

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP STRES REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19

Dewik Prisilia Ariestini*¹, Kadek Eka Swedarma¹, Putu Ayu Sani Utami¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: dewiprisilia99@gmail.com

ABSTRAK

Stres yang terjadi pada remaja di masa pandemi Covid-19 mempunyai dampak terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan. Penerapan relaksasi otot progresif melalui edukasi dengan media video animasi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kondisi stres yang dialami oleh remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres remaja. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini melibatkan 74 siswa kelas X sebagai partisipan dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada *pre-test* menggunakan kuesioner tingkat stres remaja, dilanjutkan dengan pemberian intervensi relaksasi otot progresif dengan media video animasi selama 2 minggu sebanyak 8 kali dan diakhiri dengan pemberian *post-test* kembali tentang stres remaja. Data dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon. Hasil penelitian *pre-test* menunjukkan sebagian besar 51,4% mengalami stres berat, kemudian dilakukan post test untuk mengukur stres pada remaja dan hasil post test sebagian besar 79,7% mengalami stres sedang, nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Disimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif dengan media video animasi berpengaruh terhadap stres remaja di masa pandemi Covid-19. Peneliti merekomendasikan untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif sebagai bentuk tindakan untuk mengelola stres yang mudah dan sederhana yang dapat dilakukan di rumah dengan frekuensi latihan 2 kali dalam sehari.

Kata kunci: covid-19, relaksasi otot progresif, remaja, stres, video animasi

ABSTRACT

Stress that occurs in adolescents during the pandemic Covid-19 has an impact on the learning process carried out. The application of progressive muscle relaxation through education with animated video is one technique that can be used to reduce stress conditions experienced by adolescents. The aim of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on adolescent stress. This research is a quasi-experimental study with a one group pretest-posttest design. The sample of this study were 74 students in grade X as participants with a simple random sampling technique. Data collection was carried out in the pre-test using a teenage stress level questionnaire, followed by giving progressive muscle relaxation interventions with animated video for 8 times within 2 weeks and ending with giving a post-test again about adolescent stress. Data were analyzed using Wilcoxon test. The result of the pre-test showed that most of the 51.4% experienced severe stress. Then, the post test to measure stress among adolescents was performed and the post-test results mostly 79.7% experienced moderate stress, p value = 0.000 ($p < 0.05$). It was conclusion that application of progressive muscle relaxation with animated video has an effect on adolescent stress during the pandemic Covid-19. Researchers recommend doing progressive muscle relaxation techniques as a form of action to manage stress that is easy and simple that can be done at home with a frequency of exercise 2 times a day.

Keywords: covid-19, progressive muscle relaxation , adolescents, stress, animated videos

PENDAHULUAN

Tahun 2020 merupakan tahun terjadinya pandemi dunia dikarenakan kemunculan virus baru yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV-2)* yang menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease (Covid-19)*. Pandemi Covid-19 di seluruh dunia sangat berdampak pada perubahan fungsi normal masyarakat. Salah satunya bidang pendidikan. Situasi ini mengakibatkan sistem pendidikan di Indonesia harus menyesuaikan dengan kondisi dan keadaan saat ini yaitu dengan metode daring. Perubahan perilaku secara tiba-tiba tersebut yang membuat sebagian besar dari siswa mengalami stres. Stres yang terjadi selama masa pandemi Covid-19 dapat berupa rasa takut, cemas terhadap kesehatan diri maupun orang terdekat, terjadi perubahan pola tidur dan makan, kesulitan dalam berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan, serta narkoba (WHO, 2019).

Stres yang dialami siswa akibat dari pembelajaran daring disebabkan karena anak dan remaja merasa kesepian tidak dapat bertemu dengan teman sebaya sehingga mereka lebih banyak berinteraksi melalui media sosial. Kendala lain yang dialami sebagian besar siswa selama proses pembelajaran daring yaitu sulit untuk memahami materi yang disampaikan, keterbatasan sinyal untuk mengakses internet, muncul rasa malas dan kurangnya konsentrasi saat mengikuti pelajaran (Sugianto, 2020). Remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja rentan mengalami stres karena terjadi perubahan pada tubuh salah satunya adalah perkembangan bagian otak korteks *prefrontal*, amygdala, dan striatum ventralis. Situasi seperti ini dirasakan menjadi beban bagi remaja dalam menjalani aktivitas pembelajaran daring selama pandemi (Chairul & Tjakrawiralaksana, 2021).

Penanganan stres yang dialami oleh remaja sangat diperlukan mengingat terjadinya dampak negatif yang akan ditimbulkan. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diberikan yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi

relaksasi otot progresif merupakan terapi yang bertujuan memberikan sensasi ketegangan dan merilekskan otot-otot tubuh (Liyanovitasari, Lestari., & Choiriyah, 2018). Relaksasi otot progresif dimulai dengan memusatkan perhatian pada aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang rileks (Purwanto, 2013). Relaksasi otot progresif efektif diberikan untuk menurunkan stres selama pandemi Covid-19 (Ramdani & Abdullah, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Anuar, Anas, dan Samad (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada siswa dengan nilai $p=0,000$ yang artinya terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres akademik siswa. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan sebanyak 9,8% remaja di Bali mengalami stres. Di kota Denpasar, stres terjadi pada remaja berusia dibawah 18 tahun yaitu sebanyak 14,6% dari 1.065 orang (Marantika, Adilatri, & Purwanti, 2019). Kejadian stres di kota Denpasar juga terjadi pada remaja yang berusia 15 tahun keatas yaitu sebanyak 3,7% (Usiana, Yundari., & Mirayanti, 2020).

Pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat diberikan dengan berbagai metode, salah satunya dengan menggunakan media video. Media video animasi merupakan salah satu media elektronik yang terdiri dari kumpulan gambar-gambar yang diolah sedemikian rupa sehingga menghasilkan gerakan dan dilengkapi audio yang membuat terkesan hidup dan menyimpan pesan-pesan pembelajaran (Furoidah, 2009). Penelitian oleh Ekawati (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh distraksi menonton animasi kartun terhadap stres hospitalisasi pada anak saat dilakukan injeksi bolus di Paviliun Seruni RSUD Jombang dengan nilai $p=0,000$. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 4 Denpasar melalui wawancara pada 15 siswa, didapatkan hasil 80% siswa mengalami

tekanan pada saat pembelajaran, banyaknya tugas sekolah, mengalami ketakutan akan suatu kegagalan, 66,6% siswa mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas, mudah marah, ragu-ragu dalam mengambil keputusan, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan kurang percaya diri.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan 73,3% siswa belum mengetahui cara manajemen stres. Penelitian ini

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan metode *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Denpasar pada bulan April-Mei 2022. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner ESSA (*Educational Stress Scale for Adolescent*) untuk mengukur tingkat stres remaja dengan menggunakan analisis statistik Uji *Wilcoxon*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 4 Denpasar. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu probability sampling dengan teknik simple random sampling. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X sebanyak 74 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa aktif kelas X SMAN 4 Denpasar, siswa yang memiliki telepon genggam atau laptop, siswa yang bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel. Data demografis responden

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden

Variabel	Kategori	<i>f</i>	(%)
Usia	15 tahun	13	17,6
	16 tahun	61	82,4
Jenis Kelamin	Laki-laki	22	29,7
	Perempuan	52	70,3

Tabel 1 menjelaskan, mayoritas responden berada pada usia 16 tahun sebanyak 61 responden (82,4%) yang didominasi oleh perempuan sebanyak 52

bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dengan media video animasi terhadap stres remaja selama pandemi Covid-19. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dengan Media Video Animasi Terhadap Stres Remaja Selama Pandemi Covid-19”.

yang sudah pernah mendapatkan tindakan manajemen stres, siswa yang mempunyai riwayat gangguan jiwa atau masalah psikologis.

Pemberian intervensi dilakukan secara online melalui *zoom meeting* dengan menggunakan video animasi. Intervensi diberikan selama 8 kali dalam dua minggu. Sebelum pemberian intervensi, peneliti memberikan kuesioner *pre-test* kepada responden dan diakhir sesi pemberian intervensi pada pertemuan ke 8 peneliti memberikan kuesioner *post-test*.

Penelitian ini bersifat sukarela, responden berhak memutuskan apakah bersedia atau tidak menjadi peserta penelitian, untuk menjaga kerahasiaan data peneliti hanya mencantumkan inisial dan kode responden. Pada penelitian ini memberikan kompensasi berupa reward yang diberikan setelah selesai pengambilan data. Penelitian ini sudah mendapatkan izin *ethical clearance* dengan nomor 1710/UN14.2.2.VII.14/LT/2022.

dengan perhitungan distribusi frekuensi dapat dilihat dalam Tabel 1.

responden (70,3%). Tingkat stres remaja sebelum diberikan video animasi relaksasi otot progresif dapat dilihat dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja Sebelum Diberikan Video Animasi Relaksasi Otot Progresif

Variabel	Kategori Stres	f	(%)
Tingkat Stres	Stres Sedang	36	48,6
	Stres Berat	38	51,4

Hasil tabel 2 menjelaskan sebelum diberikan video animasi relaksasi otot progresif responden dengan tingkat stres

berat memiliki jumlah yang paling banyak sebesar 38 responden (51,4%), dan stres sedang sebanyak 36 responden (48,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Remaja Setelah Diberikan Video Animasi Relaksasi Otot Progresif

Variabel	Kategori Stres	f	(%)
Tingkat Stres	Stres Ringan	9	12,2
	Stres Sedang	59	79,7
	Stres Berat	6	8,1

Tabel 3 menjelaskan setelah diberikan video animasi relaksasi otot progresif responden dengan tingkat stres sedang memiliki jumlah yang paling banyak sebesar

59 responden (79,7%), responden dengan stres ringan sebanyak 9 responden (12,2%), dan stres berat sebanyak 6 responden (8,1%).

Tabel 4. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dengan Media Video Animasi Terhadap Stres Remaja Selama Pandemi Covid-19

		n	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Post Test	Negative Ranks	41 ^a	21.00	861.00
Tingkat Stres-Skor	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Pre Test Tingkat Stres	Ties	33 ^c		
	Total	74		

Tabel 4 menjelaskan bahwa secara statistik terdapat perubahan nilai antara sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif dengan media video animasi yaitu 41 responden mengalami penurunan, 33 responden tetap, dan tidak ada yang

mengalami peningkatan skor tingkat stres setelah diberikan intervensi. Hasil uji statistik *Wilcoxon* dengan $\alpha=0.05$ mendapatkan *p-value* yaitu 0.000 yang nilainya lebih kecil.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Remaja Selama Pandemi Covid-19 Sebelum Diberikan Video Animasi Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian yang dilakukan, sebelum diberikan video animasi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa dari 74 responden terdapat 36 responden (48,6%) yang mengalami stres sedang dan 38 responden (51,4%) yang mengalami stres berat. Stres yang dialami responden dikarenakan banyaknya persaingan diantara teman sekelas, kurang percaya diri dengan nilai akademis, sulit berkonsentrasi selama dari α dan nilai Z hitung (-6.403) lebih kecil dari Z tabel (1,96) yang artinya terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dengan media video animasi terhadap stres remaja

during the pandemic Covid-19. Based on the analysis above, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is an effect of progressive muscle relaxation with video animation media on adolescent stress during the Covid-19 pandemic. The results of the study show that 36 respondents (48.6%) experienced moderate stress and 38 respondents (51.4%) experienced severe stress. Respondents experience stress because of the many competitions among classmates, lack of confidence in academic values, difficulty concentrating during the pandemic, and the value of Z calculated (-6.403) is smaller than the Z table (1.96), which means there is an effect of progressive muscle relaxation with video animation media on adolescent stress during the pandemic Covid-19. Based on the analysis above, it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is an effect of progressive muscle relaxation with video animation media on adolescent stress during the Covid-19 pandemic. The results of the study show that 20 people (57.1%) experienced severe stress, and 15 people (42.9%) experienced moderate stress.

Factor yang memengaruhi tingkat stres seseorang terdiri dari usia dan jenis kelamin. Pada hasil penelitian didapatkan

usia responden lebih banyak pada remaja pertengahan. Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Pada usia remaja seseorang rentan terhadap stres dan emosi yang dialami sangat kuat, namun dari tahap remaja awal hingga remaja akhir terjadi perbaikan pada perilaku emosi seseorang (Rahmawati, Rohaedi., & Sumartini, 2019). Berdasarkan hal tersebut dapat dinyatakan semakin bertambahnya usia, maka semakin mampu seseorang untuk beradaptasi dengan situasi dan memiliki toleransi yang baik terhadap stresor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 52 responden (70,3%). Perempuan mempunyai resiko dua kali lebih besar mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki, dikarenakan terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi perempuan dan laki-laki (Aji & Rizkasari, 2021). Respon stres dari setiap individu berbeda-beda, yaitu salah satu respon tersebut adalah berhubungan dengan jenis kelamin. Perempuan dianggap rentan mengalami stres dikarenakan kondisi tersebut dikendalikan oleh hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukung yang sangat berbeda tingkatannya pada laki-laki dan perempuan (Potter & Perry, 2005).

Tingkat Stres Remaja Selama Pandemi Covid-19 Setelah Diberikan Video Animasi Relaksasi Otot Progresif

Hasil penelitian setelah diberikan video animasi relaksasi otot progresif, didapatkan hasil tingkat stres remaja selama pandemi Covid-19 sebagian besar mengalami penurunan. Setelah diberikan video animasi relaksasi otot progresif didapatkan bahwa dari 74 responden terdapat 59 responden (79,7%) mengalami stres sedang, 9 responden (12,2%) mengalami stres ringan, dan 6 responden (8,1%) mengalami stres berat. Berdasarkan hasil tersebut terdapat perbedaan tingkat stres remaja sebelum dan setelah diberikan video animasi relaksasi otot progresif. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriyona dan Paneo (2021) yaitu terkait pengaruh pemberian terapi

relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres didapatkan hasil yaitu, responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 12 responden (75,0%), dan responden dengan stres ringan sebanyak 4 responden (25,0%) setelah diberikan relaksasi otot progresif. Respon stres yang dialami oleh setiap individu berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres baik dari faktor internal maupun eksternal. Manajemen stres merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk dapat mengelola stres. Tujuan manajemen stres adalah untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental seseorang (Ilmi., Dewi., & Rasni, 2017).

Salah satu manajemen stres yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres yaitu dengan melakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan respon stres yang dibuktikan dalam penelitian ini yaitu sebelum dan setelah diberikan relaksasi otot progresif tingkat stres yang dialami responden mengalami penurunan dari berat menjadi sedang. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres remaja dilihat dari penurunan nilai *pre test* dan *post test* dari 23,2 menjadi 17,47 (Damayanti, 2020).

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dengan Media Video Animasi Terhadap Stres Remaja

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan skor tingkat stres remaja diperoleh $p < 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif dengan media video animasi terhadap stres remaja selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif sangat efektif menurunkan stres keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan (Livana., Daulima., & Mustikasari, 2018). Penelitian serupa juga menyatakan terdapat pengaruh yang

signifikan antara tingkat stres sebelum dan setelah terapi relaksasi otot progresif pada responden dengan hasil *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) (Indana & Tsabitah, 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang berdasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Pada saat seseorang mengalami stres, saraf yang bekerja lebih dominan yaitu sistem saraf simpatis. Saraf simpatis dan parasimpatis bekerja saling berlawanan, ketika otot-otot merilekskan, maka dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh (Indana & Tsabitah, 2021). Selain itu, gerakan relaksasi otot progresif ini bekerja dengan menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh.

Peneliti berasumsi, setelah melakukan relaksasi otot progresif maka dapat membantu tubuh individu menjadi rileks, menghilangkan ketegangan otot, dan memberikan perasaan nyaman, sehingga dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Hal ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang, serta dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan perasaan tegang dan rileks, seseorang dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks (Soewondo., Menaldi., & Hanum, 2017). Penelitian ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan bagi responden yang mengalami gangguan tingkat depresi, ansietas, insomnia, dan stres (Setyohadi & Kushariyadi, 2011). Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa relaksasi otot progresif bertujuan untuk membangun suatu emosi yang positif dan negatif, spasme otot, kelelahan, memperbaiki kemampuan dalam mengatasi stres, nyeri leher, mengurangi kecemasan, dan menurunkan ketegangan otot (Livana., Daulima., & Mustikasari, 2018).

Peneliti berasumsi bahwa latihan

relaksasi otot progresif secara rutin mampu menurunkan tingkat stres yang dialami individu. Latihan relaksasi otot progresif ini sangat sederhana dan mudah dilakukan, yaitu individu hanya duduk dengan posisi nyaman, dan dalam suasana yang tenang. Rekomendasi terhadap penelitian ini yaitu, latihan relaksasi otot progresif dapat dimasukkan dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai bentuk peregangan aktif untuk mengatasi kejenuhan, dan ketegangan siswa akibat padatnya jadwal pelajaran atau kegiatan lain di sekolah.

Perawat memiliki peran yang bervariasi dan spesifik dalam pemberian intervensi keperawatan. Adapun aspek dari peran tersebut meliputi kemandirian dan kolaborasi. Pada pelaksanaan relaksasi otot progresif, perawat melaksanakan peranannya agar efektif yaitu dengan memperhatikan berbagai aspek antara lain, peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif dalam menangani klien stres yaitu dengan pemberian relaksasi otot progresif, maka perawat harus kompeten melakukan pengkajian faktor pencetus terjadinya stres sampai dengan melakukan evaluasi hasil dari terapi relaksasi otot progresif terhadap stres yang dialami klien. Selanjutnya, pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif memiliki tahapan-tahapan yang harus dilakukan sesuai dengan prosedur, sehingga apabila perawat maupun klien melaksanakan terapi relaksasi otot progresif tidak sesuai dengan tahapan dan prosedur yang ada, dapat mempengaruhi efektivitas dari terapi relaksasi otot progresif terhadap stres yang dialami klien. Maka dari itu, perawat harus memiliki kemampuan atau kompetensi, dan pengalaman yang mendukung. Selain itu, perawat melakukan koordinasi dengan klien dalam melaksanakan terapi relaksasi otot progresif sesuai dengan prosedur, sehingga tercapainya tujuan akhir dari terapi yaitu dapat menurunkan stres yang dialami klien (Asiah & Warsito, 2018).

SIMPULAN

Karakteristik responden pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Tingkat stres remaja selama pandemi Covid-19 sebelum diberikan relaksasi otot progresif dengan media video animasi sebagian besar berada pada tingkat stres berat sebanyak 51,4%. Tingkat stres remaja selama pandemi Covid-

19 setelah diberikan relaksasi otot progresif dengan media video animasi sebagian besar berada pada tingkat stres sedang sebanyak 79,7%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dengan media video animasi terhadap stres remaja selama pandemi Covid-19 dengan nilai $p=0,000$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196–208.
- Anuar, A. B., Anas, M., & Samad, S. (2019). Effects Of Progressive Muscle Relaxation On Academic Stress In Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 134–140.
- Asiah., & Warsito, B. E. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 119–123.
- Chairul, S. F., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Pelatihan Manajemen Stres Secara Daring Pada Remaja Laki-laki Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 12(1), 1–15.
- Damayanti, S. B. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome*. Naskah Publikasi. Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada.
- Dawaci, N. D. (2020). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019*. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Ekawati, D. (2017). *Pengaruh Distraksi Menonton Animasi Kartun Terhadap Tingkat Stres Hospitalisasi Pada Anak Saat Dilakukan Injeksi Bolus (Studi Di Paviliun Seruni RSUD Jombang)*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Febriyona, R., & Paneo, I. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Psikososial Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo. *Zaitun Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 892–897.
- Furoidah. (2009). *Animasi Sebagai Media Pembelajaran*. Surabaya: Mentari Pustaka.
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita Di Lapas Kelas IIA Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497–504.
- Indana, F. N., & Tsaibitah, R. A. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo. *Psychomedia: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 21–28.
- Livana., Daulima, N. H. C., & M. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Liyanovitasari, Lestari, P., & Choiriyyah, Z. (2018). Perbedaan Kecemasan Siswa Ujian Nasional Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di SMK Islam Sudirman. *Jurnal Smart Keperawatan*, 5(1), 30–40.
- Marantika, M. A., Adilatri, A. A. S. A., & Purwanti, I. K. (2019). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa (Studi Dilakukan Pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Stikes Wira Medika Bali). *Bali Medika Jurnal*, 6(2), 163–171. <https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2>
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal Dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33.
- Ramdani, F., & Abdullah, R. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Stres Saat Pandemi Covid-19 Di Masyarakat: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 106–121.
- Setyohadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Soewondo, S., Menaldi, A., & Hanum, L. (2017). *Stres, Manajemen Stres, Dan Relaksasi Progresif*. Depok: LPSP3.
- Sugianto, R. (2020). Efektivitas Layanan

- Bimbingan Belajar Dalam Membantu Kegiatan Pembelajaran Daring Dari Sekolah. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series*, 3(4), 815–822.
- Usiana, W., Yundari, I. D. H., & Mirayanti, K. A. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki Di SMK Rekayasa Denpasar*.
- World Health Organization. (2019). *Mental Health During Covid-19 Pandemic*. Diakses Tanggal 24 Juli 2021. Tersedia Di: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>