecemasan berat sebanyak 1 responden dengan persentase 3,8%. Kecemasan berat terjadi ketika seseorang cenderung hanya memfokuskan pada hal yang detail saja dan tidak mampu berpikir realistis. Menurut Pasongli & Malinti, (2021) gejala yang timbul pada kecemasan berat ini adalah sakit kepala, mual gemetar, palpitasi, denyut nadi meningkat, sering buang air kecil, sulit untuk berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan masalah, perasaan takut dan perhatian seseorang hanya berfokus pada dirinya.

Pada penelitian ini ada beberapa gejala yang dirasakan oleh responden pada kuesioner HARS-A, terutama pada poin perasaan cemas seperti cemas dan takut akan pikiran sendiri. Poin ketegangan seperti merasa bingung, tidak bisa istirahat, gemetar dan gelisan. Poin gangguan tidur seperti sukar tidur, terbangun malam hari dan tidur tidak nyenyak. Poin gangguan kecerdasan seperti sukar konsentrasi dan poin tingkah laku seperti gelisah, tidak tenang, gemetar, otot tegang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budi, (2018) kepada mahasiswa D-3 Keperawatan menghadapi ujian *skill laboratorium* hasil yang didapatkan adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan 63,6% (42 responden), kecemasan sedang 33,3% (22 responden) dan kecemasan berat 3,1% (2 responden). Hal ini disebabkan karena program mengajar, situasi lingkungan dan rasa takut.

Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa harus segera di atasi, karena apabila dibiarkan begitu saja maka akan menimbulkan dampak yang lebih serius. Hal ini sejalan dengan pendapat Muslimahayati & Rahmy, (2021) kecemasan yang berlebih dapat menimbulkan dampak pada saat proses pembelajaran seperti perasaan rasa takut, khawatir, sulit berkonsentrasi, insomnia, mudah lupa dan cenderung menjadi gelisah dan frustrasi. Oleh karena itu, sebagai tenaga kesehatan sangat berperan penting untuk memberikan intervensi untuk mengatasi kecemasan yaitu salah satunya dengan terapi non-farmakologis terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 sesudah diberikan intervensi mayoritas mengalami penurunan dengan kategori ringan yaitu sebanyak 17 responden dengan persentase 65,4%. Tingkat kecemasan ringan adalah cemas yang normal yang biasa terjadi di kehidupan sehari-hari dan individu masih dapat memecahkan masalah. Kecemasan ringan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Menurut Pasongli & Malinti, (2021) seseorang dengan tingkat cemas ringan terlihat tenang, percaya diri, waspada, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan dan sedikit gelisah.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat menurun dari kategori sedang menjadi ringan adalah karena telah diatasi dengan memberikan suatu intervensi non-farmakologis yaitu terapi relaksasi otot progresif. Menurut Nurlina *et al.*, (2022) beberapa manfaat terapi relaksasi otot progresif yaitu menurunkan kecemasan, meningkatkan konsentrasi dan kenyamanan, mengurangi rasa nyeri, meredakan ketegangan otot dan membangun emosi positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2018) mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan sebelum OSCA, setelah diberikan intervensi mahasiswa mengalami penurunan kecemasan diantaranya 66,7% (10 responden) kategori sedang dan 33,3% (5 responden) kategori berat.

Relaksasi ini mempunyai efek yang menenangkan sehingga tubuh menjadi lebih ringan. Respon emosi dan efek menenangkan dari relaksasi dapat merubah fisiologis dominan sistem simpatis menjadi dominan parasimpatis. Kondisi ini berpengaruh terhadap turunnya tingkat hipersekresi katekolamin dan meningkatnya hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endofrin, regulasi sistem parasimpatis ini menimbulkan efek ketenangan.

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat I IKP (S-1) FITKes Unjani

Berdasarkan tabel 4.3 data diolah dengan menggunakan uji *marginal homogeneity* dan diketahui bahwa hasil *p value* pada penelitian ini adalah sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa tingkat 1 IKP (S-1) FITKes Unjani.

Hal ini dibuktikan dengan jumlah responden sebelum diberikan intervensi 9 orang kategori kecemasan ringan, 16 orang kategori kecemasan sedang dan 1 orang kategori kecemasan berat. Setelah diberikan intervensi responden mengalami penurunan menjadi 8 orang tidak mengalami kecemasan atau antisipatif, 17 orang kategori kecemasan ringan dan 1 orang kategori kecemasan sedang. Hal tersebut dapat terjadi karena pada saat dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif responden melakukannya dengan baik dan benar sesuai dengan apa yang telah di instruksikan oleh peneliti.

Manurung, (2016) dalam Ambarwati *et al.*, (2020) menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menggerakkan otot-otot di beberapa bagian tubuh. Gerakan ini dapat mempengaruhi hipotalamus dan meningkatkan aktivitas neuron parasimpatis sehingga mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis. Setelah melakukan relaksasi terapi relaksasi otot progresif tubuh akan mengalami perubahan fisiologis seperti penurunan tekanan darah, denyut jantung, frekuensi pernapasan mengurangi ketegangan otot. Selain itu, relaksasi membantu pikiran menjadi lebih fokus, dapat berkonsentrasi dan dapat mengatasi situasi akibat kecemasan.

Penghambatan neurotransmitter di otak yang disebabkan oleh GABA (gamma amino butyric acid) dapat menyebabkan terjadinya kecemasan. Ketika ada stimulus dari luar akan menyebabkan persilangan sinaps yang berkaitan dengan efek relaksasi otot progresif pada tingkat kecemasan dengan reseptor GABA, sehingga relaksasi mempengaruhi membran post sinap dan membuka reseptor, kemudian terjadi pertukaran ion sehingga memungkinkan aktivitas sel berjalan normal karena tidak terjadi hambatan pada neurotransmitter yang disebabkan oleh GABA.

Kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan suatu respon emosional terhadap suatu ujian yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Ketika kecemasan tersebut tidak terkontrol maka dapat menimbulkan pikiran menjadi tegang, takut, gelisah dan cemas. Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan tersebut yaitu farmakologis dan non-farmakologis, menurut Gerliandi *et al.*, (2021) intervensi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan terdiri dari pemberian aromaterapi, terapi murrotal al-qur'an, imajinasi terbimbing dan terapi relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu metode relaksasi dengan cara menegangkan otot-otot lalu di lepaskan sehingga otot tersebut menjadi rileks. Pemberian terapi relaksasi otot progresif ini dilaksanakan 3 hari dalam 2 sesi selama 15 menit. Relaksasi otot progresif ini terdiri dari 15 gerakan terdiri dari otot tangan, otot biceps, otot bahu, otot wajah, otot area mulut, otot leher, otot punggung, otot dada, otot perut dan otot kaki. Setiap gerakan dari relaksasi ini bertujuan untuk merileksasikan otot-otot yang tegang.

Penelitian yang dilakukan oleh Syokumawena *et al.*, (2022) mengenai terapi relaksasi otot progresif kepada pasien pre op hernia dengan masalah ansietas dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 15-20 menit dan dilakukan secara baik dan benar, sehingga pasien mengalami penurunan kecemasan. Terapi relaksasi ini dapat dilakukan kapan saja terutama pada saat mengalami kecemasan, karena terapi relaksasi otot progresif tidak memiliki efek samping sehingga aman untuk dilakukan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2018) mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum OSCA didapatkan tingkat kecemasan responden menurun dengan nilai *p value* 0,004 dimana hasil tersebut < 0,05, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan sebelum OSCA.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Praktikum Pada Mahasiswa Tingkat 1 IKP (S-1) FITKes Unjani yang dilaksanakan pada tanggal 25-27 Juli 2024 dengan jumlah responden 26 dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat 1 IKP (S-1) FITKes Unjani sebelum diberikan intervensi mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan dengan kategori kecemasan sedang yaitu 61,5% (16 responden) dan sesudah diberikan intervensi kecemasan mahasiswa menurun dengan kategori kecemasan ringan yaitu 65,4% (17 responden).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *marginal homogeneity* didapatkan bahwa hasil dari 26 responden mengalami penurunan kecemasan sebanyak 65,4% dan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001 dimana $0,001 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa tingkat 1 IKP (S-1) FITKes Unjani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Annisa, N. H. E., Minarningtyas, A., & Yusrini. (2022). Faktor-Faktor Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Skill Laboratorium. (1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Apriady, T., Yanis, A., & Yulistini, Y. (2016). Prevalensi Ansietas Menjelang Ujian Tulis pada Mahasiswa Kedokteran Fk Unand Tahap Akademik. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 666–670. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i3.596>

- Apriani, E. S., Somantri, I., & Pahria, T. (2020). Pengalaman Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Praktikum di Laboratorium. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.20583>
- Budi, yulifah salistia. (2018). Strategi Koping Mahasiswa Program Studi D-iii Keperawatan Menghadapi Ujian Skill Laboratorium Yulifah Salistia Budi Program Studi S-1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi,. 38–43.
- Eko, C., & Triwahyuni, A. (2022). Mahasiswa Jenjang Sarjana Undergraduate Students. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 6(2), 98–108. https://www.researchgate.net/profile/Clement-Prasetyo/publication/363134664_Prevalensi_dan_Sumber_Gangguan_Psikologis_pada_Mahasiswa_Jenjang_Sarjana/links/630f082e61e4553b95514b99/Prevalensi-dan-Sumber-Gangguan-Psikologis-pada-Mahasiswa-Jenjang-Sarjana.pdf
- Friantini, R. N., Pancarita, Winata, R., & Rizaldi, M. (2024). Pengaruh stres akademik dan kecemasan matematis mahasiswa baru terhadap prestasi mata kuliah aljabar. *Jurnal Edumath*, 10(1), 38–46.
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, habsyah S. (2021). Intervensi Non-farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245. file:///C:/Users/Win10/Downloads/pkip_jurnal/11.pdf
- Maisa, M. N., Amin, M. K., & Astuti, R. T. (2022). Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja. *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 72–79. <https://doi.org/10.31603/bnur.7385>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nurlina, H. Fatmawati, A. (2022). PENDAHULUAN Virus COVID-19 telah menjadi pandemi di seluruh dunia . COVID-19 ditemukan pertama kalinya di Wuhan pada bulan Desember tahun 2019 . Penyebaran COVID-19 yang awalnya hanya terjadi di China kemudian menyebar hampir ke seluruh negara didunia ter. Penyuluhan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Masa Pandemi COVID-19 Di Desa Taccorong Kab. Bulukumba, 3(1), 7–11.
- Pasongli, G. C., Ricky, D. P., Keperawatan, F. I., & Indonesia, U. A. (2024). Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat 1 Dalam Menghadapi Ujian Praktik. 31–38.
- Pasongli, G. S., & Malinti, E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Tenaga Kesehatan Akibat Pandemi Covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(2), 127. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p01>
- Putri, C. S. (2023). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Mahasiswa Keperawatan. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย*, 4(1), 88–100.
- Rahmawati, A. yunia. (2020). Konsep Cemas. July, 1–23.
- Rusdi, E. R., Hasneli, Y., & Wahyuni, S. (2020). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 108. <https://doi.org/10.31258/jni.11.1.108-118>
- Sari, D. P. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Sebelum OSCA Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887>
- Setyanto, A. T., Hakim, M. A., & Muzakki, F. P. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Syokumawena, Pastari, M., & Franciska, T. (2022). Implementasi Keperawatan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Pre Op Hernia Dengan Masalah Ansietas. *Multi Science Kesehatan*, 14(2), 116–129. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>
- Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2018). Gangguan Ansietas. *Farmaka*, 16(1), 196–213. <http://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17446->