

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA TN.S SEBAGAI
CAREGIVER DI DESA KLOMPANGAN**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh:

Siti Roficha S. Kep

Nim. 25101101

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA TN.S SEBAGAI
CAREGIVER DI DESA KLOMPANGAN**

KARYA ILMIAH AKHIR

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Profesi Ners



Oleh:

Siti Roficha S. Kep

Nim. 25101101

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA TN.S SEBAGAI CAREGIVER DI DESA
KLOMPANGAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh:

Siti Roficha S.Kep

25101101

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 17 Juli 2026 dan telah di terima sebagai bagian persyaratan yang di perlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Dewan penguji

Penguji 1 : Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep ()

Penguji 2 : Siti Kholifah, S.Kep., Ns., M.Kes ()

Penguji 3 : Trisna Vitaliati, S.Kep., Ns., M.Kep ()



ABSTRAK

Siti Roficha

Program Studi Profesi Ners, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Korespondensi Penulis: sroficha@gmail.com

Received: Accepted: Published:

Pendahuluan: Caregiver anggota keluarga dengan penyakit kronis berisiko mengalami stres akibat tuntutan perawatan yang berlangsung dalam jangka panjang. Tn. S sebagai caregiver Ny. S dengan Diabetes Melitus tipe 2 mengalami Ketegangan Peran Pemberian Asuhan yang ditandai dengan stres, kelelahan, gangguan tidur, mudah marah dan tersinggung, serta kecemasan terhadap kondisi kesehatan Ny. S. Relaksasi Otot Progresif (ROP) merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengelola stres caregiver. **Metode:** Karya Ilmiah Akhir ini menggunakan desain studi kasus pada Tn. S di Desa Klompangan, Kecamatan Ajung, Kabupaten Jember. ROP diberikan satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi 15–20 menit setiap sesi. Tingkat stres diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) subskala stres sebelum dan setelah intervensi. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor DASS-21 sebelum dan setelah penerapan ROP. **Hasil:** Hasil pengukuran sebelum intervensi menunjukkan skor DASS-21 sebesar 38, termasuk kategori stres sangat berat. Setelah penerapan ROP selama tujuh hari, skor menurun menjadi 16, termasuk kategori **stres ringan**, dengan penurunan sebesar 22 poin. Tn. S juga melaporkan merasa lebih rileks, kecemasan berkurang, tidur lebih baik, dan lebih mampu mengendalikan emosi. **Kesimpulan:** Penurunan skor DASS-21 dan perubahan kondisi subjektif menunjukkan bahwa ROP berpotensi membantu menurunkan tingkat stres pada Tn. S sebagai caregiver. Namun, karena menggunakan studi kasus dengan satu subjek tanpa kelompok kontrol, hasil tersebut belum dapat digunakan untuk memastikan hubungan sebab-akibat secara pasti.

Kata Kunci: caregiver, Diabetes Melitus, Relaksasi Otot Progresif, stress, DASS-21.