

Pengaruh progressive muscle relaxatiton PMR terhadap tingkat stres ansietas dan depresi mahasiswa Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Wilayah Jakarta = The effect of progressive muscle relaxation pmr towards level of stress anxiety and depression experienced by the nursing students working on their thesis in Jakarta / Zakiyah

Zakiyah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20423437&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Stres, ansietas, dan depresi merupakan bentuk gangguan mental emosional yang sering terjadi pada mahasiswa. Bila tidak ditangani dapat mengarah pada panik atau bahkan bunuh diri. Tujuan penelitian ini mengidentifikasi pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) terhadap tingkat stress, ansietas, dan depresi pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di wilayah Jakarta.

Metode yang digunakan Quasi experiment pre-post test with control group. Sampel penelitian adalah mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 50 responden melalui total sampling (25=intervensi, 25= kontrol). Data dianalisis dengan uji Marginal Homogeneity dan Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stress, ansietas, dan depresi pada kelompok intervensi signifikan setelah diberikan PMR (Pvalue < 0,005). Latihan PMR yang teratur dan sistematis mampu menghasilkan kondisi relaksasi pada mahasiswa.

Penelitian ini juga merekomendasikan pelayanan kesehatan jiwa khususnya institusi pendidikan keperawatan untuk menerapkan PMR dalam menurunkan tingkat stress, ansietas, dan depresi yang dialami mahasiswa.

<hr><i>ABSTRACT

Stress, anxiety and depression are types of mental emotional disorder that often experienced by the students at universities. This condition can cause panic and suicide if these problems don?t get treatment.

The purpose of this research is to identify effect of progressive muscle relaxation (PMR) to level of stress, anxiety and depression in nursing students that doing thesis in Jakarta.

This research used Quasy experiment pre-post test with control group. Sample of this research are 50 respondents (25 intervention group and 25 control group). All of variables were analyzed with Marginal Homogeneity and Chi-Square Test.

The result of this research showed that progressive muscle relaxation has significant effect to decreased level of stress, anxiety and depression (P value < 0, 05). Regular PMR exercise can increase relaxation condition in student.

This study recommend to the mental health provider especially nursing academic institution to implement PMR to decrease level of stress, anxiety, and depression of student.</i>