

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
KOMBINASI MURROTAL AL –QURAN TERHADAP
TINGKAT STRES KERJA PADA GURU**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh:

Nanda Apriliani

20200320103

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2024

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
KOMBINASI MURROTAL AL –QURAN TERHADAP
TINGKAT STRES KERJA PADA GURU**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun Oleh:

Nanda Apriliani

20200320103

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nanda Apriliani

Nim : 20200320103

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 1 Juni 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Nanda Apriliani

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkatrahwat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Teknik Relasaksasi Otot Progresif Kombinasi Murrotal Al-Qur’an TerhadapTingkat Stres Kerja Pada Guru”.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) di jenjang pendidikan S-1 Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya bagi semuapihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada yang saya hormati:

1. Kedua orang tua penulis yaitu Bapak Nandang Sulaiman dan Ibu Maria Kadarsih serta adik saya Dwi Larasati yang telah memberikan kasih sayang, doa, semangat serta dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Dr. dr. Sri Sundari, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun skripsi ini.
3. Sutantri, Ns., M.Sc., Ph. D selaku ketua Program Studi Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun skripsi ini.

4. Nina Dwi Lestari, M. Kep., Ns., Sp. Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan dukungan, bimbingan dan meluangkan waktu untuk memberi pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ema Waliyanti, Ns., M.P.H selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia keperawatan.

Yogyakarta, 1 Juni 2024



Nanda Apriliani

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terkait	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Landasan Teori.....	14
1. Guru sebagai Populasi Berisiko	14
2. Stres Kerja.....	15
3. Teknik Relaksasi Otot Progresif	22
4. Terapi Relaksasi Murrotal Al- Quran	28
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep.....	34
D. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi.....	38

2. Sampel.....	38
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
D. Variabel Penelitian.....	41
E. Definisi Operasional	42
F. Instrumen Penelitian	44
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	45
H. Cara Pengumpulan Data.....	46
1. Persiapan Penelitian	46
2. Pelaksanaan Penelitian.....	47
3. Tahap Akhir Penelitian	51
I. Pengelolaan Analisis Data	52
1. Pengolahan Data	52
2. Analisa Data.....	53
J. Etika Penelitian	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
A. Gambaran Wilayah Penelitian	58
B. Hasil Penelitian.....	61
C. Pembahasan Penelitian.....	62
BAB V Kesimpulan Dan Saran.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Bahaya Kesehatan Kerja	15
Tabel 3. 1 Metode Penelitian	37
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian.....	40
Tabel 3. 3 Definisi Operasional	42
Tabel 3. 4 Kisi- Kisi Kuesioner Stres Kerja.....	44
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Guru di Sleman Utara bulan April 2024 (n=37)	61
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Wilcoxon Nilai Pretest dan Posttest Stres Kerja pada responden, bulan April-Mei	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Kerangka Teori.....	33
Gambar 2.Kerangka Konsep	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	84
Lampiran 2 Lembaran Persetujuan Menjadi Responden	86
Lampiran 3 Kuesioner NIOSH.....	87
Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik.....	90
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Kepala Sekolah SMP Muhammdiyah Turi	91
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Kepala Sekolah SMP Muhammdiyah Pakem ..	92
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Kepala Sekolah SMP Muhammdiyah Ngemplak	93
Lampiran 8 Hasil Pengolahan Data SPSS.....	94

DAFTAR SINGKATAN

BK	: Bimbingan Konseling
BPS	: Badan Pusat Statistik
DHUS	: <i>The Daily Hassles and Uplifts Scale</i>
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
GJSQ	: <i>Generic Job Stress Questionnaire</i>
MSDs	: Gangguan muskuloskeletal
ILO	: <i>International Labour Organization</i>
IPA	: Ilmu Pengetahuan Alam
IPS	: Ilmu Pengetahuan Sosial
JCQ	: <i>The Job Content Questionnaire</i>
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
NIOSH	: <i>National Institute for Occupational Safety and Health</i>
OSI	: <i>The Occupational Stres Inventory</i>
PSIK	: Program Studi Ilmu Keperawatan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PSS	: <i>Perceived Stres Scale</i>
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TPAK	: Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja
UMY	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta