

Manuskrip ACHMAD BAHRUDIN

by Achmad Bahrudin

Submission date: 15-Sep-2021 02:58PM (UTC+0700)

Submission ID: 1648930408

File name: 17142010048-2021-MANUSKRIP_ACHMAD_BAHRUDIN_-_Dinzy_yt.pdf (430.77K)

Word count: 3631

Character count: 21327

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS TEKNIK TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DAN *DEEP OF BREATHING EXERCISE*
TERHADAP TINGKAT STRESS MASYARAKAT
DIMASA PANDEMI *COVID-19***

(Studi di Wilayah RT 04 RW 06 Kelurahan Bugih Pamekasan)

***DIFFERENCES IN THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION THERAPY AND DEEP OF BREATHING EXERCISE
TECHNIQUES TOWARDS COMMUNITY STRESS LEVELS
DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

(Study in RT 04 RW 06 Kelurahan Bugih Pamekasan)

Achmad Bahrudin¹, Zuryaty, S.Kep., Ns. M.Kes²

¹⁾ Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

²⁾ Dosen Keperawatan STIKes Ngudia Husada Madura

e-mail:

Abstrak

Pandemi Covid-19 terjadi sejak awal Maret 2020 sampai saat ini, sehingga WHO mengumumkan situasi ini sebagai pandemi global yang disebabkan oleh merebaknya *Corona Virus Disease* (Covid-19). Peningkatan prevalensi kasus positif dan kasus kematian di seluruh dunia maupun di Indonesia menyebabkan tingginya tingkat stress masyarakat dimasa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini menganalisis perbedaan efektivitas teknik terapi relaksasi otot progresif dan *deep of breathing exercise* terhadap tingkat stress masyarakat dimasa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperiment*. dengan pendekatan *pre test - post test with control group design*. Jumlah sampel sebanyak 30 responden yang dibagi 15 kelompok perlakuan dan 15 kelompok kontrol yang diambil secara *non probability sampling*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah RT 04 RW 06 Kelurahan Bugih Pamekasan pada bulan Juni 2021 dan uji statistik menggunakan *uji wilcoxon* dengan $\alpha = 0,001$. Hasil penelitian menunjukan bahwa setelah dilakukan *uji Mann Whitney* didapatkan *p-value* 0,539 sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05 ($0,539 > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, yang artinya teknik terapi relaksasi otot progresif dan *deep of breathing exercise* sama-sama efektif untuk menurunkan tingkat stress masyarakat dimasa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian di sarankan pada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan variabel terapi relaksasi otot progresif dan *deep of breathing exercise* pada penurunan tingkat stress, untuk peneliti dapat memberikan informasi dan dan edukasi kepada masyarakat agar senantiasa dapat menurunkan tingkat stress secara mandiri menggunakan terapi nonfarmakologi.

Kata kunci: Relaksasi otot progresif, Deep of breathing exercise, Stress, Covid-19

Abstract

The Covid-19 pandemic has occurred since the beginning of March 2020 until now, so WHO declared this situation a global pandemic caused by the outbreak of Corona Virus Disease (Covid-19). The increasing prevalence of positive cases and deaths worldwide and in Indonesia has led to a high level of public stress during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study is to analyze the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy techniques and deep breathing on people's stress levels during the Covid-19 pandemic. This study used a quasi-experimental design. with the *pre-test - post-test control group design approach*. The number of samples was 30 respondents who were divided into 15 treatment groups and 15 control groups which were taken by non-probability sampling. This research was conducted in RT 04 RW 06 Kelurahan Bugih Pamekasan in June 2021 and the statistical test used the Wilcoxon test with $\alpha = 0.001$. The results showed that after the Mann Whitney test, a *p-value* of 0.539 was obtained so that the significance was greater than the degree of error determined by the researcher, namely 0.05 ($0.539 > 0.05$). So it can be concluded that there is no significant difference between the treatment group and the control group, which means that progressive muscle relaxation therapy techniques and deep breathing were both effective in reducing community stress levels during the Covid-19 pandemic. Based on the results of the study, it is recommended for further researchers to develop progressive muscle relaxation therapy variables and deep breathing exercises to reduce stress levels, for researchers to provide information and education to the public so that they can always reduce stress levels independently using non-pharmacological therapy.

Keywords: Progressive muscle relaxation, deep of breathing exercise, stress, Covid-19

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 terjadi sejak awal Maret 2020 sampai saat ini, sehingga WHO mengumumkan situasi ini sebagai pandemi global yang disebabkan oleh merebaknya *Corona Virus Disease* (Covid-19). WHO menyatakan bahwa virus misterius ini adalah virus baru yang bernama Novel Coronavirus atau dikenal dengan *2019-nCoV* (Ilpaj & Nurwati, 2020). Pada fase awal pandemi Covid-19 di Cina, lebih dari separuh partisipan penelitian mengalami dampak psikologis berupa stress, kecemasan, dan depresi yang dirasakan pada tingkat sedang hingga berat (Sumakul & Ruata, 2020).

Berawal dari salah satu kota China yaitu Wuhan yang dilaporkan terdapat 27 orang menderita penyakit mirip pneumonia, demam, kesulitan bernapas, dan paru-paru yang tidak normal (Ilpaj & Nurwati, 2020). Kasus Covid-19 menyebar menjadi pandemi global, per tanggal 13 Februari 2021 adalah 107,838,255 kasus dengan 2,373,398 kematian (CFR 2,2%) di 222 Negara terjangkit dan 184 Negara Transmisi lokal (WHO, 2021). Di Indonesia sendiri pada 13 Februari 2021 terdapat 6,651,873 jumlah orang yang diperiksa dan 1,210,703 kasus yang positif, sembuh 1,016,036 orang, kematian 32,936 (CFR 2,7%) (Kemenkes RI, 2021). Di Jawa Timur terdapat 106,162 kasus yang positif, sembuh 90,942 orang dan 7,381 kasus kematian (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan di Pamekasan sendiri terdapat 954 kasus positif, sembuh 755 orang dan 73 kasus kematian (DISKOMINFO Jatim, 2021). Tingginya kasus ini menyebabkan masyarakat mengalami stress berat akibat

pikiran maupun beban kerja selama pandemi Covid-19 (Mutawalli et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari menggunakan kuesioner stress *PSS 10 (Perceived Stress Scale)* untuk mengetahui tingkat stress masyarakat dimasa pandemi Covid-19, di peroleh data dari sepuluh responden yaitu tujuh responden mengalami stress, sedangkan tiga responden masih dalam batas normal atau tidak mengalami stress. Responden yang mengalami stress menyatakan merasa kesal, grogi dan tertekan pada kondisi pandemi Covid-19. Dari permasalahan diatas perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menurunkan tingkat stress masyarakat dimasa pandemi Covid-19.

Munculnya perasaan cemas secara terus-menerus dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap stress. Menurut Sandi Kartasasmita dalam (Firmansyah, M., 2020) yang merupakan seorang psikolog dari Universitas Traumanegara, gangguan kecemasan dapat menjadi semakin parah jika tidak segera ditangani, kecemasan yang berlebih dapat menjadi stress dan depresi. Adapun faktor yang mempengaruhi tingkat stress pada masa pandemic yaitu ketakutan dan kecemasan, defisit/kurangnya pengetahuan, gangguan pola tidur dan pola makan, bosan, dan munculnya gangguan psikomatis (Ilpaj & Nurwati, 2020). Ada beberapa dampak psikologi ketika pandemi yang terjadi dan dirasakan oleh masyarakat yakni gangguan stres pascatrauma (*post traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan afeksi, insomnia, dan merasa diri tidak berdaya. Kondisi yang paling parah adalah kemunculan

kasus *xenofobial* dan juga kasus bunuh diri karena seseorang sangat ketakutan jika dirinya akan terinfeksi oleh virus yang dianggap sangat mengerikan (Setyaningrum & Yanuarita, 2020).

Teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan dan stress, sehingga teknik relaksasi ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah stress dimasa pandemi Covid-19 (Mutawalli et al., 2020). Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya (Rahma Elliya & Eka Yudha Chrisanto, 2021). Berdasarkan uraian diatas maka pentingnya dilakukan penelitian ini sebagai salah satu bentuk penanganan stress dimasa pandemik Covid-19.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pre Test - Post Test With Control Group Design..* Dan sampel yang di gunakan sejumlah 30. Variabel terapi relaksasi otot progresif dan *deep of breathing exercise* menggunakan sop (standar opreasional) dan variabel tingkat stress menggunakan kuesioner kuesioner PSS 10 (*Perceived Stress Scale*) yang terdiri dari 10 pertanyaan. Uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann Withney*.

Hasil

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan karakteristik responden kelompok perlakuan (terapi relaksasi otot progresif).

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
16-39 Tahun	6	40,0
40-59 Tahun	4	26,7
61-74 Tahun	5	33,3
Total	15	100
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	7	46,7
Perempuan	8	53,3
Total	15	100
Tingkat Pendidikan		
Tidak Tamat SD / Sederajat	6	40.0
SLTP	3	20.0
SLTA/SMA	5	33,3
S1	1	6,7
Mahasiswa	0	0
Total	15	100
Pekerjaan		
Wiraswasta	6	40.0
IRT	4	26,7
Tidak Bekerja	5	33,3
Total	15	100

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya adalah usia 16-39 tahun sebanyak 6 responden (40,0%). Jika dilihat dari jenis kelamin sebagian besar jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 8 responden (53,3%). Jika dilihat dari tingkat pendidikan hampir setengahnya tingkat pendidikan adalah Tamat SD / Sederajat sebanyak 6 responden (40,0%). Dan jika dilihat dari pekerjaan hampir setengahnya pekerjaan responden adalah Wiraswasta sebanyak 6 responden (40,0%).

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan karakteristik responden kelompok kontrol (*Deep Of Breathing Exercise*).

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
16-39 Tahun	8	53,3
40-59 Tahun	7	46,7
61-74 Tahun	0	0
Total	15	100
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	7	46,7
Perempuan	8	53,3
Total	15	100
Tingkat Pendidikan		
Tidak Tamat SD / Sederajat	1	6,7
SLTP	4	26,7
SLTA/SMA	8	53,2
S1	1	6,7
Mahasiswa	1	6,7
Total	15	100
Pekerjaan		
Wiraswasta	5	33,4
IRT	5	33,3
Tidak Bekerja	5	33,3
Total	15	100

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden 16-39 tahun (53,3%). Jika dilihat dari jenis kelamin sebagian besar jenis kelamin adalah laki-laki sebanyak 8 orang (53,3%). Jika dilihat dari tingkat pendidikan sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah SLTA/SMA Sederajat sebanyak 8 responden (53,3%). Dan jika dilihat dari pekerjaan hampir setengahnya pekerjaan responden adalah tidak bekerja sebanyak 5 responden (33,4%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Kelompok Perlakuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Rt 04 Rw 06 Kelurahan Bugih Pamekasan Pada Bulan Juni 2021

No. Responden	Pre Test		Post Test	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	25	Sedang	14	Ringan
2	25	Sedang	14	Ringan
3	27	Berat	18	Sedang
4	28	Berat	18	Sedang
5	28	Berat	12	Ringan
6	27	Berat	14	Ringan
7	28	Berat	17	Sedang
8	28	Berat	17	Sedang
9	29	Berat	14	Ringan
10	28	Berat	18	Sedang
11	23	Sedang	13	Ringan
12	29	Berat	15	Sedang
13	28	Berat	13	Ringan
14	27	Berat	14	Ringan
15	27	Berat	14	Ringan
Mean (rata-rata)	27,13		15,00	
Std defiasi	1,642		2,035	
P. value	0,001			

Sumber: Data Primer Juni 2021

Berdasarkan tabel 3 dari 15 responden kelompok perlakuan yang diberikan terapi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa nilai mean pada pre test 27,13 dan post test 15,00. Setelah dilakukan uji normalitas data, didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal dalam uji shapiro wik (jumlah sampel <50), maka penelitian diuji menggunakan uji wilcoxon didapatkan p-value 0,001 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05 ($0,001 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stress masyarakat antara pre dan post yang diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Tabel 4 Distribusi frekuensi Tingkat Stress Kelompok Perlakuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Rt 04 Rw 06 Kelurahan Bugih Pamekasan Pada Bulan Juni 2021

No. Responden	Pre Test		Post Test	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	25	Sedang	14	Ringan
2	27	Berat	13	Ringan
3	29	Berat	14	Ringan
4	26	Sedang	14	Ringan
5	29	Berat	13	Ringan
6	27	Berat	15	Sedang
7	27	Berat	13	Ringan
8	22	Sedang	17	Sedang
9	29	Berat	13	Ringan
10	28	Berat	14	Ringan
11	29	Berat	14	Ringan
12	27	Berat	17	Sedang
13	30	Berat	15	Sedang
14	27	Berat	14	Ringan
15	27	Berat	12	Ringan
Mean (rata-rata)	27,27		14,13	
Std.defiasi	1,981		1,403	
P. value	0,001			

Sumber: Data Primer Juni 2021

Berdasarkan tabel 4 dari 15 responden kelompok kontrol yang diberikan *deep of breathing exersice* didapatkan bahwa nilai *mean* pada pre test 27,27 dan post test 14,13. Setelah dilakukan uji normalitas data didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal dalam uji *shapiro wik* (jumlah sampel <50), maka penelitian diuji menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,001 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05 ($0,001 < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat stress masyarakat antara *pre* dan *post* yang diberikan *deep of breathing exersice*.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Kelompok Yang Diberikan Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif (Kelompok Perlakuan) Dan Deep Of Breathing Exersice (Kelompok Kontrol) Di Wilayah Rt 04 Rw 06 Kelurahan Bugih Pamekasan Pada Bulan Juni 2021

No. Responden	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	14	Ringan	14	Ringan
2	14	Ringan	13	Ringan
3	18	Sedang	14	Ringan
4	18	Sedang	14	Ringan
5	12	Ringan	13	Ringan
6	14	Ringan	15	Sedang
7	17	Sedang	13	Ringan
8	17	Sedang	17	Sedang
9	14	Ringan	13	Ringan
10	18	Sedang	14	Ringan
11	13	Ringan	14	Ringan
12	15	Sedang	17	Sedang
13	13	Ringan	15	Sedang
14	14	Ringan	14	Ringan
15	14	Ringan	12	Ringan
Mean (rata-rata)	15,00		14,13	
Std.defiasi	2,035		1,403	
P. value	0,539			

Sumber: Data Primer Juni 2021

Berdasarkan tabel 5 dari 15 responden kelompok perlakuan (diberikan teknik terapi relaksasi otot progresif) dan 15 kelompok kontrol *deep of breathing exersice* didapatkan bahwa nilai *mean post* perlakuan 15,00 dan *post* kontrol 14,13. Setelah dilakukan uji *Mann Whitney* didapatkan *p-value* 0,539 sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05 ($0,539 > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, yang artinya teknik terapi relaksasi otot progresif dan *deep of breathing exersice* sama-sama efektif untuk menurunkan tingkat stress masyarakat dimasa pandemi Covid-19.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden (kelompok perlakuan) setelah dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon di dapatkan $p - value$ $0,001 \leq 0,05$ artinya ada perbedaan tingkat stress masyarakat sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Stres adalah suatu respon adaptif, yang dipengaruhi oleh perbedaan individual dan atau proses psikologis, yang merupakan konsekuensi dari aksi eksternal (lingkungan), situasi atau peristiwa yang mengakibatkan ketegangan psikologis dan atau fisik terhadap seseorang. Aksi eksternal, peristiwa dan situasi dikenal sebagai sumber stres (Mutawalli et al., 2020)

Menurut peneliti masyarakat kelompok usia 61-74 tahun lebih rentan terhadap stress disebabkan oleh proses degeneratif yang menyebabkan menurunnya imunitas tubuh sehingga lansia rentan terinfeksi penyakit, termasuk virus corona. Di tengah kondisi pandemi yang penuh ketidakpastian, lansia mudah dihindangi perasaan stress berlebihan yang kemudian berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Menurut Windarsih, 2017) Stres pada orang yang memasuki usia tersebut dipicu dengan adanya perubahan hormonal dari tubuh khususnya mereka yang mengalami andropause. Penurunan kadar testosteron dan adanya down regulasi dari kortisol menyebabkan gangguan fungsi kognitif dan suasana hati, mudah merasa lelah, menurunnya motivasi, berkurangnya ketajaman mental, hilangnya kepercayaan diri

dan depresi. Pada lansia semakin bertambah usianya, stresnya cenderung semakin tinggi.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi alternatif yang mudah dan mampu menurunkan stress (Arisjulyanto, 2017). Penelitian ini didukung juga oleh penelitian (Lestari & Yuswiyanti, 2015) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan dan stress pasien, sehingga teknik relaksasi otot progresif ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah stress dimasa pandemi Covid-19. Penelitian (Ilmi, Dewi, & Rasni, 2017) menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan stress pasien. Dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk relaksasi otot secara progresif dengan dan tanpa ketegangan otot dan teknik manipulasi pikiran mengurangi komponen fisiologis dan emosional stres.

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden (kelompok kontrol) setelah dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon di dapatkan $p - value$ $0,001 \leq 0,05$ artinya ada perbedaan tingkat stress masyarakat sebelum dan sesudah diberikan *deep of breathing exercise*.

Pada masyarakat yang mengalami stress di Wilayah Rt 04 Rw 06 Kelurahan Bugih Pamekasan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang dengan presentase 53,3%. Perempuan tidak lepas dari perubahan fisik dan fisiologis akibat menua.

Menurut peneliti perempuan lebih banyak mengalami stres sebagai dampak dari perubahan biologis terutama hormonal, dimana

perempuan akan mengalami penurunan kadar estrogen dimana yang akan berdampak pada keseimbangan emosi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Stephoe et al., 2016) yang menjelaskan bahwa stres cenderung terhadap wanita karena adanya faktor penyebab yaitu faktor psikosial seperti merasa hidup tidak berharga lagi, kesepian akibat kehilangan pasangan dan merasa sendirian. Ditambah dengan adanya penolakan dan kritik serta rasa kurang percaya diri.

Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi meliputi berbagai metode perlambatan baah tubuh dan pikiran. Hal ini Sejalan dengan penelitian yang diakukan oleh (Endriyani, 2020) efek relaksasi nafas dalam membuat responden merasa rileks dan tenang hal ini memicu penuruan tingkat stress.

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan efektifitas dari dari 15 responden kelompok perlakuan (diberikan teknik terapi relaksasi otot progresif) dan 15 kelompok kontrol *deep of breathing exercise* setelah di lakukan perhitungan menggunakan *uji mann withney* di dapatkan $p - value\ 0,539 \geq 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikasi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, yang artinya teknik terapi relaksasi otot progresif dan *deep of breathing exercise* sama-sama efektif untuk menurunkan tingkat stress masyarakat dimasa pandemi Covid-19.

Hasil penelitian yang dilakukan Di Wilayah Rt 04 Rw 06 Kelurahan Bugih

Pamekasan ini menunjukan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada masyarakat setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif dan *deep of breathig exercise* dikarenakan teknik terapi tersebut bersifat terapeutik dan bersifat menyembuhkan, sehingga teknik relaksasi ini sangat dianjurkan untuk dilaksanakan dalam menangani masalah stress dimasa pandemi Covid-19.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Casey & Benson 2006) dalam (Mutawalli et al., 2020). Respon yang didapatkan secara fisiologis tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon *fight or flight*. Dimana korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan adrenalin atau epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat. Respon ini memerlukan energi cepat, sehingga hati melepaskan lebih banyak glukosa menjadi bahan bakar otot dan terjadi pula pelepasan hormon yang menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novitasari & Aryana, 2013) dalam (Elliyana, 2021), teknik terapi relaksasi nafas dalam (*deep of breathing exercise*) melalui proses pernafasan yang tepat merupakan penawar stres. Proses pernafasan merupakan proses masuknya oksigen melalui saluran nafas kemudian masuk keparu dan di proses kedalam tubuh kemudian selanjutnya di proses kedalam paru tepatnya di bronkus dan diedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi untuk memenuhi kebutuhan akan

oksigen. Apa bila oksigen dalam otak tercukupi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Kondisi ini akan menimbulkan keadaan rileks secara umum pada manusia. Perasaan rileks akan di teruskan kehipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar dibawah otak untuk meningkatkan produksi *Proopioidmelanocortin* (POMC) sehingga produksi *Enkephalin* oleh Medula Adrenal meningkat. Kelenjar dibawah otak juga menghasilkan β *endorphin* sebagai *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Meningkatnya *enkephalin* dan β *endorphin* kebutuhan tidur akan terpenuhi dan masyarakat akan merasa lebih rileks dan nyaman .

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ada perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada masyarakat dimasa pandemi covid-19 di wilayah Rt 04 Rw 06 Kelurahan Bugih Pamekasan.
- b. Ada perbedaan tingkat stress sebelum dan setelah diberikan *Deep Of Breathing Exercise* pada masyarakat dimasa pandemi covid-19 di wilayah Rt 04 Rw 06 Kelurahan Bugih Pamekasan.
- c. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara teknik terapi relaksasi otot progresif dan *Deep Of Breathing Exercise* terhadap tingkat stress masyarakat dimasa pandemi covid-19 di wilayah Rt 04 Rw 06 Kelurahan Bugih Pamekasan.

REFERENSI

- Arisjulyanto, D. (2017). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakranegara tahun 2016. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(11).
- Asiah, . Bambang Edi Warsito. (2018). Dapat Menyelesaikannya Dengan Tepat Dan Melebihi Kapasitas Kemampuannya Maka Stress. *Kesehatan, Jurnal*, 9(2), 119–123.
- Dwi, R. (2015). *UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN Dwi Heppy Rochmawati*.
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E.Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Natar Lampung Selatan. *Malahyati Nursing Jurnal*, 3(1), 50-60
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, (2021). *Infeksi Emerging Kemenkes RI*, Diakses melalui <https://infeksiemerging.kemkes.go.id> pada tanggal 13 Februari 2021
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember (The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stress Levels at Prison Class IIA Jember). *E-Jurnal*
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma Rsud Dr. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44.

<https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>

Rahma Elliya, Y. S., & Eka Yudha Chrisanto. (2021). *KEEFEKTIFAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN STRES PADA LANSIA DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN*. 3, 50–60.

Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(4),7. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1580/1392>

Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Psychology "Humanlighth"*, 1(1), 1-7

WHO. (2020). *Pertanyaan jawaban terkait COVID-19 untuk publik*. (n.d.). Retrieved April 28, 2020, from <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>

World Health Organization. Situation Report – 10 [Internet]. 2020 [updated 2020 January 30; cited 2020 March 15]. Available from: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200130-sitrep-10-ncov.pdf?sfvrsn=d0b2e480_2

World Health Organization, (2021). Diakses melalui <https://covid19.who.int/table> pada tanggal 13 Februari 2021

Manuskrip ACHMAD BAHRUDIN

ORIGINALITY REPORT

17%
SIMILARITY INDEX

17%
INTERNET SOURCES

11%
PUBLICATIONS

3%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 download.garuda.ristekdikti.go.id 8%
Internet Source

2 text-id.123dok.com 3%
Internet Source

3 www.kompasiana.com 3%
Internet Source

4 stikes-nhm.e-journal.id 3%
Internet Source

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 3%

Manuskrip ACHMAD BAHRUDIN

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9