

**PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN STRESS TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN ANGGOTA KSR PMI UNIT UMP**



SKRIPSI

ELVIN EKA APRIANTO

2011020129

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2024**

**PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN STRESS TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN ANGGOTA KSR PMI UNIT UMP**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Elvin Eka Aprianto

2011020129

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2024**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Elvin Eka Aprianto
NIM : 2011020129
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar bukan hasil jiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 2 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Elvin Eka Aprianto

MOTTO

Lerne Leiden Ohne Zu Klagen!

Terus Maju Mesti Tak Sepenuhnya Siap

Hidup Adalah Proses Bukan Hanya Sekedar Tujuan



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Segala puji syukur bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis beserta keluarga dan saudara lainnya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Diri saya sendiri yang sudah mampu berjuang hingga sekarang, tetap bisa berjuang walaupun diterpa dengan hal hal yang selalu membuat saya menjadi kuat dan mendapatkan banyak pengalaman dari akademik maupun pengalaman hidup.

Untuk kedua orangku yang sangat berjasa dalam hidup saya selama ini dan sampai kapanpun, terimakasih yang sangat banyak sehingga bisa menjadi seperti ini, semoga kedepannya bisa lebih baik lagi dalam menjalani hidup untuk nusa dan bangsa serta tak lupa akhirat yang selalu menunggu.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi Manajemen Stress Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Keterampilan Anggota Ksr Pmi Unit Ump”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Assoc. Prof. Dr. Ns. Jebul Suroso selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
2. Assoc. Prof. Dr. Ns. Umi Solikhah. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
3. Ns. Meida Laely Ramdani, S.kep.,MNS. Selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Pembimbing yang telah memberi informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Suci Ratna Estria,S.Kep.,M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Etlidawati, S.kp.,M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan serta ilmu dan memberikan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membantu penyusunan skripsi.
6. Serta kepada semua pihak yang terlibat dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata semoga Allah SWT yang memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin.

Purwokerto, 2 Agustus 2024

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elvin Eka Aprianto
NIM : 2011020129
Program Studi : Ilmu Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul "Pengaruh Edukasi Manajemen Stress Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Anggota KSR PMI Unit UMP". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 02 Agustus 2024

Yang menyatakan,



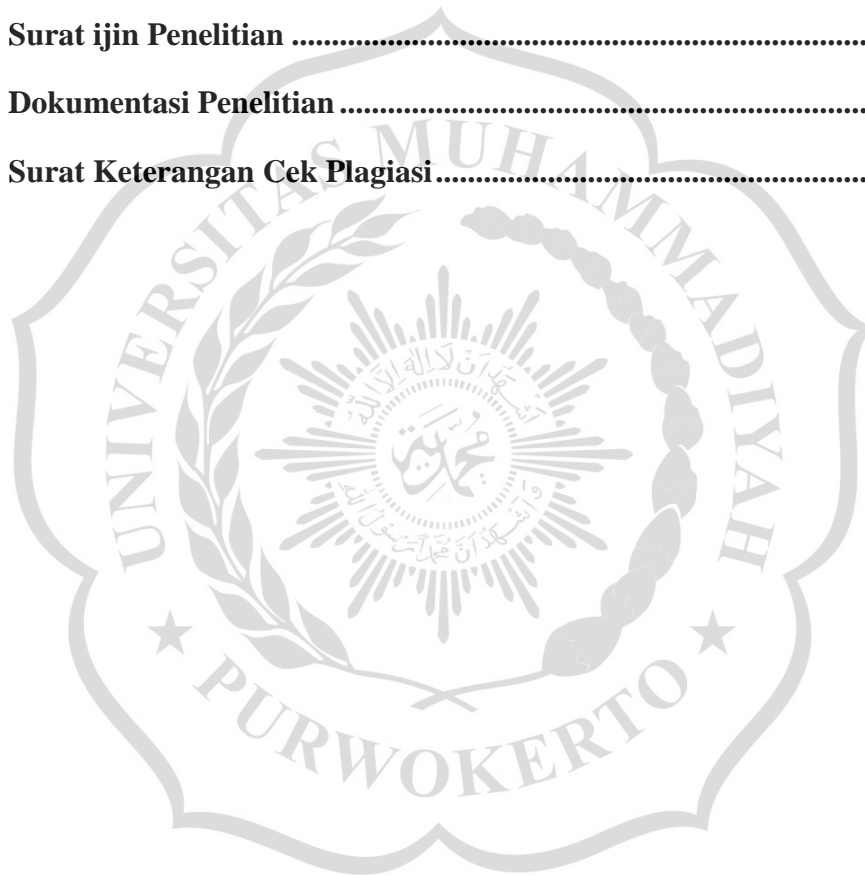
Elvin Eka Aprianto

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Hasil Penelitian Terdahulu	6
B. Landasan Teori	8
1. Relawan KSR PMI	8
2. Manajemen Stress	10
3. Pengetahuan	13
4. Keterampilan	16
C. Kerangka Teori	20
D. Kerangka Konsep	21
E. Hipotesis	21

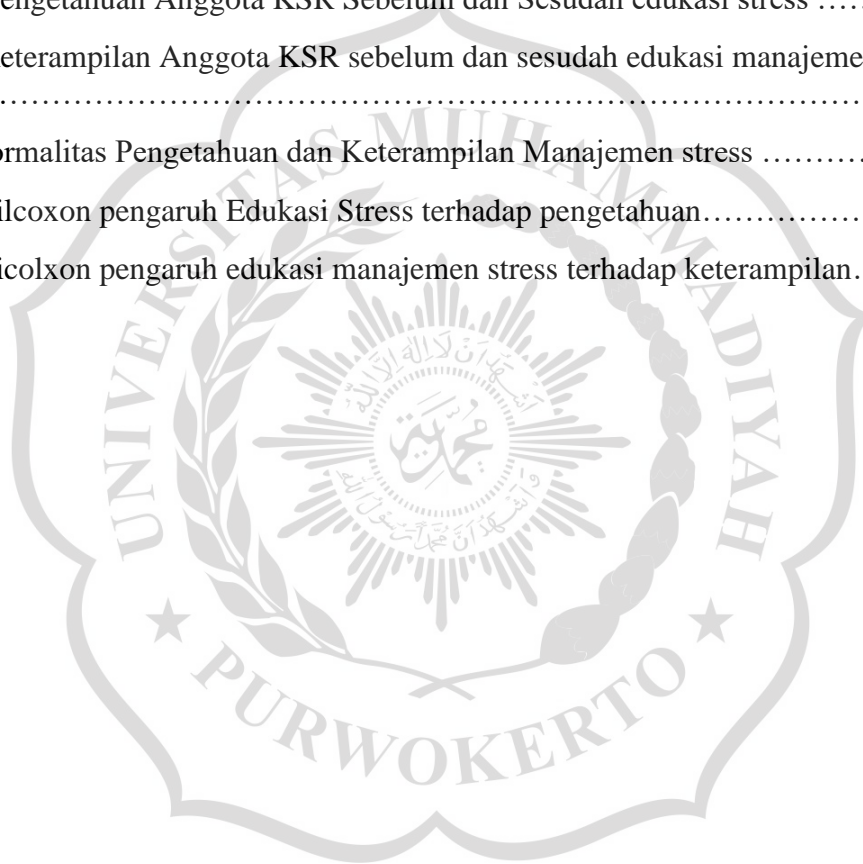
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian	22
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	22
D. Variabel Penelitian.....	23
E. Definisi Operasional.....	24
F. Instrument Penelitian.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data	27
H. Alur Penelitian	30
I. Etika Penelitian	31
BAB IV	34
HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. HASIL PENELITIAN	34
B. PEMBAHASAN	39
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
BAB V	49
SIMPULAN DAN SARAN	49
A. Simpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
Lampiran 1 lembar informasi dan kesediaan penelitian.	57
Lampiran 2 Kuesioner Pengetahuan.	58
Lampiran 3 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif.	60
Lampiran 4 SOP Teknik Relaksasi Hipnosis 5 Jari.	63
Lampiran 5 SOP Teknik Relaksasi Nafas Dalam.	64

Lampiran 6 SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)	65
Lampiran 7 SPSS.....	71
Lampiran 8 Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan	79
Lampiran 9 Persetujuan Seminar Porposal.....	79
Lampiran 10 Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal.....	81
Lampiran 11 Surat Ijin Etik Penelitian.....	83
Lampiran 12 Surat ijin Penelitian	84
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	85
Lampiran 14 Surat Keterangan Cek Plagiasi.....	86



DAFTAR TABEL

2.1	Hasil Penelitian Terdahulu	6
2.2	Perbedaan KSR dan TSR.....	9
3.1	Definisi Operasional	25
3.2	Distribusi Pertanyaan Kuisisioner.....	27
4.1	Distribusi karakteristik responden.....	34
4.2	Skor pengetahuan Anggota KSR Sebelum dan Sesudah edukasi stress	35
4.3	Skor keterampilan Anggota KSR sebelum dan sesudah edukasi manajemen stress.....	35
4.4	Uji Normalitas Pengetahuan dan Keterampilan Manajemen stress	36
4.5	Uji Wilcoxon pengaruh Edukasi Stress terhadap pengetahuan.....	37
4.6	Uji Wicolxon pengaruh edukasi manajemen stress terhadap keterampilan.....	38



DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Teori Nola J Pender	20
2.2 Kerangka Konsep.....	21



PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN STRESS TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN ANGGOTA KSR PMI UNIT UMP

Elvin Eka aprianto¹, Suci Ratna Estria²

¹Mahasiswa program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

elvinekaaprianto@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kelompok relawan salah satunya relawan dari PMI (Palang Merah Indonesia) yaitu Korps Sukarelawan (KSR). Organisasi relawan KSR PMI selain melakukan pencarian dan evakuasi korban, juga memberikan dukungan psikososial dengan tujuan membantu individu, keluarga, atau kelompok menjadi kuat secara individu setelah peristiwa tertentu, seperti bencana alam atau sosial, memiliki ketanggahan dalam menghadapi masalah, dan menjadi produktif dalam menjalani hidup mereka. Untuk mencapai hal ini, unit KSR PMI Unit UMP membutuhkan edukasi keterampilan manajemen stress. Program yang akan dilakukan peneliti yaitu manajemen stress pada anggota KSR dengan memberikan edukasi apa itu Manajemen Stress kemudian memberikan edukasi tentang bagaimana cara memberikan Manajemen Stress, program akan dibagi secara 5 sesi

Tujuan: Tujuan umum dalam penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh edukasi manajemen stress terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan anggota ksr pmi unit ump.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *pre experimental design* dengan pendekatan *One grup pretest-posttest*. Populasi dan sampel yang digunakan 30 responden dengan total *sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*

Hasil : Respoden pada penelitian ini, mayoritas berusia 20-22 tahun sebanyak 16 orang (53,3%), dan fakultas terbanyak Ilmu Kesehatan (56,7%); Pendidikan kesehatan berpengaruh pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan manajemen stress yang ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Manajemen stress berupa relaksasi otot progresif, hipnosis 5 jari, dan relaksasi nafas dalam yang ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh angka *p-value* $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan : Ada pengaruh edukasi manajemen stress terhadap tingkat pengetahuan dan keterampilan anggota KSR PMI unit UMP.

Kata Kunci: edukasi manajemen stress, edukasi stress, korps sukarelawan

The Effect of Stress Management Education on the Knowledge and Skills of PMI (Indonesian Red Cross) UMP KSR Members

Elvin Eka aprianto¹, Suci Ratna Estria²

¹Student of Nursing Science Study Program, Faculty of Health, University of Muhammadiyah Purwokerto

²Lecturers of the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Purwokerto

elvinekaaprianto@gmail.com

ABSTRACT

Background: Volunteer groups, such as the Indonesian Red Cross (PMI) Corps of Volunteers (KSR), play a critical role in disaster response. In addition to search and rescue operations, KSR PMI volunteers provide psychosocial support aimed at helping individuals, families, or groups recover and build resilience following events like natural or social disasters. To enhance their effectiveness, KSR PMI UMP members require education on stress management skills. This study focuses on a stress management program for KSR members, which includes educating them on what stress management is and how to implement it, divided into five sessions.

Objective: The general objective of this study is to assess the impact of stress management education on the knowledge and skills of KSR PMI UMP members.

Methods: This quantitative study employs a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population and sample consisted of 30 respondents, selected through total sampling. The statistical test used was the Wilcoxon test.

Results: The majority of respondents were aged 20-22 years (53.3%), with most from the Health Sciences faculty (56.7%). The education provided on stress management significantly improved the knowledge and skills related to stress management, as indicated by the Wilcoxon test results, with a p-value of 0.000 (0.05). Techniques such as progressive muscle relaxation, five-finger hypnosis, and deep breathing relaxation showed a significant impact, with a p-value of 0.000 (0.05).

Conclusion: Stress management education has a significant effect on the knowledge and skills of KSR PMI UMP members.

Keywords: Stress Management Education, Stress Education, Corps of Volunteers.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kelompok relawan salah satunya relawan dari PMI (Palang Merah Indonesia) yaitu Korps Sukarelawan (KSR). PMI adalah lembaga sosial kemanusiaan yang mandiri yang didirikan dengan tujuan untuk membantu sesama manusia mengurangi penderitaan yang disebabkan oleh bencana, baik bencana alam maupun bencana yang disebabkan oleh manusia (Istiana, 2016). Organisasi relawan KSR PMI melakukan tugasnya tanpa membedakan latar belakang korban dan mengutamakan orang yang paling membutuhkan bantuan. Selain melakukan pencarian dan evakuasi korban, relawan dan KSR juga memberikan dukungan psikososial kepada korban dengan tujuan membantu individu, keluarga, atau kelompok menjadi kuat secara individu atau kolektif setelah peristiwa tertentu, seperti bencana alam atau sosial, memiliki ketangguhan dalam menghadapi masalah, dan menjadi produktif dan berdaya dalam menjalani hidup mereka.

Menurut Kemekes RI (2020), relawan bencana dapat mengalami masalah fisik dan mental selama kegiatan, beberapa respon psikologis yang dialami relawan termasuk emosi negatif seperti kelelahan, ketidaknyamanan, dan ketidakberdayaan sebagai akibat dari tingkat kerja yang tinggi, ketakutan dan kecemasan, serta perhatian yang besar terhadap pasien dan anggota keluarga mereka (Agustin, Nurlaila, & Yuda, 2020). Salah satu masalah psikologis yang dapat dialami oleh relawan bencana adalah rasa stres selama menjalani aktivitas sebagai relawan. Penemuan ini didukung oleh penelitian (Permatasari & Ariati,