



Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Stres Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang

Rozanawati Rozanawati

Universitas Awal Bros

Email: yusrikundur@gmail.com

Mira Agusthia

Universitas Awal Bros

Email: miraagusthia@univawalbros.ac.id

Yulianti Wulandari

Universitas Awal Bros

Email: wooelan@gmail.com

Alamat: Jl. Abulyatama, Kelurahan Belian, Kecamatan Batam Kota

Korespondensi penulis: miraagusthia@univawalbros.ac.id

Abstract. Hospitalization is a condition where a child is sick and undergoing treatment in a hospital. This condition causes stress for children and parents. Stress in parents can have a negative impact on children because it affects the healing process. This research was carried out to see the effect of PMR therapy on reducing parental stress facing hospitalization in the children's inpatient room at Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang Hospital in 2023. The research design is a quasi-experimental pre-test post-test design involving 2 groups, intervention and control group. The independent variable is PMR therapy and the dependent variable is stress level. The population in this study was 36 respondents, namely parents whose children were being treated in the pediatric inpatient room. The results of the analysis in the intervention group using the Paired T Test obtained a significant value of $.001 < 0.05$, so it could be said that H_0 was rejected and H_a was accepted. There is a significant effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Therapy on reducing the stress of parents facing hospitalization in the children's inpatient room at Raja Ahmad Tabib Hospital, Tanjungpinang. Meanwhile, in the control group, there was an increase in stress in the post-test group.

Keywords: Hospitalization, Progressive Muscle Relaxation, Stress

Abstrak. Hospitalisasi ialah kondisi anak sakit serta jalani perawatan di rumah sakit. Kondisi tersebut penyebab stres bagi anak dan orangtua. Stres pada orangtua dapat berdampak buruk pada anak karena mempengaruhi proses penyembuhan. Penelitian ini dilaksanakan buat melihat Pengaruh terapi PMR Terhadap Penurunan Stres Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang Tahun 2023. Desain Penelitian ialah quasi eksperimental pre-test post-test design melibatkan 2 kelompok, intervensi serta kelompok kontrol. Variabel independen Terapi PMR dan variabel dependen tingkat stres. Populasi pada penelitian ini sebanyak 36 responden, yaitu orangtua yang anaknya sedang dirawat di ruang rawat inap anak. Hasil analisa pada kelompok intervensi memakai uji Paired T Test didapat nilai signifikan $,001 < 0,05$, hingga dapat dibilang bila H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat pengaruh yang signifikan pada Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan stres Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang. Sedangkan pada kelompok kontrol terlihat peningkatan stres pada kelompok post-test.

Kata kunci: Hospitalisasi, Progressive Muscle Relaxation, Stress

LATAR BELAKANG

Hospitalisasi adalah situasi yang terjalin saat seorang anak sakit serta menerima perawatan di Rumah Sakit. Anak tersebut berada di lingkungan Rumah Sakit dan sedang berusaha menyesuaikan diri. Bagi orang tua dan anak, kondisi ini merupakan sumber stres dan kecemasan (Aryani et al, 2022). Stres orang tua dapat disebabkan oleh berbagai hal, antara lain lama tinggal di rumah, diagnosis kesehatan anak, tingkat pendidikan orang tua, keadaan keuangan keluarga, dan pengasuhan yang buruk (Hidayat, et al., 2021). Munculnya dampak emosional jangka panjang, semacam kecemasan, kesedihan, serta gejala gangguan stres pasca trauma, dipengaruhi oleh tingginya stres orang tua, kekhawatiran, rasa tidak aman, serta mekanisme koping yang negatif (Zdun-Ryżewska, et al., 2021). Stres pada orangtua dapat berdampak buruk pada anak karena bisa mempengaruhi kondisi emosional serta fisik mereka, sehingga dapat perlambat proses penyembuhan pada anak (Aryani et al., 2022) .

KAJIAN TEORITIS

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, 3% hingga 6% anak usia sekolah yang dirawat di Jerman pula alami stres selama dirawat di rumah sakit, sementara 4% hingga 12% pasien anak di Amerika Serikat mengalaminya. Menurut Aryani et al. (2022), hingga 10% anak muda yang dirawat di rumah sakit di Kanada serta Selandia Baru alami gejala terkait stres. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2019 angka kesakitan anak di Indonesia melebihi 58% dari total populasi anak, sehingga meningkatkan kemungkinan anak dirawat di RS. Menurut data BPS Jumlah anak yang dirawat di RS di Indonesia meningkat sebesar 19% pada tahun 2020 terbanding tahun 2019 (Lestari, et al., 2021) .

Berdasarkan data rekam medis jumlah pasien rawat inap anak di RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang Tahun 2022 sebanyak 1.254 orang. Sedangkan data ditahun 2023 periode Januari sampai dengan April di dapat data pasien rawat inap anak sebanyak 505 Orang. Stres adalah reaksi fisik, emosional, atau psikologis yang dimiliki tubuh terhadap segala jenis perubahan yang menimbulkan ketegangan. Dampak stres yang terus-menerus terhadap kesehatan dan kekebalan tubuh adalah negatif. Keadaan emosional mereka yang sedang stres akan sering dipengaruhi oleh peningkatan hormon stres, pengendalian emosi akan menjadi tantangan (Psikologi, et al., 2020).

Penanganan stres bisa secara farmakologis dan non farmakologi, tergantung dari beratnya gejala dan tingkat stres. Tingkat stres ringan dan sedang bisa dilakukan dengan cara, teknik napas dalam, teknik genggam jari, meditasi dan Progressive Muscle Relaxation (PMR). Sedangkan tingkatan stres berat harus ditangani oleh tenaga profesional, yaitu psikiater

dengan menggunakan terapi obat-obatan untuk mengurangi stres. Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah metode non-obat yang sangat efisien buat kurangi stres. Menurut Dwi Pratiwi et al. (2019), Terapi PMR ialah salah satu bentuk terapi relaksasi yang bekerja dengan cara memanjangkan serta merelaksasi sekelompok otot serta menurunkan ketegangan otot untuk mendorong relaksasi. Terapi PMR dilakukan selama 15 sampai 30 menit, diberikan sebanyak 2 kali sehari (Rustam, et al, 2019).

Menunjukkan bahwa skor rata-rata tingkat stres responden menurun dari 16,75 sebelum terapi menjadi 11,568 setelah terapi dengan selisih rata-rata penurunan 5,16 ($p < 0,05$). menurut riset Christina, et al. (2021) megikutsertakan 30 anggota keluarga pasien Covid-19, menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat stres responden meningkat dari 2,43 sebelum terapi menjadi 2,83 setelah terapi ($p = 0,003$). Riset lain dilakukan oleh (Asiah, 2021) pada 15 mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa sebelum intervensi 7 orang (46,6%) mengalami stres ringan, 3 orang (20%) stres sedang, 1 orang (6,7%) stres berat, dan 1 orang (6,7%) mengalami stres sangat berat, namun setelah intervensi, stres yang dialami mahasiswa menurun menjadi 2 orang (16,6%), stres sedang 1 orang (6,7%), stres berat 1 orang (6,7%) dan tidak ditemukan mahasiswa yang mengalami stres sangat berat. Bersumber dari penelitian Aryani, et al, (2022), terhadap 32 responden, yaitu orangtua yang anaknya di rawat di RSKB Karima Utama Surakarta, sejumlah 8 responden (26,7%) alami stres kategori normal, 6 responden (20%) alami stres ringan, sebanyak 16 responden (46,7%) memiliki stres dalam kategori sedang, serta 2 responden (6,6%) alami stres berat. Ternyata lebih dari 50% orangtua yang menjadi responden penelitian mengalami stres ketika menjaga anak yang sedang dirawat di rumah sakit.

Bersumber pada hasil survey awal serta wawancara yang dilaksanakan peneliti di ruang rawat inap anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang, pada tanggal 08 Juni 2023 terhadap 10 responden yaitu orang tua yang menjaga anaknya saat di rawat di ruang rawat inap anak, 3 responden alami stres ringan, 6 responden mengalami stres sedang serta 1 responden stres berat. Bersumber dari pemaparan latar belakang diatas, sehingga peneliti merumuskan yang akan diteliti ialah Apakah ada Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Stres Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Stres Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif memakai rancangan penelitian eksperimen semu (quasi-experimental) pre test dan post test design. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah orang tua yang anaknya dirawat di ruang rawat inap anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang, sebanyak 36 orang responden, di bagi jadi 2 kelompok yaitu 18 responden kelompok intervensi serta 18 responden sebagai kelompok kontrol. kelompok intervensi di beri perlakuan dengan terapi PMR, sementara kelompok kontrol diberi perlakuan semacam biasa / konvensional. Sampel dalam penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu orangtua pasien yang dirawat di ruang rawat inap anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang, bersedia menjadi responden dengan mengisi form informed consent, bersedia mengikuti terapi PMR, responden dalam keadaan sehat.

Instrumen dalam penelitian ini memakai kuesioner Depression Anxiety Stress Scale DASS 42 (Levibond, 1995). untuk mengukur tingkat stress responden. DASS 42 telah tervalidasi hingga tidak mesti dilaksanakan uji validitas serta reliabilitas sebab Crawford dan Henry menetapkan nilai validitas dan reliabilitas sebesar 0,91. 2010 (Crawford & Henry, 2010). Kuesioner DASS 42 memuat 14 pertanyaan mengenai stress. Kedua kelompok, dimulai dengan pemberian pre-test menggunakan kuesioner DASS 42 serta sesudah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali pada kedua kelompok post test dengan menggunakan kuesioner yang sama. Dan menggunakan lembar observasi SOP terapi PMR untuk pengukuran pelaksanaan terapi PMR.

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan perkenalan kepada responden kemudian pengisian form informed consent dan kuesioner lebih kurang 10 menit selanjutnya pemberian terapi PMR lebih kurang 15 menit dan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner post test. Penelitian ini sudah melewati proses etik dari kampus Awal Bros dan Etik RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari data di atas bisa dikatakan jika rata rata responden berumur antara 36-45 tahun sejumlah 17 orang (47,2%), perempuan 31 orang (86.1%), tingkat Pendidikan SLTA 19 orang (52,8%), pekerjaan selaku Ibu Rumah Tangga sebesar 20 orang (55,6%), status menikah sejumlah 35 orang (97,2%), dan lama hari rawat anak sebanyak 2 hari rawat yaitu 12 orang (33,3%). Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden pada kelompok pre-test intervensi sebanyak 18 responden, 16 responden mengalami stres sedang dengan persentase

sebanyak 88,9%. Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden pada kelompok post-test intervensi sebanyak 18 responden, 12 responden mengalami stres ringan dengan persentase sebanyak 66,7%. Dari pengukuran tingkat stres pada responden sebelum dan sesudah intervensi terjadi penurunan tingkat stres pada kelompok post-test intervensi. Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden pada kelompok pre-test kontrol sebanyak 18 responden, semua responden mengalami stres sedang dengan persentase sebanyak 100%. Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa responden pada kelompok post-test kontrol sebanyak 18 responden, 2 responden mengalami stres berat dengan persentase sebanyak 11.1%. Dari hasil data yang diperoleh dapat dilihat pada kelompok pre-test kontrol dan post-test kontrol terdapat peningkatan stres , yaitu dari stres sedang menjadi stres berat sebanyak 2 responden.

Berdasarkan tabel 1.6, diketahui bahwa pre-test kelompok intervensi memiliki nilai mean 21.83 dengan standar deviasi 2,307, serta skor maksimal 25 dan skor minimal 17. Kemudian pada post-test kelompok intervensi memiliki nilai mean 16,06 dengan standar deviasi 2,071, serta skor maksimal 19 dan skor minimal 11. Sedangkan pre-test kelompok kontrol memiliki nilai mean 23,56 ,dengan standar deviasi 1,042, serta skor maksimal 25 dan skor minimal 22. Selanjutnya post-test pada kelompok kontrol memiliki nilai mean 24,33, dengan skor maksimal 26 dan skor minimal 22. Berdasarkan data di atas diperoleh nilai signifikan pada pre-test kelompok intervensi sebesar 0,373, nilai signifikan pada post-test kelompok intervensi sebesar 0,054, nilai signifikan pada pre-test kelompok kontrol sebesar 0,032, dan nilai signifikan pada post-test kelompok kontrol sebesar 0,1. Pada variable pre-test dan post-test kelompok intervensi diperoleh nilai signifikan > 0.05 , maka data berdistribusi normal, sedangkan pada kelompok kontrol pada kelompok pre-test diperoleh nilai signifikan $0,032 < 0,05$, maka dinyatakan data berdistribusi tidak normal.

Dari tabel 4.5 diperoleh signifikansi homogenitas sebesar $0,565 >$ dari nilai signifikan 0.05, maka dapat dinyatakan bahwa data pada kelompok pre-test dan post-test intervensi bersifat homogen. Berdasarkan tabel uji statistik Paired T Test diatas diperoleh nilai Signifikansi pada kelompok pre dan post intervensi sebesar $<,001$. Berarti nilai signifikansi pada kelompok pre dan post intervensi lebih kecil dari < 0.05 , maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada pengaruh terapi PMR terhadap penurunan stres orangtua menghadapi hospitalisasi di ruang Rawat Inap Anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang. Pada kelompok kontrol dilakukan Uji Wilcoxon dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut, Berdasarkan tabel uji statistik diatas diperoleh nilai signifikansi pada kelompok pre-test dan post-test kontrol sebesar 0,017. Berarti nilai signifikansi kelompok pre-test post-test kontrol kurang dari $< 0,05$.

1. Hasil Data Univariat

1.1 Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Pada Kelompok Intervensi

Dari penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil pada responden kelompok pre-test intervensi (sebelum diberikan terapi PMR) sebanyak 18 responden, 2 responden mengalami stres ringan dengan persentase sebanyak 11,1% dan 16 responden mengalami stres sedang dengan persentase sebanyak 88,9%. (Zdun-Ryzewska et al., 2021) mengatakan anak yang sakit dan harus dirawat inap merupakan situasi yang tidak terduga dalam siklus hidup keluarga. (Canga et al., 2020) mengatakan bahwa rumah sakit merupakan lingkungan dengan tingkat stres yang tinggi bagi sebagian besar orang tua. Orang tua mengalami tingkat stres yang tinggi jika anaknya dirawat di rumah sakit karena takut kehilangan nyawa anaknya. Hasil penelitian (Canga et al., 2020) menunjukkan bahwa orang tua dari anak-anak yang dirawat di rumah sakit (83%) merasa stres mengenai prosedur pengobatan yang diterapkan pada anak-anak mereka dan hampir 65% dari mereka mengalami stres akibat lingkungan rumah sakit.

Asumsi peneliti disini adalah orangtua yang mendampingi anak dengan hospitalisasi yang sedang dirawat di rumah sakit sangat rentan mengalami stres. Hal tersebut bisa disebabkan karena diagnosis penyakit anak, kondisi anak yang rewel, prosedur pengobatan yang diberikan menyebabkan kesakitan dan trauma pada anak, serta prognosis perburukan pada anak.

1.2 Tingkat stres sesudah dilakukan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada kelompok intervensi

Pada kelompok post-test intervensi (setelah pemberian terapi PMR) sebanyak 18 responden, 5 responden tidak mengalami stres, dengan persentase 27,8%, 12 responden mengalami stres ringan dengan persentase sebanyak 66,7% dan 1 responden mengalami stres sedang dengan persentase sebanyak 5,6%. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres setelah dilakukan terapi PMR. Salah satu manajemen stres adalah relaksasi. Salah satu bentuk relaksasi adalah relaksasi otot. Relaksasi progresif dengan dan tanpa ketegangan otot dan teknik manipulasi pikiran mengurangi komponen fisiologis dan emosional stres. Teknik relaksasi ini akan mengurangi ketegangan dan parameter fisiologis akan berubah (Mira, Agusthia, et al., 2022).

PMR adalah salah satu pengelolaan diri yang didasari pada sistem syaraf simpatis dan para simpatis. Pada saat seseorang mengalami kecemasan, stres saraf yang bekerja lebih dominan yaitu system saraf simpatis, sedangkan pada keadaan rileks yang bekerja adalah system saraf para simpatis. Dimana system saraf simpatis dan parasimpatis yang kerjanya

saling berlawanan, Ketika oto-otot dirilekskan dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Selain itu gerakan PMR dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphen yang memberi rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Hormon ini dapat berfungsi sebagai penenang alami yang diproduksi di otak dan susunan tulang belakang. Endorphen bekerja mengikat resptor yang ada disistem limbik, system limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati dan emosi. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya rileks (Fharunisa, F , 2019).

Asumsi dari peneliti adalah pemeberian terapi relaksasi PMR sangat efektif untuk menurunkan tingkat stres dari yang berat menjadi sedang, dan yang sedang menjadi ringan. Dimana terapi PMR sangat mudah dilakukan dan bisa dilakukan dalam keadaan duduk. Dilakukan dengan 14 gerakan peregangan dengan durasi 5-10 detik disetiap gerakan, dan diulangi 2 kali gerakan untuk hasil yang maksimal.

1.3 Tingkat Stres Pada Kelompok Pre-Test Kontrol

Responden pada kelompok pre-test kontrol sebanyak 18 responden, semua responden mengalami stres sedang dengan persentase sebanyak 100%. Stres mempengaruhi cara orang tua mendapatkan informasi dan memproses serta mengingatnya nanti, hal ini dapat mempengaruhi perawatan anak-anak.

1.4 Tingkat Stres Pada Kelompok Post-Test Kontrol

Responden pada kelompok post-test kontrol sebanyak 18 responden, 16 responden mengalami stres sedang dengan persentase sebanyak 88,9% dan 2 responden mengalami stres berat dengan persentase sebanyak 11.1%. Dari data kelompok kontrol pre-test dan post-test diperoleh ada peningkatan stres pada responden. Selain itu temuan penelitian (Crowell et al., 2019) menunjukkan bahwa stres orang tua merupakan faktor yang berdampak buruk pada kondisi emosional dan fisik anak-anak, serta dapat memperlambat proses penyembuhan pada anak.

Asumsi peneliti, stres pada orangtua yang sedang menghadapi hospitalisasi pada anak harus segera diatasi, Hal ini jika di biarkan berlarut akan berdampak buruk pada psikologis anak dan orangtua serta menghambat proses penyembuhan anak.

2. Hasil Analisa Bivariat

2.1 Pengaruh Terapi PMR (Progressive Mucls Relaxation) Terhadap Penurunan Stres Orang tua Menghadapi Hospitalisasi

Dari hasil penelitian menunjukkan terapi PMR berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres. Responden tingkat stres pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi PMR memiliki nilai mean 21,83 dengan standar deviasi 2,307, setelah pemberian terapi PMR nilai mean 16,06 dengan standar deviasi 2,107. Pada Uji Paired T Test diperoleh nilai signifikan $<,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan “ H_a diterima”, artinya ada pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan stres Orang Tua Menghadapi Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mutawalli, 2020), menggunakan desain Quasi experimental desing dengan responden berjumlah 36 orang, dengan subyek penelitian adalah masyarakat yang ada di kabupaten Lombok Tengah. Dengan rata-rata penurunan tingkat stress sebelum intervensi 16,75 dan setelah diberikan intervensi menjadi 11,58, sehingga terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan terapi PMR dengan P value 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi relaksasi otot progresif pada penurunan stres masyarakat pada pandemik covid 2019. Relaksasi otot progresif ialah salah satu pengobatan alternatif yang menekankan pada konsentrasi dan relaksasi tubuh secara optimal. Relaksasi ini merupakan kontraksi sejumlah otot dalam tubuh dimulai dari ujungkepala hingga ujung kaki Studi (Ramdani & Abdullah, 2022).

Tujuan dari terapi relaksasi otot progresif adalah untuk mencapai tingkat relaksasi yang mendalam hingga bisa kurangi ataupun hilangkan ketegangan serta merasa nyaman tanpa bergantung pada apapun atau orang lain (Zainuddin et al., 2018). Asumsi peneliti adalah Pemberian Terapi PMR sangat efektif terhadap penurunan tingkat stres, sebab terapi ini memberikan efek relaksasi yang melibatkan saraf parasimpatis. Dimana saraf parasimpatis bekerja buat menstimulus turunya seluruh fungsi yang dinaikkan saraf simpatis, yaitu saraf yang bekerja tingkatan rangsangan ataupun memacu organ tubuh, saat stres organ tubuh dikendalikan oleh saraf simpatis. Gerakan-gerakan pada terapi PMR dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan ketegangan pada otot dan menimbulkan perasaan rileks. Sesudah menyelesaikan PMR, diharapkan peserta mampu mengontrol seberapa baik tubuhnya dalam menahan stres. Diharapkan responden dapat mengendalikan stres yang dialaminya sehingga akan mempengaruhi kestabilan emosi responden.

2.2 Analisa Pada Kelompok Kontrol Pre-Test Post-Test

Pada kelompok kontrol, yaitu kelompok pre-test kontrol sebanyak 18 responden, semua responden mengalami stres sedang dengan persentase sebanyak 100%. Sedangkan responden pada kelompok post-test kontrol sebanyak 18 responden, 16 responden mengalami stres sedang dengan persentase sebanyak 88,9% dan 2 responden mengalami stres berat dengan persentase sebanyak 11.1%. Diperoleh data mean dari kelompok pre-test kontrol 23,56 dengan standar deviasi 1,042, pada data post-test kontrol diperoleh nilai mean 24,33 standar deviasi 1,029. Dari data diatas dapat ditarik kesimpulan pada kelompok kontrol setelah dilakukan pre-test dan post-test terjadi peningkatan tingkat stres, yaitu terdapat 2 responden yang mengalami stres berat. Berdasarkan uji Wilcoxon yang dilakukan diperoleh hasil Asymp. Sig (2-tailed) 0,017 < p 0,05.

Dalam penelitian ini dilakukan kepada 39 responden, 3 responden tidak dijadikan sampel penelitian karena responden pertama setelah dilakukan scoring pengisian kuesioner tidak didapatkan stres, yaitu responden tidak mengalami stres, sehingga responden masuk kedalam kriteria eksklusi. Kemudian responden kedua, dari hasil scoring diperoleh stres berat, sehingga responden masuk kedalam kriteria eksklusi, dan responden ketiga setelah diberikan informed consent dan scoring kuesioner dan diperoleh hasil stres sedang, responden menolak untuk diberikan terapi PMR, sehingga responden masuk dalam kriteria drop out. Responden dengan stres berat di peroleh sebanyak 3 orang, 2 responden dengan kriteria inklusi dan 1 responden dengan kriteria eksklusi, 3 responden ini dilaporkan kepada perawat ruangan yang sedang berdinam, biar bisa ditindak lanjuti untuk pengobatan yang lebih tepat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bersumber pada hasil penelitian yang dilakukan bulan September 2023 di Ruang Rawat Inap Anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang, Pada Uji Paired T Test didapat nilai signifikan $< 0,001 < 0,05$, sehingga bisa dibilang bila H_0 ditolak serta H_a diterima sehingga bisa simpulkan Ada pengaruh terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap penurunan stres orang tua menghadapi hospitalisasi di ruang Rawat Inap Anak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang dengan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini baik dari pihak RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang yang telah memfasilitasi peneliti untuk melaksanakan penelitian, dosen pembimbing dan institusi perguruan tinggi yang telah memberikan masukan dan saran serta memfasilitasi saya dalam

segala hal yang berkaitan dengan penelitian ini. Tanpa bantuan dan bimbingan dari seluruh pihak tersebut mungkin saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aryani, A., Riskiana Putri, D., Mursid, W., Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, P., Psikologi Universitas Sahid Surakarta, P., Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta, P., & Karima Utama Surakarta, R. (2022a). *E-proceeding 2 nd Senriabdi 2022* identifikasi tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada orangtua dalam menghadapi hospitalisasi anak yang mengalami fraktur di rskb karima utama surakarta (Vol. 2). <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/>
- Crowford, J. R., & Henry, J. D. (2010). The Depression Anxiety Strees Scale (DASS): normative Data and latent structure in a large non clinical sample. *the british psychology society*.
- Dwi Pratiwi, R., Haryanto Program Studi, S. S., Widya Dharma Husada Tangerang Jalan Pajajaran No, Stik., & Tangerang Selatan Banten, P. (2019). pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada mahasiswa s1 semester akhir fakultas ekonomi jurusan management keuangan universitas pamulang. In *Edudharma Journal, Maret* (Vol. 3, Issue 1).
- Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika
- Mutawalli, L., Setiawan, S., Program, S., Administrasi, S. M., & Kesehatan, K. (n.d.). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Noor Rafik Rustam, Z., Iftitah Alam, R., Keperawatan, I., & Kesehatan Masyarakat, F. (n.d.). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. In *Window of Nursing Journal* (Vol. 01, Issue 02).
- Novita Eka Lestari, E., Munir, Z., Fatkhur Rahman Program Studi Keperawatan, H., Kesehatan, F., Nurul Jadid, U., Nurul Jadid, J. P., Tj Lor, D., Paiton, K., Probolinggo, K., & Timur, J. (n.d.). pengaruh penerapan family centered care terhadap kejadian trauma pemasangan infuse pada anak. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Psikologi, J., Negeri Padang, U., & Bimbingan dan Konseling, J. (n.d.). *JURNAL PLAKAT* Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat Pelatihan Manajemen Stres dan Relaksasi Bagi Ibu Rumah Tangga Terdampak Covid 19 di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang Abstrak.
- Ramdani, F., & Abdullah, R. (n.d.). pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres saat pandemi covid-19 di masyarakat: literature review *The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Reduce Stress During the COVID-19 Pandemic in the Community: Literature Review*.
- Zdun-Ryżewska, A., Nadrowska, N., Błażek, M., Białek, K., Zach, E., & Krywda-Rybska, D. (2021). Parent's stress predictors during a child's hospitalization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182212019>