



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA REMAJA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

VIONITA APRILIANA

2410721006

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA REMAJA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

VIONITA APRILIANA

2410721006

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Vionita Apriliana

NIM : 2410721006

Tanggal : 15 Mei 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Mei 2025

Yang Menyatakan,



(Vionita Apriliana)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vionita Apriliana
NIM : 2410721006
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : “Analisis Asuhan Keperawatan dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres Akademik pada Remaja” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Artikel Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 1 Mei 2025

Yang menyatakan,



(Vionita Apriliana)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

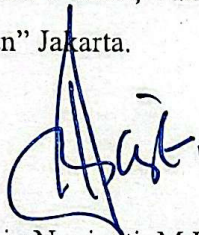
Nama : Vionita Apriliana

NIM : 2410721006

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

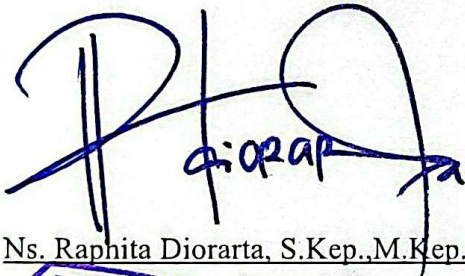
Judul Karya Ilmiah : Analisis Asuhan Keperawatan dengan Terapi Relaksasi
Otot Progresif terhadap Stres Akademik pada Remaja.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



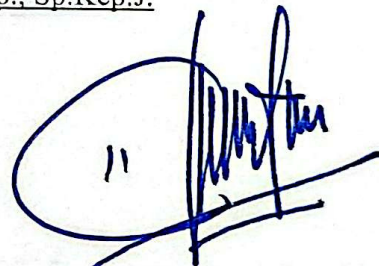
Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J.

Ketua Penguji



Ns. Raphita Diorarta, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J.

Penguji II



Ns. Dwi Suratmini, S.Kep., M.Kep.

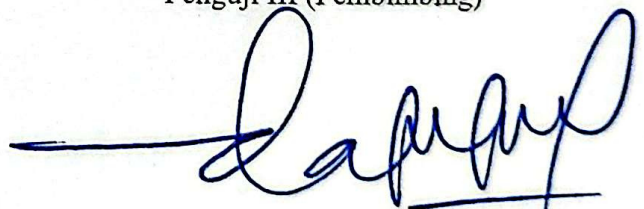
Penguji III (Pembimbing)



Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.
Dekan FAKULTAS ILMU KESEHATAN "Veteran" Jakarta

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 16 Mei 2025



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.
Koordinator Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES AKADEMIK PADA REMAJA

Vionita Apriliana

Abstrak

Remaja yang sedang duduk di bangku sekolah rentan mengalami stres akademik akibat tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan ujian-ujian. Kondisi ini berdampak pada kesejahteraan fisik, psikologis, dan performa belajar. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah menganalisis penerapan asuhan keperawatan secara komprehensif terhadap stres akademik pada remaja, termasuk intervensi terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya nonfarmakologis. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus terhadap dua siswa tingkat akhir SMA dan SMK yang mengalami stres akademik yang tinggi. Tingkat stres diukur menggunakan Skala Stres Belajar Siswa dan telah teruji validitas serta reliabilitasnya. Intervensi dilakukan selama tujuh hari, meliputi tiga sesi SPTK kecemasan (latihan napas dalam, teknik distraksi bercakap-cakap, hipnotis lima jari, dan tadarus Al-Qur'an) serta empat sesi relaksasi otot progresif. Setelah intervensi, tingkat stres akademik klien I menurun dari 164 menjadi 118 yang menunjukkan penurunan stres akademik kategori berat ke sedang, dan klien II dari 147 menjadi 96 yang menunjukkan penurunan stres akademik kategori berat ke ringan. Kedua klien mampu melakukan latihan secara mandiri pada akhir sesi. Asuhan keperawatan komprehensif melalui kombinasi SPTK kecemasan dan relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik.

Kata Kunci : Remaja, Relaksasi Otot Progresif, Stres Akademik.

ANALYSIS OF NURSING CARE WITH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON ACADEMIC STRESS IN ADOLESCENTS

Vionita Apriliana

Abstract

Adolescents who are in school are vulnerable to academic stress due to academic pressure, social expectations, and exams. This condition has an impact on physical, psychological well-being, and learning performance. The purpose of this scientific paper is to analyze the application of comprehensive nursing care for academic stress in adolescents, including progressive muscle relaxation therapy intervention as a non-pharmacological effort. The approach used is a case study of two final year high school and vocational high school students who experience high academic stress. Stress levels were measured using the Student Academic Stress Scale which has been tested for validity and reliability. The intervention was carried out over seven days, consisting of three sessions of anxiety-focused nursing interventions (deep breathing exercises, distraction through conversation, five-finger hypnosis technique, and Qur'anic recitation), followed by four sessions of progressive muscle relaxation. After the intervention, client I's academic stress level decreased from 164 to 118 indicating a decrease in academic stress from severe to moderate category, and client II from 147 to 96 indicating a decrease in academic stress from severe to mild category. Both clients were able to perform the exercises independently at the end of the session. Comprehensive nursing care through a combination of anxiety SPTK and progressive muscle relaxation has been proven effective in reducing academic stress.

Keywords : Academic Stress, Adolescent, Progressive Muscle Relaxation.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, kasih sayang dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan KIA sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners.

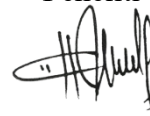
Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep, Mat, PhD, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S., selaku Ka. Jurusan Keperawatan, Ns. Dwi Suratmini, M. Kep. selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberikan masukan disela kesibukannya, serta seluruh dosen yang telah menjadi orang tua penulis selama menjalani pendidikan profesi ners di UPN “Veteran” Jakarta maupun lahan praktik.

Sebagai tanda bakti, rasa cinta, dan terima kasih atas segala dukungan yang diberikan, KIA ini penulis sembahkan kepada kedua orang tua yaitu; cinta pertama penulis, ayahanda Ahmad Hasan Triyono, dan pintu surga penulis, ibunda Lili Suryani, yang tak henti-hentinya memberikan dukungan yang tak dapat terbalaskan sampai kapanpun dalam proses mencapai gelar Ners ini. Serta tidak lupa kepada adik-adik tersayang, Frecilia Fitri Ramadhani dan Felicia Elfrida Ahmad, yang selalu menjadi alasan untuk tersenyum, bahkan di hari-hari paling melelahkan.

Last but not least, terima kasih untuk Vionita Apriliana, diri saya sendiri, karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Terima kasih karena telah mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan dan memilih untuk terus melangkah, meskipun jalan seringkali tak selalu mulus. Proses ini bukan hanya tentang menyusun laporan, tetapi juga tentang bertahan dalam padatnya praktik profesi ners sejak awal hingga akhir, tentang tetap menulis saat waktu seakan tak pernah cukup, dan tentang terus percaya bahwa semua perjuangan ini akan berarti. Semoga semua lelah ini tak hanya menjadi saksi, tapi juga menjadi jalan. Jalan menuju keberkahan, kemanfaatan, dan masa depan yang penuh ridha-Nya.

Jakarta, 1 Mei 2025

Peneliti



Vionita Apriliana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penulisan.....	5
I.3 Manfaat Penulisan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Konsep Remaja	8
II.2 Konsep Stres Akademik.....	20
II.3 Konsep Asuhan Keperawatan	29
II.4 Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	45
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	50
III.1 Kasus Kelolaan Utama	50
III.2 Kasus Kelolaan Resume	82
III.3 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	111
BAB IV PEMBAHASAN.....	114
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	114
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	129
IV.3 Implikasi	133
BAB V PENUTUP.....	134
V.1 Kesimpulan	134
V.2 Saran	135
DAFTAR PUSTAKA	137
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Analisa Data	36
Tabel 2	Rencana Keperawatan	37
Tabel 3	Analisa Data Pasien Kelolaan Utama.....	62
Tabel 4	Rencana Keperawatan Pasien Kelolaan Utama	65
Tabel 5	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Klien Kelolaan Utama	70
Tabel 6	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Klien Kelolaan Utama (Intervensi Inovasi)	74
Tabel 7	Analisa Data Pasien Kelolaan Resume.....	93
Tabel 8	Rencana Keperawatan Pasien Kelolaan Resume	95
Tabel 9	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Pasien Kelolaan Resume	99
Tabel 10	Tindakan Keperawatan dan Catatan Perkembangan Pasien Kelolaan Resume (Intervensi Inovasi).....	103
Tabel 11	Hasil Intervensi Harian Relaksasi Otot Progresif Pasien Kelolaan Utama	112
Tabel 12	Hasil Intervensi Harian Relaksasi Otot Progresif Pasien Kelolaan Resume	112
Tabel 13	Hasil Kuesioner Tingkat Kecemasan pada Pasien Kelolaan Utama dan Pasien kelolaan Resume	130

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Judul KIA
Lampiran 3	Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner dan SOP
Lampiran 4	Kuesioner Stres Belajar Siswa
Lampiran 5	SOP Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 6	Media Edukasi: Booklet
Lampiran 7	Buku Kerja Terapi
Lampiran 8	Dokumentasi Klien Kelolaan
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang KIA
Lampiran 10	Hasil Luaran Produk
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 12	Hasil Uji Turnitin KIA