

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Tabel 1. Hasil Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian	Desain Metodologi & Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada Mahasiswa tingkat akhir di akademi Keperawatan Krida Husada Kudus” (Fharunisa. Fayzun, 2019)	Hasil menunjukkan relaksasi otot progresif efektif mengurangi stres mahasiswa	Persamaan yaitu menggunakan metode pretest posttest.	Perbedaan yaitu teknik pengambilan data
2.	Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada lansia pensiunan di Wilayah kerja Puskesmas Pelitakan Kabupaten Polewali (Mandar & Andiyunita, 2011)	Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara faktor status ekonomi, pekerjaan, faktor kebugaran dan tingkat stres pada pensiunan yang lebih tua.	Sama-sama menggunakan metode <i>cros sectional</i>	Perbedaan pada penelitian ini yaitu pada penelitian tersebut tidak melakukan pelatihan otot progresif
3.	Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada Lansia. (Prasetya & Zulfiana, 2016)	Data dikumpulkan dengan cara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan relaksan otot progresif.	Sama-sama melakukan pelatihan otot progresif	Perbedaan penelitian ini terdapat pada metode yang digunakan
4.	Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres narapidana wanita di lapas kelas IIA Jember. (Zulfa Makhatul, 2017)	Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkatan stress wanita narapidana	Menggunakan desain pre-eksperimental	Perbedaan pada teknik pengambilan data

5.	<i>EffectsofProgressive MuscleRelaxationwith Music andAromatherapyon DecreasingStressLevelsamongTeachers.</i> (Claudia Fariday & Dewi, 2018)	rerata tingkat stres guru pada kelompok intervensi menurun dari 50,65±3,761 menjadi 32,78±8,426 setelah intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat stres mengalami penurunan ringan dari 49,87±3,348 menjadi 49,17±4,868.	Equally assess stress levels with progressive muscle relaxation	Different data collection techniques and Research method
----	--	---	---	--

B. Landasan Teori

1. Pengertian Stres

Stres merupakan salah satu respon tubuh terhadap situasi stres, berubah, stres emosional (Sunaryo, 2004). Stres merupakan dorongan mengharuskan individu untuk merubah dirinya sendiri, tumbuh, berjuang, beradaptasi maupun menang (Swarth, 2004).

Banyak pengertian stres tergantung dari pendekatan yang digunakan, ada pendekatan medis-fisiologis maupun psikologis. Pendekatan medis-fisiologis (Selye, 1982) dalam (Ambo Dalle, 2015) mendefinisikan stress pada biologi, respons nonspesifik suatu organisme terhadap kebutuhan tertentu yang terbentuk sebagai hasil umum dari paparan stimulus apa pun. Stres merupakan reaksi tubuh yang tidak jelas terhadap kebutuhan apa pun. Ketika seseorang menghadapi kondisi yang dapat menyebabkan stres, maka timbul suatu respon kimia dalam tubuh, hormon meningkat dan beredar dalam darah, emosi dan stres meningkat yang kemudian mempengaruhi keadaan tubuh yang dikenal sebagai General Adaptation Syndrome (GAS).

Stres dipahami bagaimana kondisi psikologis mewakili negosiasi yang khas dan bermasalah antara seseorang dan lingkungannya. Stres

bersumber dari suatu keadaan yang ada dalam kehidupan sehari-hari, di mana akan ada penilaian subjektif dari setiap individu. Karena kurangnya hubungan interpersonal dan tidak diakui oleh masyarakat, pekerja tidak dapat berkembang. Banyak efek negatif datang dari penderitaan ini. Winkleman (199 , dalam Misra dan Castillo, 200) menyatakan bahwa kelemahan fisik akan menyebabkan kekurangan energi yang terus-menerus, nafsu makan berkurang, pusing serta sakit perut. Tingkat kesusahan yang tinggi, terutama di kalangan mahasiswa, memiliki efek pada perasaan cemas serta depresi, ingin bunuh diri, gaya hidup kurang baik, insomnia, kepala sakit dan lelah (Oman, Shapiro, Thoresen dan Plante, 2008).

Bressert (2016) mengkategorikan dampak stress pada empat aspek yaitu fisik, emosi, kognitif, serta perilaku. Bressert (2016), menjelaskan bahwa tanda stress memiliki efek terhadap fisik seperti timbul masalah tidur, peningkatan denyut jantung, tegangannya otot, kepala sakit, hipertermi, lelah, serta lemas. Selain itu, dampak pada aspek kognitif ditandai dengan mudah bingung, mudah lupa, rasa khawatir dan panik yang berlebihan. Adapun dampak aspek emosi, yaitu gampang sensitif serta cepat marah, mudah frustrasi, serta merasa kurang berdaya. Sedangkan dampak aspek perilaku yaitu berkurangnya rasa keinginan untuk berinteraksi maupun sosial, lebih ingin menyendiri, menghindari dari orang lain, serta timbulnya rasa malas (Bressert, 2016).

2. Faktor predisposisi stress

Sulistiwati (2005) menyatakan bahwa kecenderungan dari beberapa macam penyebab yang dapat berpengaruh pada orang

memandang dan bereaksi terhadap kejadian stres. Predisposisi ini memainkan peran yang sangat penting terhadap suatu reaksi adaptif maupun maladaptif. Faktor predisposisi seperti genetik, riwayat masa lalu, serta keadaan yang sedang dialami. Faktor genetik digambarkan pada suatu kondisi dalam keseharian individu yang didapatkan melalui keturunan, misalnya silsilah kondisi kesehatan mental keluarga serta fisik maupun temperamen (ciri-ciri perilaku saat lahir dan selama perkembangan). Faktor masa lalu yaitu kejadian yang sudah terjadi pada masa lampau yang dapat mempengaruhi respons adaptif terhadap stresor lain, respons koping, dan tingkat adaptasi terhadap stresor sebelumnya.

3. Reaksi Tubuh.

Stres dapat mempengaruhi hampir semua organ tubuh menurut Hawari (2008) antara lain: gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, kehilangan memori, konsentrasi dan kemampuan berpikir yang buruk, wajah tegang, parah, tidak rileks, kesulitan tersenyum dan kulit wajah kejang, bibir dan mulut kering, sensasi tersedak di tenggorokan, Mual, gas dan nyeri, mual, kesulitan atau diare, sering buang air kecil, kesemutan dan nyeri otot, pegal linu, peningkatan kadar gula darah, dan penurunan atau peningkatan libido.

4. Tanda dan gejala stres

Cooper dan Straw (1995) dalam Novitasari (2006) menjelaskan bahwa tanda dan gejala stres yaitu:

- a) Secara fisik, berupa sesak napas, tenggorokan dan mulut kering, tangan mudah keluar keringat, ketegangan otot, pusing, tubuh terasa panas dan tegang.

- b) Tindakan: kebingungan, ketakutan dan kesedihan, frustrasi yang tidak masuk akal, kesalahpahaman, ketidakmampuan untuk melakukan apa pun, sederhana Frustrasi, kehilangan antusiasme, penarikan diri, kehilangan gairah untuk penampilan, kehilangan minat pada orang lain.
- b) Kepribadian dan kepribadian: hati-hati, terlalu berhati-hati, takut panik, kurang percaya diri, rentan, meledak-ledak.

5. Tahapan stres

Hidayat (2004) menyatakan bahwa tahapan stres ada enam tahapan, yaitu:

- a) Stres tahap I ditandai rasa ingin sesuatu tapi berlebihan, kemampuan untuk penyelesaian pekerjaan tidak melihat kondisi tubuh mampu mengerjakan tidak, dan penglihatan yang tajam.
- b) Stres tingkat II dengan keluhan seperti tidak bisa bangun pagi, cepat lelah di malam hari, cepat lelah setelah makan, tidak bisa rileks, tidak nyaman pada lambung atau lambung, takikardia, dan ketegangan punggung. Ini karena cadangan daya yang tidak mencukupi.
- c) Stres tahap B dengan gangguan seperti tahap III. Buang air besar tidak teratur, mencejan, gangguan sensorik, insomnia, mudah bangun dan sulit tidur lagi, koordinasi tubuh yang buruk, pingsan.
- d) Stres tahap B dengan gangguan seperti tahap IV. Ketidakmampuan bekerja sepanjang hari (kelesuan), merasa lelah dan bosan di tempat kerja, reaksi yang tidak memadai, gangguan aktivitas sehari-hari, ritme tidur terganggu, sering menolak ajakan, konsentrasi. penurunan, kecemasan dan kegelisahan terjadi.

- e) Tahap V Tahap stres dilihat dari fisik dan mental yang tampak lelah, ketidakmampuan untuk mengerjakan pekerjaan yang tampak mudah untuk dikerjakan, pencernaan bermasalah pada tingkat yang parah, kecemasan meningkat dan kegelisahan.
- f) Tahap VI Tahap stres jika muncul detak jantung yang berdenyut dengan cepat, susah nafas, menggigil, dingin dan berkeringat banyak, lesu dan pingsan.

Tingkat stres dibagi menjadi tiga, yaitu : (Potter, 2005):

- a) Stress ringan Tingkat situasi ini merupakan stressor yang rutin terkena tidur berlebihan, maupun kritik dari atasannya. Kondisi ini dialami seseorang biasanya dari menit ke jam.
- b) Stres sedang dialami seseorang dari jam ke hari, lebih lama. Kondisi ini dapat digambarkan adanya permasalahan yang belum selesai misalnya dengan teman kerja.
- c) Stres berat, suatu kondisi yang sudah terjadi selama berminggu-minggu sampai bertahun, misalnya masalah pernikahan yang sedang berlangsung dan kesulitan keuangan yang sedang berlangsung.

6. Jenis stres

Stres dibagi menjadi berbagai jenis berdasarkan penyebabnya (Potter & Perry, 2005):

- a) Stres fisik adalah stres yang dikarenakan kondisi fisik seperti: Tingginya rendahnya suhu tubuh yang tidak terkontrol dan kebisingan
- b) Stres kimia adalah stres dikarenakan oleh efek bahan kimia yang terkandung dalam obat, asam dan basa beracun.
- c) Stres mikrobiologis adalah stres dikarenakan faktor bakteri seperti

bakteri, virus maupun parasit.

- d) Stres fisiologis adalah stres dikarenakan faktor disfungsi organ seperti masalah penyempitan tubuh, jaringan maupun organ.
- e) Stres tumbuh kembang adalah stres dikarenakan faktor tahapan pertumbuhan dan perkembangan seperti tahapan remaja, perkawinan, maupun masa tua.
- f) Stres psikologis serta emosional adalah stres dikarenakan faktor gangguan psikologis yang maladaptif, misalnya dalam hubungan interaksi dengan dirinya sendiri maupun masyarakat, sosial budaya atau agama.

7. Terapi Relaksasi Otot Progresif

Terapi otot progresif akan memberikan efek relaksasi merilekskan organ sistem tubuh yang kemudian menyebar di seluruh tubuh sehingga tubuh menjadi ringan. Kondisi tersebut akan berpengaruh pada sistem kerja saraf otonom. Respon emosional serta efek menenangkan yang diinduksi oleh relaksasi ini menggeser fisiologi dominan sistem saraf simpatis dari respons stres ke fisiologi parasimpatis. Ini mengurangi hipersekresi kortikosteroid dan kortisol dalam situasi stres dan meningkatkan hormon parasimpatis dan neurotransmiter seperti Dehidro Epin Androsteron (DHEA) yang menenangkan dan dopamin atau endorfin (Citra Borneo, 2017).

Selain metodenya yang sederhana, terapi relaksasi otot progresif memiliki beberapa keunggulan. Terapi ini dapat dikerjakan sewaktu-waktu, tanpa membutuhkan ruangan khusus (Eva et al., 2013).

Tobing Rieyanto dan Jopan (2008) menyimpulkan bahwa relaksasi

otot progresif dapat memberikan efek sebanyak 98% dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Penelitian Sari Rahayu P. dan Endarsih Parmiasih (2018) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang diperlakukan terhadap sampel 20 responden mampu mengurangi stres sesudah menerima terapi selama 7 hari.

8. Teknik relaksasi otot progresif

Teknik relaksasi otot progresif (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011) :

a. Persiapan

- 1) Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala di topang, hindari posisi berdiri
- 2) Lepaskan aksesoris yang digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu
- 3) Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat

b. Tahap – tahap gerakan otot progresif

- 1) Gerakan 1 : ditujukan untuk melatih otot tangan
 - a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepala
 - b) Buat kepala semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
 - c) Pada saat kepala dilepaskan, klien di pandu untuk merasakan relaks
 - d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot

dan keadaan relaks yang dialami

e) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangankanan

2) Gerakan 2 : ditujukan untuk melatih otot tangan bagian

belakang Teknik kedua lengan ke belakang pada

pergelangan tangan sehingga otot ditangan bagian

belakang dan lengan bawah - memegang, jari – jari

menghadap ke langit – langit.

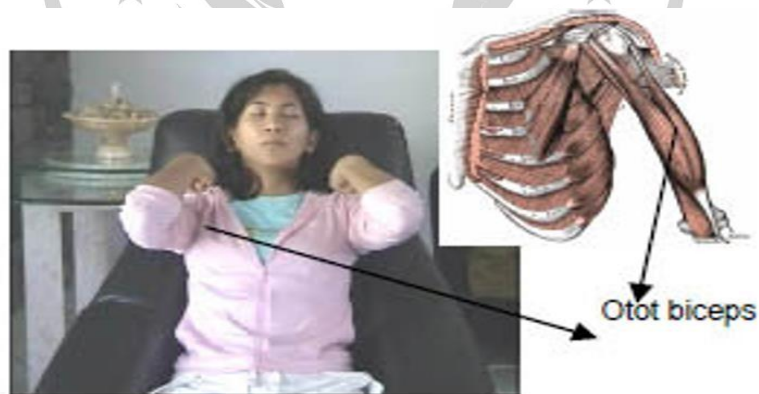




Sumber : Setyoadi dan Kushariyadi (2011)

Gambar 1. Latihan otot progresif gerakan 1 dan 2 (otot tangan)

- 3) Gerakan 3 : ditujukan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)
 - a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan
 - b) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang



Sumber : Setyoadi dan Kushariyadi (2011)

Gambar 2. Latihan otot progresif gerakan 3 (otot-otot biceps)

- 4) Gerakan 4 : ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur
- a) Angkat kedua bahu setinggi – tingginya seakan – akan hingga menyentuh kedua telinga
 - b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, pundung atas, dan leher

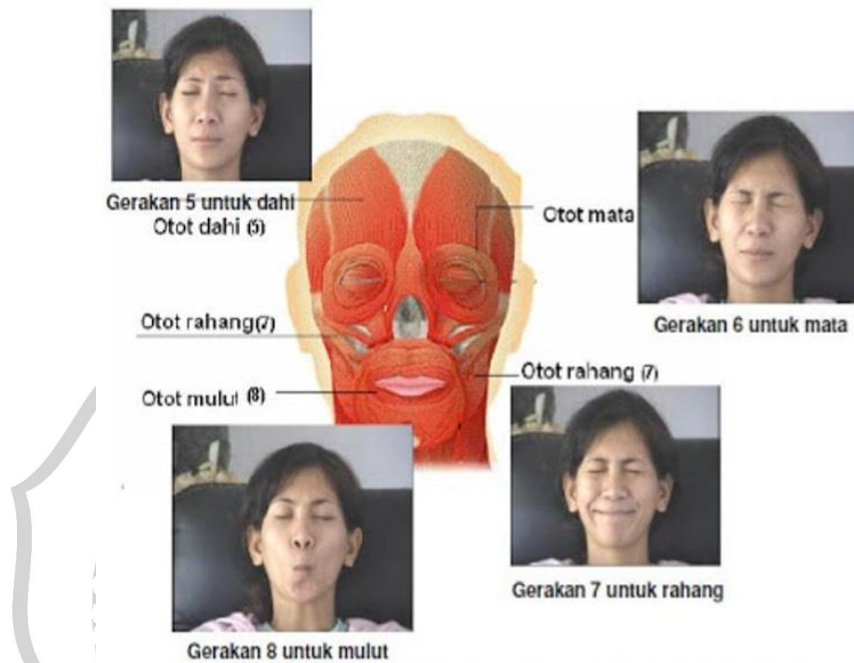


Sumber : Setyoadi dan Kushariyadi (2011)

Gambar 3. Latihan otot progresif gerakan 4 (otot-otot bahu)

- 5) Gerakan 5 dan 6 : ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut)
- a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot teras dan kulitnya keriput
 - b) Tutup keras-keras mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
- 6) Gerakan 7: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar rahang.

- 7) Gerakan 8 : ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut bibir di moncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

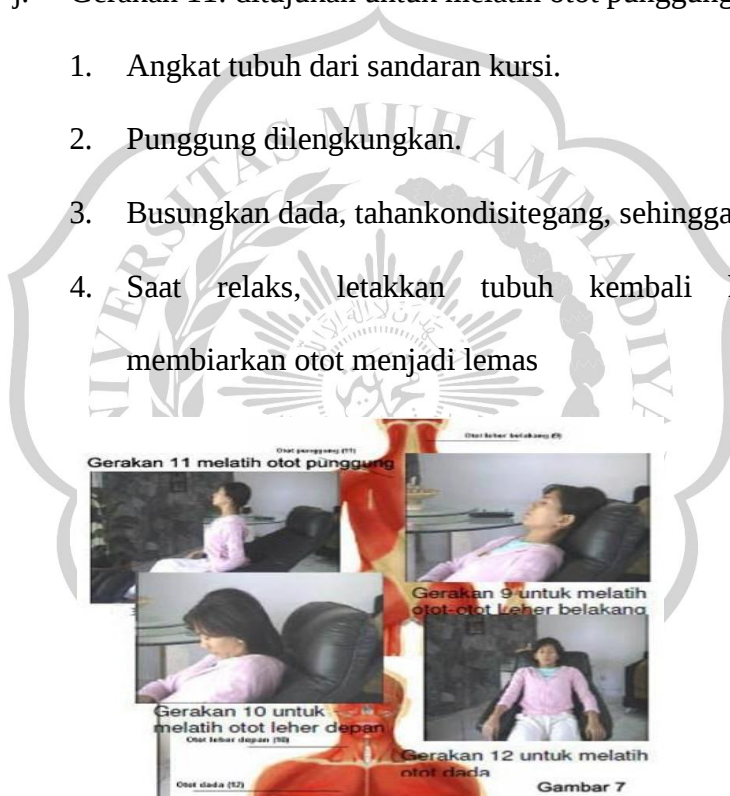


Sumber : Setyoadi dan Kushariyadi (2011)

Gambar 4. Latihan otot progresif gerakan 5-8 (otot wajah, rahang dan sekitar mulut)

- 8) Gerakan 9 : bertujuan untuk mengendurkan otot leher pada hati dan punggung.
- Gerakan dimulai dengan otot leher bagian belakang dan kemudian bagian depan otot leher.
 - Turunkan kepala Anda sehingga Anda bias beristirahat.

- c) Tekan kepala Anda kepermukaan kursi yang empuk sehingga Anda bias merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas.
- i. Gerakan 10: ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.
 1. Gerakan membawa kepala kedepan.
 2. Tekuk dagu ke dada, sehingga Anda bias merasakan ketegangan di area leher wajah Anda.
- j. Gerakan 11: ditujukan untuk melatih otot punggung
 1. Angkat tubuh dari sandaran kursi.
 2. Punggung dilengkungkan.
 3. Busungkan dada, tahankondisitegang, sehinggarelaks.
 4. Saat relaks, letakkan tubuh kembali kekursi sambil membiarkan otot menjadi lemas



Sumber : Setyoadi dan Kushariyadi (2011)

Gambar 5. Latihan Otot Progresif Gerakan 9-12 (Otot Leher, Punggung, dan Dada)

- k. Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada.
1. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
 2. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun keperut, kemudian dilepas.
 3. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
 4. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.
- l. Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot perut.
1. Tarik dengan kuat perut kedalam.
 2. Tahan sampai menjadi kencang dan keras, lalu dilepaskan bebas.
 3. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.
- m. Gerakan 14-15: ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).
1. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
 2. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
 3. Tahan posisi tegang, lalu dilepas.
 4. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

Gambar:



Sumber : Setyoadi dan Kushariyadi (2011)

Gambar 6. Latihan Otot progresif Gerakan 13-15 (Otot Perut dan Kaki)

9. Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)

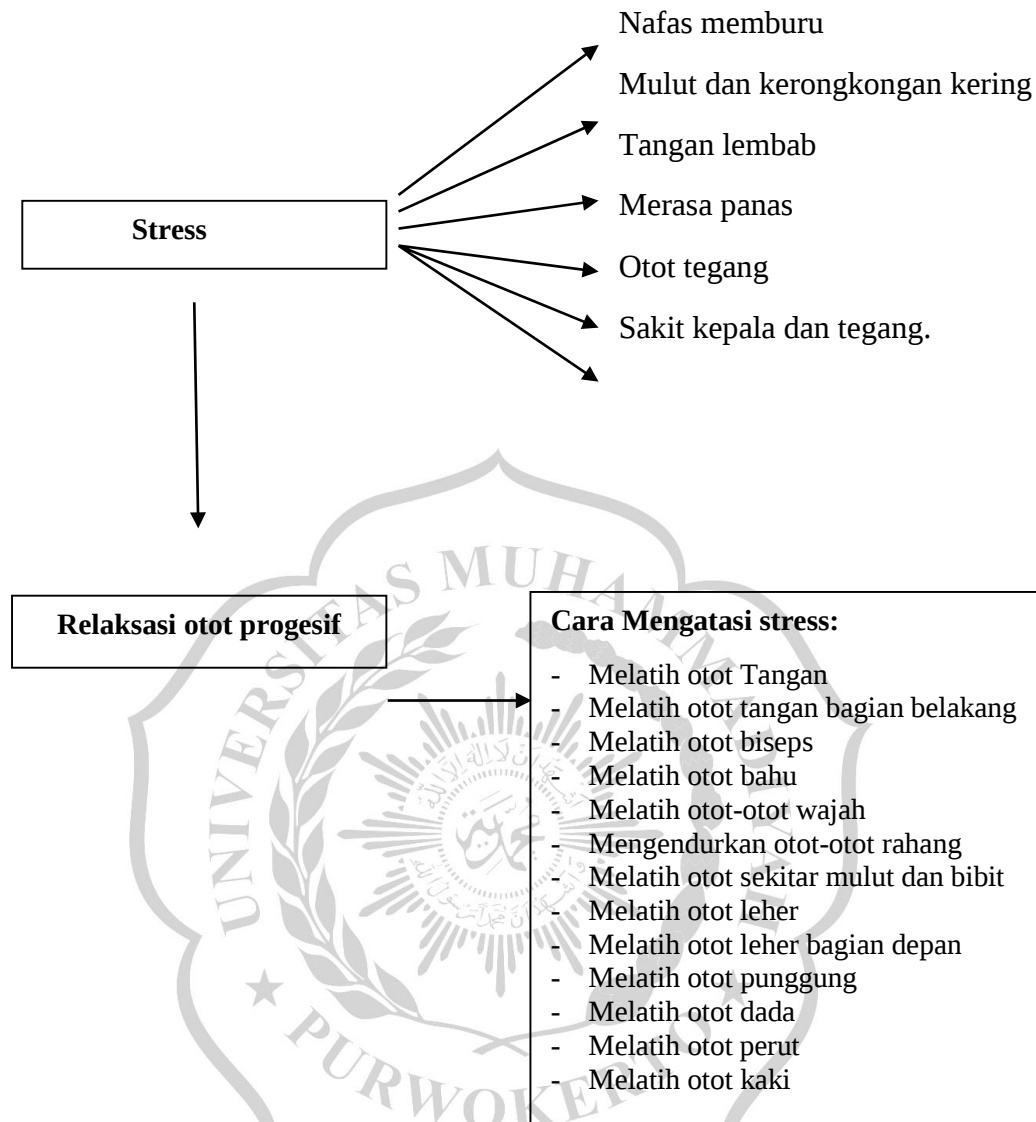
Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) adalah organisasi dayung induk Indonesia, mempromosikan prestasi atlet dengan memilih pemain berprestasi melalui organisasi dayung regional dan mengadakan kejuaraan antar generasi. Situasi dan permasalahan olahraga dayung di Jawa Tengah adalah pelaksanaan pembinaan, TK pemain, sarana dan prasarana olahraga dayung hasil pembinaan klub belum sesuai harapan. Kehadiran PODSI di beberapa daerah diharapkan dapat meningkatkan perkembangan olahraga dayung di Indonesia. Sehingga prestasi olahraga dayung Indonesia bisa dibanggakan dunia. Ini membutuhkan kebugaran anaerobik dan aerobik yang tinggi, koordinasi yang baik dan konsentrasi jangka panjang, memiliki tubuh besar, besar, anggota badan dan lengan panjang, dan tahan terhadap kelelahan dan stres. Dayung, seperti yang paling dikenal di Indonesia, pada dasarnya

adalah kombinasi dari tiga olahraga utama: dayung, kano, dan balap perahu naga. Untuk meningkatkan daya tahan pendayung PODSI Pemalan diperlukan latihan simulasi ergometer yang meningkatkan daya tahan atlet.

Oleh karena itu, mengingat pentingnya daya tahan dalam mendayung, atlet perlu berlatih lebih keras, dan biasanya berlatih lebih keras saat bertanding di kompetisi nasional atau internasional. Semua latihan yang dibutuhkan pendayung Atlet mengalami penurunan konsentrasi saat tampil Misalnya beberapa pendayung PODSI Kabupaten Pamarang. Atlet berada di bawah tekanan untuk berlatih lebih keras agar bisa bersaing. Akibatnya, atlet mengalami kehilangan fokus dan depresi (stres) karena harus memikul beban kompetisi dan tekanan dari pelatih dayung PODSI.

C. Kerangka Teori Penelitian

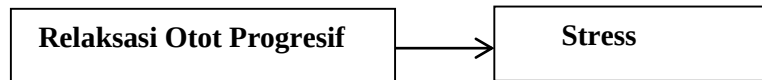
Kerangka teori merupakan bagian untuk merangkum bagaimana teori yang berhubungan dengan elemen atau variabel penting penelitian (Notoatmojo, 2012).



Gambar 7. Kerangka Teori Penelitian

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka penelitian yaitu penggambaran yang menggeneralisasikan suatu pemahaman yang diamati secara langsung dengan mengelompokkan variabel penelitian (Nasikin, 2012). Berikut ini adalah kerangka konsep penelitian:



Gambar 8. Kerangka Konsep

E. Hipotesis

Hipotesis menurut Darmawan (2016) dapat dijadikan jawaban teoritis terhadap tujuan maupun pertanyaan dari subjek penelitian dapat diajukan sebelum jawaban empiris. Penelitian ini, memiliki hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis nol hipotesis (H_0) digunakan. Berdasarkan kerangka teori dan kerangka yang diuraikan.

1. H_a : Ada Terdapat Pengaruh Relaksasi otot progresif terhadap stres pada atlet dayung PODSI kabupaten Pemalang.
2. H_0 : Tidak Terdapat pengaruh Relaksasi otot progresif terhadap stres pada atlet dayung PODSI kabupaten Pemalang.