



EDUKASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF CEGAH STRES DAN JENUH BELAJAR DARING PADA SISWA SMA

Rina Puspita Sari

Prodi Keperawatan, STIKes Yatsi Tangerang, Indonesia, rinapuspitasari@stikesyatsi.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Pembelajaran daring merupakan salah satu dampak pandemi covid-19. Metode belajar daring, kurangnya interaksi secara langsung antara guru dan siswa, kendala sinyal dan alat belajar yang harus dimiliki mengakibatkan munculnya masalah stress, jenuh, cemas dan kelelahan pada siswa. Tujuan dari kegiatan ini yaitu melakukan edukasi relaksasi otot progresif untuk mencegah stress dan jenuh pada siswa selama menjalani pembelajaran daring. Metode pelaksanaan yaitu ceramah dengan slide power point, tanya jawab dan latihan relaksasi otot progresif melalui video dan menggunakan zoom meeting pada 50 siswa SMA N 24 Kab Tangerang. Terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa yaitu rerata hasil pre-post test dari 60 menjadi 92. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi tentang relaksasi otot progresif. Kondisi nyaman dan rileks juga disampaikan oleh siswa. Diharapkan latihan relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara berkesinambungan selama beberapa kali sesi latihan untuk diidentifikasi tingkat stress agar tampak hasil penurunan stress atau cemas, serta ada deteksi tingkat stress sebelum dan setelah kegiatan.

Kata Kunci: edukasi; relaksasi otot progresif; stress; pembelajaran daring.

Abstract: Online learning is one of the impacts of the COVID-19 pandemic. Online learning methods, the lack of direct interaction between teachers and students, signal constraints and learning tools have resulted many problems such as stress, boredom, anxiety and fatigue in students. The purpose of this activity is to provide progressive muscle relaxation education to prevent stress and boredom in students during online learning. The implementation method is a lecture with power point slides, questions and answers and progressive muscle relaxation exercises via video and using a zoom meeting on 50 students of SMA N 24 Tangerang. There was an increase in students' knowledge, namely the average pre-post test result from 60 to 92. This indicates that there was an increase in students' knowledge after being given education about progressive muscle relaxation. A comfortable and relaxed condition was also conveyed by the students. It is hoped that progressive muscle relaxation exercises can be carried out continuously for several training sessions to identify stress levels so that the results of stress or anxiety reduction can be seen, as well as detect stress levels before and after activities.

Keywords: education; progressive muscle relaxation; stress; online learning.



Article History:

Received : 20-05-2022

Revised : 09-06-2022

Accepted : 14-07-2022

Online : 17-07-2022



This is an open access article under the

CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 sudah melanda Indonesia sejak setahun yang lalu. Area terdampak pandemik meliputi kesehatan, sosial, ekonomi dan pendidikan. Pembelajaran dilakukan secara *daring* di rumah masing-masing dengan media platform yang beraneka ragam seperti *google*

classroom, youtube, google meet, zoom dan lain sebagainya. Anak usia sekolah mulai dari tingkat dasar sampai lanjut belajar dari rumah atau *study from home* (SFH). Berdasarkan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *corona virus disease* 2019, maka Belajar Dari Rumah (BDR) tetap dilanjutkan di setiap satuan pendidikan yang berada di zona kuning, oranye, dan merah (Kemdikbud, 2020).

Pembelajaran jarak jauh yang dilakukan secara daring merupakan pembelajaran jarak jauh dengan cara menyampaikan bahan ajar dan interaksi proses belajar mengajar dilakukan melalui perantara teknologi internet. Keberadaan infrastruktur internet sangat penting sebagai teknologi utama dalam pembelajaran tersebut. Kelas tempat penyelenggaraan pembelajaran digantikan oleh kelas virtual yaitu *Learning Management System* (LMS) (Sumantri et al., 2020).

Aplikasi yang sering digunakan selama pembelajaran daring meliputi *whatsapp, video conference, google form, zoom meeting, google meet, dan youtube*. Interaksi biasanya terjadwal setiap hari atau seminggu 2 sampai 3 kali, sedangkan yang lainnya hanya pemberian dan pengumpulan tugas. Tidak semua sekolah menerapkan interaksi secara langsung setiap hari. Hal ini dikarenakan keterbatasan siswa dan guru terutama keluhan mengenai kuota, sinyal dan perangkat lainnya seperti laptop dan *smartphone* (Handarini & Wulandari, 2020).

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menyatakan 68 juta peserta didik Indonesia terdampak pandemi covid-19 mulai dari tingkat pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga sekolah menengah atas (SMA). Selama proses pembelajaran di rumah atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) terdapat pergeseran tanggung jawab yaitu 75% tanggung jawab orang tua dan 25% tanggung jawab guru. Hal ini dikarenakan anak lebih banyak bersama dengan orang tua di rumah selama proses belajar dari rumah atau *daring* (CNN Indonesia, 2020).

Selama pembelajaran daring 79,9% siswa menyatakan tidak ada interaksi sama sekali dengan guru kecuali memberikan tugas, tidak ada tanya jawab langsung atau aktivitas guru menjelaskan materi. 73,2% siswa mengatakan merasa berat dalam mengerjakan tugas. 76,7% siswa juga menyatakan tidak senang menjalankan pembelajaran jarak jauh/ daring. Data ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami kondisi kurang menyenangkan selama proses pembelajaran daring (KPAI, 2020).

Beban tugas siswa dengan bentuk pengumpulan tugas yang beragam juga merupakan salah satu kondisi yang kurang menyenangkan bagi siswa saat belajar daring. Beberapa anak juga harus melakukan pekerjaan rumah tangga saat menjalani pembelajaran daring tersebut. Orang tua juga perlu melakukan pengawasan terhadap pemenuhan terhadap anaknya yang

sebelumnya tidak sepenuhnya dilakukan. Hal ini memicu gangguan psikologis bagi anak dan orang tua (Prodjo, 2020).

Keluhan yang sering dialami oleh siswa adalah jenuh, stress, kebingungan saat mengerjakan tugas, dan kelelahan. Siswa juga mengatakan kurang istirahat saat mengerjakan tugas yang menumpuk. Kurangnya interaksi antara guru dan siswa cenderung menimbulkan gangguan kecemasan, stress dan kelelahan (Harsono, 2020).

Stress dapat diatasi dengan beberapa tindakan seperti olahraga, relaksasi, peregangan, dan manajemen stress. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh ketua pengabdian masyarakat tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Otot Progresif terhadap Stress Kerja” pada tahun 2019 pada 35 responden bahwa metode ini cukup efektif untuk mengurangi stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai mean sebelum dilakukan terapi relaksasi otot adalah 18,69, sedangkan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot adalah 14,37. Nilai standart deviasi sebelum diberikan terapi relaksasi otot adalah 2,220 dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot yaitu 2,474. Data hasil statistik Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot pada responden (Sari et al., 2019). Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tanda dan gejala ansietas dan peningkatan kemampuan klien ansietas yang di rawat (Syisnawati et al., 2017). Relaksasi otot progresif juga efektif untuk menurunkan stress keluarga yang melakukan perawatan kesehatan pada anggota keluarganya yang sakit (PH et al., 2018).

Berdasarkan hal tersebut, maka penting dilakukan pengabdian masyarakat kepada siswa tentang latihan relaksasi otot progresif untuk mengatasi stress dan kejenuhan selama pembelajaran daring. Diharapkan siswa mampu mencegah dan mengatasi stress dan jenuh yang dirasakan selama menjalani pembelajaran daring.

B. METODE PELAKSANAAN

Mitra kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMA N 24 Kabupaten Tangerang. Adapun peserta adalah para siswa/i yang berjumlah 50 orang. Semua peserta merupakan siswa yang sedang menjalani proses pembelajaran secara daring sejak munculnya pandemi covid-19 pada tahun 2020 di Indonesia. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini pada tanggal 15 Juni 2021 secara daring menggunakan platform *zoom meeting*. Hal ini dikarenakan kegiatan tatap muka secara langsung tidak diperbolehkan karena dalam kondisi pandemi covid-19.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan materi penyuluhan mengenai relaksasi otot progresif meliputi pengertian, manfaat dan 14 gerakan relaksasi yang disajikan dalam bentuk *slide power point* dan video. Peserta juga dapat kesempatan untuk diskusi dan tanya jawab. Media yang digunakan adalah *zoom meeting*, materi penyuluhan menggunakan *slide power point*, dan video 14 gerakan relaksasi otot progresif. Materi dibuat menarik dengan bahasa indonesia yang mudah dipahami oleh peserta serta video agar mudah dipraktekkan saat sesi simulasi. Tahapan kegiatan dibagi menjadi 3 tahap yaitu:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan ini dimulai dengan mengajukan proposal ke LPPM STIKes Yatsi setelah mendapat persetujuan dari mitra SMA N 24 Kabupaten Tangerang. LPPM mengeluarkan surat izin untuk pelaksanaan kegiatan yaitu di hari Selasa, 15 Juni 2021 dan disepakati metode daring menggunakan platform *zoom meeting*. Persiapan selanjutnya adalah membuat materi *slide power point* mengenai relaksasi otot progresif, soal *pre-post test* dan menyiapkan video.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode daring dengan *zoom meeting*. Setiap peserta mengisi daftar hadir via google form dan mengerjakan soal *pre test* sebagai gambaran pengetahuan sebelum dilakukan edukasi. Acara dibuka dan dihadiri oleh pembina OSIS SMA N Kabupaten dan dilanjutkan pemberian materi atau edukasi mengenai relaksasi otot progresif oleh ketua pengabdian masyarakat. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan diskusi. Setelah itu pemutaran video 14 gerakan relaksasi otot progresif yang diikuti oleh semua peserta. Di akhir kegiatan peserta mengerjakan soal *post test*.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai target yang dicapai dari kegiatan pengabdian masyarakat relaksasi otot progresif yaitu peningkatan pengetahuan semua peserta yang dinilai dari rerata hasil *pre-post test*. Keaktifan semua peserta dalam menyimak materi, diskusi tanya jawab dan saat simulasi juga merupakan keberhasilan dari kegiatan ini. Laporan pertanggungjawaban kegiatan pengabdian masyarakat dibuat setelah semua kegiatan dan target tercapai sesuai harapan. Secara garis besar kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, peserta aktif, dan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai relaksasi otot progresif. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan relaksasi otot progresif semua peserta diharapkan dapat mencegah dan mengatasi stress dan jenuh selama belajar daring.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Pengetahuan Sebelum Edukasi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum Edukasi Relaksasi Otot Progresif.

<i>Pre-test</i>	Rerata	Min-max
	60	40 - 90

Berdasarkan tabel 1 tersebut menunjukkan bahwa nilai rerata pengetahuan mengenai relaksasi otot progresif sebelum edukasi yaitu 60 dengan nilai minimal 40 dan nilai maksimal 90.

2. Gambaran Pengetahuan Setelah Edukasi Relaksasi Otot Progresif

Tabel 2. Pengetahuan Setelah Edukasi Relaksasi Otot Progresif

<i>Post-test</i>	Rerata	Min-max
	92	70 - 100

Berdasarkan tabel 2 tersebut menunjukkan bahwa nilai rerata pengetahuan relaksasi otot progresif setelah edukasi yaitu 92 dengan nilai minimal 70 dan nilai maksimal 100.

Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dengan rerata nilai *pre-post test* yaitu 60 menjadi 92 setelah pemberian edukasi tentang relaksasi otot progresif.

Siswa mampu melakukan gerakan-gerakan relaksasi otot progresif melalui media video dan dipandu oleh ketua pengabdian masyarakat. Ada beberapa siswa yang tidak bisa mengaktifkan kamera karena masalah sinyal yang naik turun, akan tetapi siswa-siswa tersebut menyampaikan bahwa mampu mengikuti setiap gerakan yang dipandu dan dilihat melalui video. Peserta menyampaikan perasaan rileks, nyaman, dan berkurangnya kondisi stress dan cemas. Peserta diberikan leaflet dan video gerakan relaksasi otot progresif agar dapat melakukan gerakan tersebut setiap merasa jenuh, cemas dan stress.

D. TEMUAN ATAU DISKUSI

Edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan akan lebih efektif dengan menggunakan media misalnya video, *leaflet*, lembar balik, audio, dan lain sebagainya. Keberhasilan edukasi ditunjukkan dengan peningkatan rerata pengetahuan dan sikap setelah dilakukan edukasi kesehatan tentang *overweight* melalui audio visual dan leaflet (Meidiana et al., 2018). Hasil serupa juga tampak pada edukasi kesehatan tentang gizi pada remaja menggunakan media audio visual/video (Sekti & Fayasari, 2019). Hal ini membuktikan bahwa pemilihan media yang tepat dapat menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan saat dilakukan edukasi kesehatan.

Relaksasi otot progresif merupakan teknik manajemen stres cukup sering digunakan untuk mereduksi stres. Relaksasi otot progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman

tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. Nuwa (2018) juga menjelaskan bahwa prinsip teknik *progressive muscle relaxation* (PMR) adalah gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan rileks secara fisik. Gerakan ini dilakukan secara berurutan dan individu diminta untuk fokus pada perbedaan perasaan dan sensasi saat otot-otot dalam kondisi tegang dan rileks.

Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang. Proses menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari.

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan durasi 10-20 menit selama 2 kali sehari memberikan hasil terapi yang efektif. Pada saat pelaksanaan relaksasi dianjurkan dalam kondisi tidak sedang lapar atau terlalu penuh. Hal ini dikarenakan pernafasan dalam dalam setiap gerakan akan menentukan keefektifan terapi (Nuwa, 2018). Penurunan tingkat stress juga terjadi pada pasien asma setelah diberikan 6 (enam) kali sesi latihan relaksasi otot progresif. Penelitian ini menggunakan metode *self report* dan wawancara dalam proses pengumpulan datanya (Resti, 2014). Penelitian serupa dilakukan oleh Lestari dan Yuswiyanti (2015) yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik yang cukup efektif untuk menurunkan stress. Penelitian sebelumnya menerapkan sesi latihan selama 6 kali berturut-turut selama 6 hari dengan durasi 20-30 menit setiap harinya. Video dan leaflet juga diberikan kepada setiap responden untuk mempermudah pelaksanaan terapi ini (Sari et al., 2019).

E. SIMPULAN DAN SARAN

Peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari peningkatan rerata setelah dilakukan edukasi relaksasi otot progresif yaitu 60 menjadi 92. Peserta aktif dalam menyimak, tanya jawab, diskusi dan melakukan gerakan relaksasi otot progresif. 1 kali sesi latihan mampu memberikan kondisi nyaman dan rileks pada peserta. Adapun saran dari kegiatan ini adalah dilakukan secara berkesinambungan (misalnya 1- 2 minggu) agar tampak hasil penurunan stress atau cemas, serta ada deteksi tingkat stres sebelum dan setelah kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) STIKes Yatsi Tangerang yang telah mendanai dan memberikan izin sehingga kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik. Kami juga mengucapkan terima kasih pada kepala sekolah dan pembina OSIS SMA N 24 Kab Tangerang beserta siswa-siswanya atas izin, kerja sama, dan partisipasinya.

DAFTAR RUJUKAN

- CNN Indonesia. (2020). Kemendikbud: 68 Juta Peserta Didik Indonesia Terdampak Corona. In *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200804202131-20-532203/kemendikbud-68-juta-peserta-didik-indonesia-terdampak-corona>
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*, 8(3), 496–503. <https://doi.org/10.1093/fampra/cmy005>
- Harsono, F. H. (2020). Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah. In *Liputan6* (pp. 1–4). <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>
- Kemdikbud. (2020). Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19. *Kemdikbud*, 2019, 1–58. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/buku-saku-panduan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid19>
- KPAI. (2020). *Survei Pelaksanaan PJJ dan Sistem Penilaian Jarak Jauh Berbasis Pengaduan KPAI*. https://bankdata.kpai.go.id/files/2021/02/Paparan-Survei-PJJ-KPAI-29042020_Final-update.pdf
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Nuwa, M. S. (2018). Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation dengan Spiritual Guided Imagery and Music. *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, January*, 1–49.
- PH, L., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, 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>
- Prodjo, W. A. (2020). 50 Siswa Sampaikan Masalah PJJ ke Mendikbud Nadiem, Dari Tugas Berat sampai Dana BOS Belum Efektif. In *18 Juni*. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/06/18/182021771/50-siswa-sampaikan-masalah-pjj-ke-mendikbud-nadiem-dari-tugas-berat>

sampai?page=all

Resti, I. B. (2014). Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01), 203.

Sari, R. P., Pratiwi, A., & Sari, R. S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.143>

Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77–88.

Sumantri, A., Anggraeni, andrian ari, Rahmawati, A., Wahyudin, A., & asep hermaawan. (2020). Booklet pembelajaran daring. *Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud RI*, 53(9), 1689–1699.

Syisnawati, Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2017). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progressif Pada Klien Ansietas Di Kelurahan Ciwaringin, Bogor. *Journal of Islamic Nursingursing*, 2(2), 69–75.

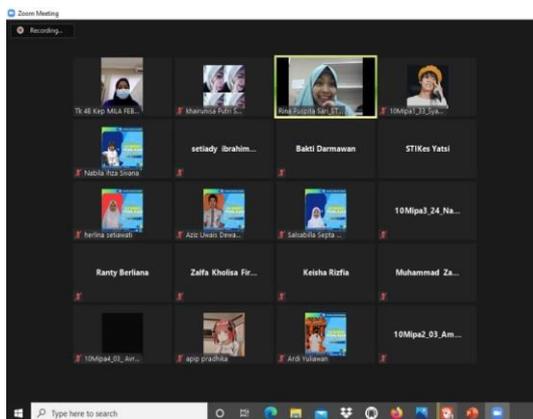
DOKUMENTASI KEGLIATAN



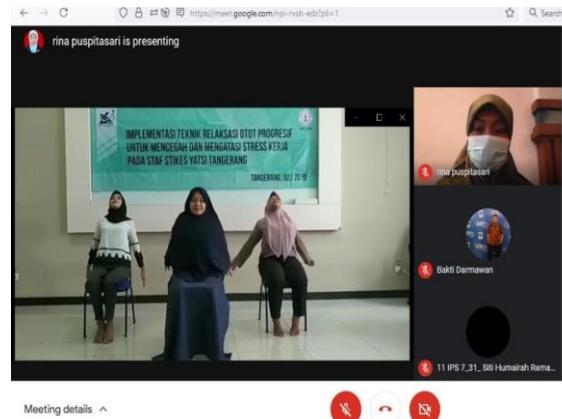
Gambar 1. Sambutan dari Pembina OSIS SMA N 24 Kab Tangerang.



Gambar 2. Penjelasan Materi Relaksasi Otot Progresif.



Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab.



Gambar 4. Pemutaran Video Relaksasi Otot Progresif.