

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MANAJEMEN STRES NON-FARMAKOLOGIS PADA
SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AL-IKHLAS
UNGARAN**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir
Berbasis *Project*



Oleh
YUMNA SHOFINA DEWANTI
NIM 22020121120033

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2025**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yumna Shofina Dewanti
NIM : 22020121120033
Fakultas/ Departemen : Fakultas Kedokteran Departemen
Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir
Berbasis *Project*
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam
Manajemen Stres Non-Farmakologis pada
Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 5 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Yumna Shofina Dewanti
NIM.22020121120033

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI BEBAS PLAGIARISME

Nama : Yumna Shofina Dewanti
Tempat/ Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 15 Juni 2003
Alamat Rumah : Jl. Serasi Raya F337/36, RT02/RW13 Kel. Beji,
Kec. Ungaran Timur, Kab. Semarang
No.Telp : 0895359805884
Email : yumnashofina15@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Manajemen Stres Non-Farmakologis Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 17 % dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 5 Juni 2025
Yang Menyatakan,



Yumna Shofina Dewanti
NIM.22020121120033

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MANAJEMEN STRES NON-FARMAKOLOGIS PADA SANTRIWATI
PONDOK PESANTREN AL-IKHLAS UNGARAN**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Yumna Shofina Dewanti

NIM: 22020121120033

Telah disetujui sebagai **laporan *project*** dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di review

Pembimbing,

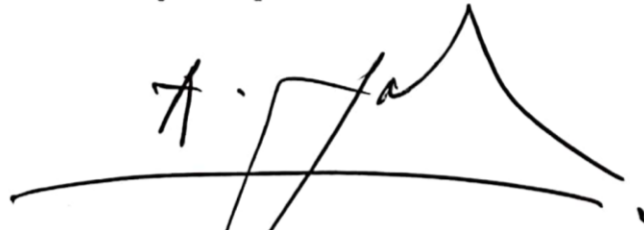


Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes

NIP : 197701262001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S/Kp., M.Kep

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa *Laporan Project* yang berjudul:

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MANAJEMEN STRES NON-FARMAKOLOGIS PADA SANTRIWATI DI
PONDOK PESANTREN AL-IKHLAS UNGARAN**

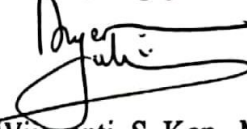
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Yumna Shofina Dewanti

NIM: 2202012112003

Telah diuji pada 05 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji



Diyan Yuli Wijayanti, S. Kep., M. Kep.
NIP. 197607162002122002

Anggota Penguji



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes.
NIP. 196303071989031002

Pembimbing,



Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes
NIP : 197701262001122001

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep
NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan *project* dengan judul **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif dalam Manajemen Stres Non-Farmakologis Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran”** dengan baik. Adapun tujuan dari penyusunan laporan ini adalah untuk memenuhi tugas mata kuliah tugas akhir berbasis *project*.

Project ini bertujuan untuk membantu santriwati dalam mengelola stres melalui pendekatan non-farmakologis yang sederhana dan aplikatif. Adapun prosedur pelaksanaan *project* meliputi pengkajian awal, edukasi, demonstrasi simulasi, monitoring, dan evaluasi. *Project* ini merupakan bagian dari kegiatan kolaboratif bersama dua mahasiswa lain yang menerapkan pendekatan manajemen stres non-farmakologis dengan teknik berbeda, Namun, laporan ini secara khusus hanya berfokus pada pelaksanaan dan hasil dari teknik relaksasi otot progresif.

Project yang dilaksanakan diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca, pengembangan ilmu keperawatan, dan pelayanan pendidikan di masyarakat. Penulis menyadari laporan *project* ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan laporan *project* ini.

Semarang, 5 Juni 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat, karunia, serta hidayah-Nya, hambatan, dan tantangan yang semula tampak tidak mungkin bagi penulis pada akhirnya dapat dilalui dengan baik. Penyusunan laporan *project* ini juga tidak terlepas dari arahan, bimbingan, bantuan, dan dorongan dari banyak pihak. Sehingga pada kesempatan ini, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan anugerah berupa kemudahan dan kelancaran selama proses penyelesaian laporan *project* ini.
2. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep., selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Undip.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp.,M.Kep., selaku ketua program studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Diponegoro.
4. Ibu Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan waktu, tenaga, dan ilmunya untuk membantu dan membimbing penulis.
5. Ibu Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep., selaku dosen penguji I dan Bapak Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes., selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran, masukan, dan motivasi yang sangat berarti kepada penulis.
6. Bapak Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes., selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama perjalanan penulis berkuliah.
7. Seluruh dosen dan segenap civitas akademik Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro atas ilmu, bimbingan, dukungan, serta dedikasi yang telah diberikan selama proses pembelajaran hingga penyusunan laporan *project* ini.
8. Cinta pertama dan pahlawanku, Ayahanda Agung Wariyanto, terima kasih telah memberikan segalanya, kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti demi memastikan putrinya mendapatkan pendidikan terbaik.

9. Pintu surgaku, Ibunda Wahyuningsih, terima kasih atas cinta, kesabaran, doa, dukungan, serta nasihat dan pelukan hangat yang selalu menjadi penguat dalam setiap langkah putrimu.
10. Nenek tercinta, Saminten dan Sutarni, saudara-saudaraku terkasih, Palupi, Indra, Ibnu, dan Fahmi, serta keponakanku tersayang, Adinda Shaliha, terima kasih atas doa, semangat, tawa, dan kebersamaan yang penuh kehangatan menjadi pelipur penat dan sumber semangat di setiap langkah perjalanan ini.
11. Para pengurus serta santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran yang telah membantu dan memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan *project* ini.
12. Teman-teman mahasiswa keperawatan angkatan 2021 yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan laporan *project* ini.
13. Terima kasih untuk seseorang yang istimewa, yang selalu hadir mendengar keluh kesah, memberi semangat saat lelah, dan menemani di setiap proses.
14. Terima kasih untuk diriku sendiri atas setiap langkah, perjuangan, dan keteguhan hati dalam meraih gelar yang dicita-citakan.
15. Serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	7
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Stres	9
2.2 Manajemen Stres	16
2.3 Relaksasi Otot Progresif	19
2.4 Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	27
BAB III METODE PELAKSANAAN	28
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	28
3.2 Sasaran Kegiatan	30
3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	30
3.4 Sarana Prasarana	30
3.5 Prosedur Kegiatan	32
3.6 Jadwal Kegiatan	36
3.7 Indikator Output	36
BAB IV HASIL KEGIATAN	37
4.1 Hasil Pengkajian	37

4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan.....	41
4.3	Perencanaan	42
4.4	Pelaksanaan.....	43
4.5	Evaluasi Pelaksanaan <i>Project</i>	54
BAB V PEMBAHASAN		56
5.1	Karakteristik Santriwati	56
5.2	Tingkat Stres Santriwati Sebelum Diberikan Edukasi Manajemen Stres Non-Farmakologis Berupa Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	58
5.3	Tingkat Stres Santriwati Sesudah Diberikan Edukasi Manajemen Stres Non-Farmakologis Berupa Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	61
5.4	Dukungan dan Hambatan.....	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		66
6.1	Kesimpulan	66
6.2	Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....		68
LAMPIRAN.....		xvi

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Jadwal Kegiatan	36
3.2	Indikator Output	36
4.1	Karakteristik Santriwati Berdasarkan Usia dan Status Pendidikan Pada Santriwati Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran	37
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan	41
4.3	Distribusi Frekuensi Santriwati Berdasarkan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Bulan April-Mei Tahun 2025	53

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Daftar Lampiran	Halaman
1.	Surat Pernyataan Kesediaan Kerjasama Mitra	xvi
2.	Surat Izin Pelaksanaan <i>Project</i>	xvii
3.	Surat Keterangan Melaksanaan Tugas	xviii
4.	Intrumen Pengkajian	xix
5.	Hasil Uji SPSS	xxi
6.	Cover <i>Booklet</i>	xxiii
7.	Bukti Turnitin	xxiv
8.	Lembar Konsultasi	xxv
9.	<i>Logbook</i> Bimbingan Tugas Akhir	xxvii
10.	Dokumentasi Kegiatan	xxxii
11.	Daftar Hadir Peserta <i>Project</i>	xxxiii

ABSTRAK

Yumna Shofina Dewanti

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MANAJEMEN STRES NON-FARMAKOLOGIS PADA SANTRIWATI
PONDOK PESANTREN AL-IKHLAS UNGARAN**

xiv + 75 Halaman + 5 Tabel + 1 Gambar + 11 Lampiran

Remaja yang menempuh pendidikan di pondok pesantren dikenal sebagai santri dan memiliki rutinitas harian yang padat, aturan yang ketat, tuntutan akademik, serta keterbatasan waktu istirahat, yang berpotensi menimbulkan stres. Stres yang dialami santri perlu segera ditangani agar tidak berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan mental santri. *Project* ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres santriwati di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Ungaran melalui penerapan manajemen stres non-farmakologis dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Metode yang digunakan yaitu edukasi tentang relaksasi otot proregsif berupa ceramah, demonstrasi, simulasi, monitoring, dan evaluasi menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif turut berperan dan berdampak positif dalam menurunkan tingkat stres santriwati. Para santriwati juga mengatakan bahwa teknik ini membuat tubuh terasa lebih segar, pikiran menjadi tenang, dan hati merasa lega. Kesimpulan dari *project* ini adalah teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi cara sederhana dan memiliki dampak positif dalam membantu mengurangi tingkat stres pada santriwati.

Kata Kunci : Stres, Remaja, Santri, Relaksasi Otot Progresif, Pondok pesantren

Daftar Pustaka : 105 (1984 -2025)

ABSTRACT

Yumna Shofina Dewanti

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TECHNIQUE IN NON-PHARMACOLOGICAL STRESS MANAGEMENT
FOR SANTRIWATI AT AL-IKHLASS BOARDING SCHOOL IN UNGARAN**

xv + 75 Pages + 5 Tables + 1 Pictures + 11 Attachments

Santri are adolescents who study at boarding schools. They have busy daily routines, strict rules, academic demands, and limited rest time, all of which have the potential to cause stress. The stress experienced by santri must be addressed immediately to prevent a negative impact on their physical and mental well-being. This project aims to reduce the stress levels of female students at Pondok Pesantren Al-Ikhlash Ungaran by applying non-pharmacological stress management techniques, such as progressive muscle relaxation. The method used was education about progressive muscle relaxation in the form of lectures, demonstrations, simulations, monitoring, and evaluation using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire before and after the intervention. The results showed that progressive muscle relaxation played a role and had a positive impact in reducing the stress levels of female students. Santri participants also said that progressive muscle relaxation made their bodies feel fresher, their minds feel calmer, and their hearts feel relieved. In conclusion, progressive muscle relaxation techniques are a simple method that positively impacts stress reduction in female students.

Keywords: Stress, Adolescent, Santri, Progressive Muscle Relaxation, Boarding school

Bibliography: 105 (1984 -2025)