

Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Karyawati Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug

Shidqi Auliaa Yudha¹, Tri Sumarni², Indri Heri Susanti³

^{1,2,3} Universitas Harapan Bangsa

Email: ¹shiday2003@gmail.com, ²trisumarni@uhb.ac.id, ³indriherisusanti@uhb.ac.id

Article History:

Received Aug 18th, 2025

Accepted Sep 28th, 2025

Published Oct 15th, 2025

Abstrak

Stres merupakan kondisi dinamis yang dihadapi individu ketika dihadapkan pada tuntutan dalam lingkungan kerja, terutama pada karyawan yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Edukasi terapi relaksasi otot progresif sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi stres kerja menjadi fokus dalam kegiatan ini yang dilaksanakan di Pabrik Sohun Gunung Madu, Desa Ledug. Pabrik ini mempekerjakan 80 karyawan yang rentan mengalami stres akibat tekanan dan beban kerja tinggi. Hasil menunjukkan 25 karyawan dengan tingkat stres sedang menjadi rendah setelah edukasi. Tingkat pengetahuan sebelum PkM masih rendah, namun meningkat secara signifikan setelah edukasi diberikan. Melalui kegiatan ini, karyawan diharapkan mampu menerapkan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kinerja kerja.

Kata Kunci : Stres Kerja, Karyawan, Terapi Relaksasi Otot Progresif

Abstract

Stress is a dynamic condition faced by individuals when confronted with demands in the work environment, especially female employees who juggle dual roles as workers and homemakers. Education on progressive muscle relaxation therapy as a non-pharmacological method to reduce work-related stress is the focus of this activity, which was carried out at the Sohun Gunung Madu Factory in Ledug Village. The factory employs 80 female workers who are at risk of experiencing stress due to high work pressure and workload. The results showed that 25 female workers with moderate stress levels decreased to low levels after the education. The level of knowledge before the program was still low, but it increased significantly after the education was provided. Through this activity, female workers are expected to be able to apply progressive muscle relaxation to improve mental well-being and work performance.

Keyword : Work-Related Stress, Female Employees, Progressive Muscle Relaxation Therapy

1. PENDAHULUAN

Stres adalah suatu kondisi dinamik yang didalamnya seorang individu dikonfrontasikan dengan suatu peluang (Sulastri & Onsardi, 2020). Menurut data dari *Health and Safety Executive* (HSE) tahun 2020, sebanyak 828.000 karyawan mengalami stres, depresi atau kecemasan terkait pekerjaan dari tahun 2019 hingga 2020. Jumlah kasus ini rata-rata mencapai 1.579 per 100.000 karyawan (*Health and Safety Executive*, 2020). Pekerja tidak hanya laki-laki saja, tetapi banyak perempuan yang juga bekerja. Jumlah perempuan yang bekerja terus meningkat dari tahun ke tahun di era globalisasi saat ini. Dengan bertambahnya jumlah karyawan perempuan, berarti pengaruh perempuan akan semakin meningkat dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kinerja perusahaan, sehingga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga menjadi sebuah kebutuhan

(Pratiwi & Betria, 2021). Oleh karena itu, ibu yang bekerja menghadapi stres kerja lebih tinggi karena mereka menjalankan peran ganda yaitu menjadi ibu rumah tangga dan pekerja. Jam kerja yang panjang dapat menyebabkan konflik peran ganda dan kurangnya waktu bersama keluarga. Apabila konflik peran ganda tidak diatasi akan berpengaruh terhadap kondisi mental, emosional, fisik, dan relasional (Hidayati & Harsono, 2021).

Munandar berpendapat bahwa gejala stres mempengaruhi suasana hati, otot rangka (*musculoskeletal*) dan organ – organ tubuh (*visceral*). Apabila seseorang mengalami kecemasan, gangguan tidur, mudah marah, sulit konsentrasi, sedih, keringat dingin, kelelahan kronis, dan psikosomatik, seseorang dikatakan mengalami stres (Puspitasari dkk., 2019). Munculnya berbagai gejala ini dapat menjadi indikasi bahwa seseorang sedang mengalami stres.

Stres kerja yang dialami oleh pekerja mempengaruhi psikologis termasuk kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelabilan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, dan harga diri yang rendah. Pengaruh lainnya termasuk mengonsumsi alkohol lebih banyak, tidak nafsu makan atau makan berlebihan, penyalahgunaan obat-obatan, dan penurunan keinginan untuk berolahraga, yang dapat menyebabkan beberapa penyakit (Puspitasari dkk., 2019).

Stres kerja mempengaruhi rangsangan dari dalam maupun luar yang memiliki efek negatif, seperti penurunan kesehatan dan penyakit (Maranden dkk., 2023). Adanya dampak buruk dari stres memerlukan adanya manajemen stres, salah satunya menggunakan metode non farmakologis. Metode non farmakologis untuk mengurangi stres menggunakan terapi alternatif sebagai pengganti praktik pengobatan kedokteran. Terapi alternatif non farmakologis tersebut adalah relaksasi otot progresif (ROP) (Wiyani dkk., 2021). Puspitasari dkk., (2019), mengemukakan stres dapat diatasi dengan beberapa tindakan seperti olahraga, relaksasi, peregangan, dan manajemen stres. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali yang dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 – 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam yang mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang direlaksasikan (Puspitasari dkk., 2019).

Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara terus menerus selama 25-30 menit minimal dua kali sehari. Ini harus dilakukan dengan benar, dengan gerakan yang benar, dan dengan fokus sehingga orang yang melakukannya benar-benar merasa rileks (Basri dkk., 2022). Menurut penelitian Puspitasari dkk., (2019) terhadap 35 responden mendapat latihan relaksasi otot progresif, dilakukan 6 hari berturut-turut menunjukkan data hasil statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk mengurangi tingkat stres pada karyawan.

Pabrik Sohun Gunung Madu yang terletak di Desa Ledug merupakan pabrik pengolahan makanan berbasis tepung yang memproduksi sohun (bihun). Pabrik ini mempekerjakan sekitar 80 karyawan, sebagian besar bertugas dalam proses produksi dan pengemasan. Aktivitas kerja yang monoton, repetitif, dan berada dalam lingkungan kerja dengan tekanan produksi tinggi dapat menyebabkan tingkat stres yang cukup signifikan. Hasil wawancara dengan 2 pekerja di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug menunjukkan bahwa karyawan mengalami stres kerja yang disebabkan oleh masalah ekonomi yang membebani pikiran serta kelelahan fisik, mental akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi dan belum pernah menerima informasi mengenai terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis berencana untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik "Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug".

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug dilakukan melalui beberapa tahapan. Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak pabrik untuk memperoleh data karyawan, dilanjutkan dengan prasurei untuk pemetaan kondisi awal serta persiapan edukasi relaksasi otot progresif. Pada tahap inti, dilakukan pengukuran tingkat stres dan pengetahuan (*pre-test*), pemberian edukasi serta demonstrasi teknik relaksasi otot progresif menggunakan media leaflet, kemudian diakhiri dengan pengukuran ulang pengetahuan (*post-test*). Selanjutnya, dilakukan evaluasi kemampuan karyawan dalam menerapkan teknik relaksasi serta pengukuran tingkat stres setelah intervensi.

Pelaksanaan kegiatan didukung oleh jadwal yang disusun sejak Juli hingga Desember 2024 serta rencana anggaran sebesar Rp1.110.000 untuk kebutuhan bahan habis pakai, transportasi, serta publikasi dan pelaporan. Lokasi kegiatan terpusat di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug dengan tindak lanjut berupa evaluasi pasca-intervensi selama satu minggu. Target dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan karyawan mengenai relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres kerja. Luaran yang diharapkan meliputi publikasi artikel pengabdian masyarakat serta pengajuan HKI berupa video terapi relaksasi otot progresif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilaksanakan di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug. Kegiatan ini berlangsung pada 19 Desember dan 26 Desember 2024. PkM ini dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi keterampilan terapi relaksasi otot progresif kepada karyawan Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug. Pengukuran tingkat stres sebelum edukasi, *pre-test* tingkat pengetahuan, *post-test* tingkat pengetahuan, serta penyuluhan dilakukan pada pertemuan pertama tanggal 19 Desember 2024. Evaluasi keterampilan dan minat terhadap terapi relaksasi otot progresif serta pengukuran tingkat stres setelah edukasi dilaksanakan pada pertemuan kedua tanggal 26 Desember 2024. Berikut uraian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan:

1) Pertemuan Pertama

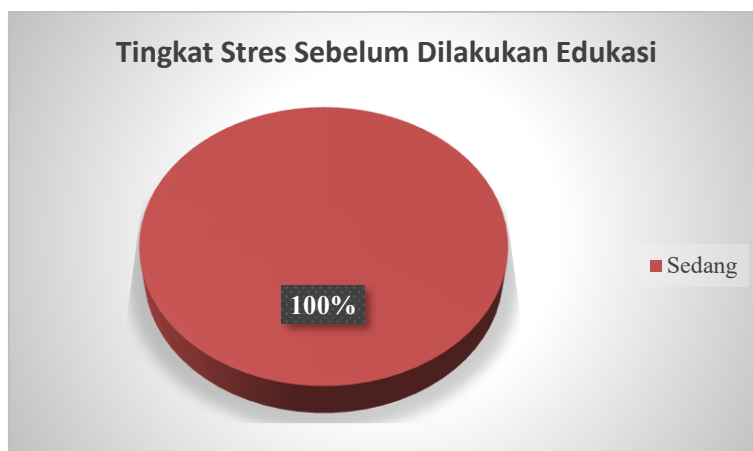
Pertemuan pertama Pengabdian dilaksanakan pada Kamis, 19 Desember 2024 di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat tanggapan yang baik dari karyawan pabrik. Antusiasme karyawan terlihat dari kehadiran sebanyak 25 orang karyawan yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Sesampainya di sana, tim mempersiapkan alat dan bahan untuk pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan Tanggal 19 Desember 2024
di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug

Waktu	Kegiatan
12.30-12.45	Pengisian daftar hadir dan pembukaan
12.45-13.05	Pengukuran <i>pre-test</i> tingkat stres kerja dan pengetahuan
13.05-13.20	Materi: Stres kerja dan terapi relaksasi otot progresif dan pembagian leaflet
13.20-13.30	Pengukuran <i>post-test</i> pengetahuan
13.30-13.50	Demonstrasi terapi relaksasi otot progresif
13.50-13.55	Tanya jawab
13.55-14.00	Penutup

a. Tingkat Stres Kerja Sebelum dilakukan Edukasi

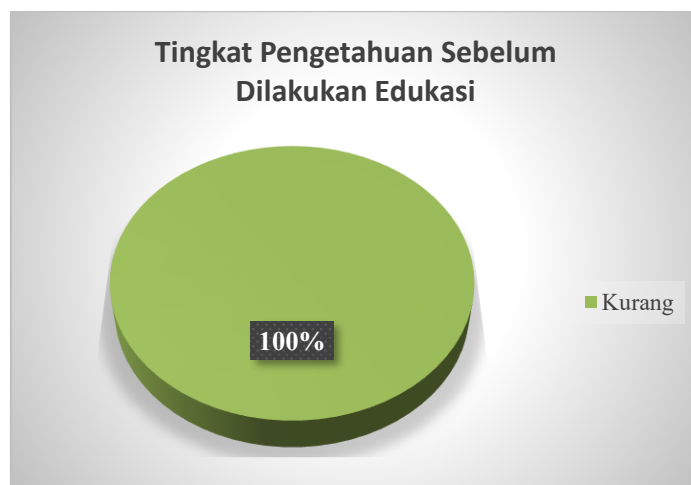
Pengabdian kepada Masyarakat berupa pendidikan kesehatan tentang edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Karyawan di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug dilaksanakan secara terstruktur, mencakup kegiatan pengukuran tingkat stres kerja karyawan sebelum dilakukan kegiatan pengabdian, pemberian pendidikan kesehatan melalui metode ceramah dan diskusi, serta pembagian media edukasi berupa leaflet. Pengukuran tingkat stres kerja karyawan dilakukan menggunakan kuesioner baku yang berisi 20 pernyataan dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Karyawan diberi waktu 10 menit untuk menyelesaikan kuesioner tersebut. Hasil pengukuran tingkat stres kerja sebelum dilakukan edukasi di gambarkan pada gambar 1, berikut ini:



Gambar 1. Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Edukasi

b. Tingkat Pengetahuan Sebelum dilakukan Edukasi

Setelah dilakukan pengukuran tingkat stres kerja, dilanjutkan dengan pengukuran tingkat pengetahuan karyawan yang bertujuan untuk menilai pengetahuan karyawan sebelum pelaksanaan PkM. Pengukuran *pre-test* menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 soal pilihan ganda dengan opsi jawaban A, B, C, dan D. Karyawan diberikan waktu 20 menit untuk mengerjakan kuesioner tersebut. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi di gambarkan pada gambar 2, berikut ini:



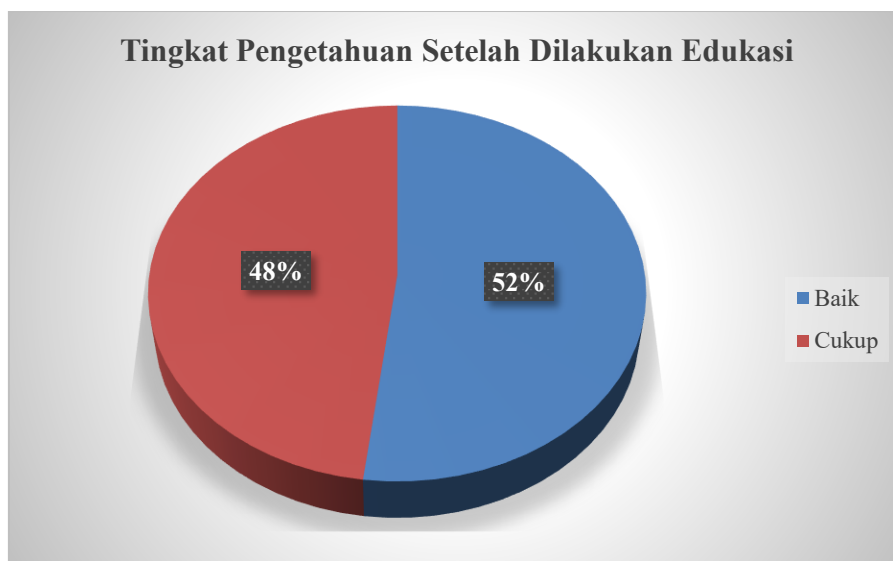
Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Sebelum Dilakukan Edukasi

c. Edukasi dan Demonstrasi

Pemberian edukasi mengenai terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat stres kerja selama 20 menit. Setelah edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi terapi relaksasi otot progresif. Pada saat demonstrasi, pemateri mencontohkan dan kemudian memberikan instruksi kepada karyawan untuk mengikuti langkah – langkah terapi relaksasi otot progresif sesuai arahan pemateri.

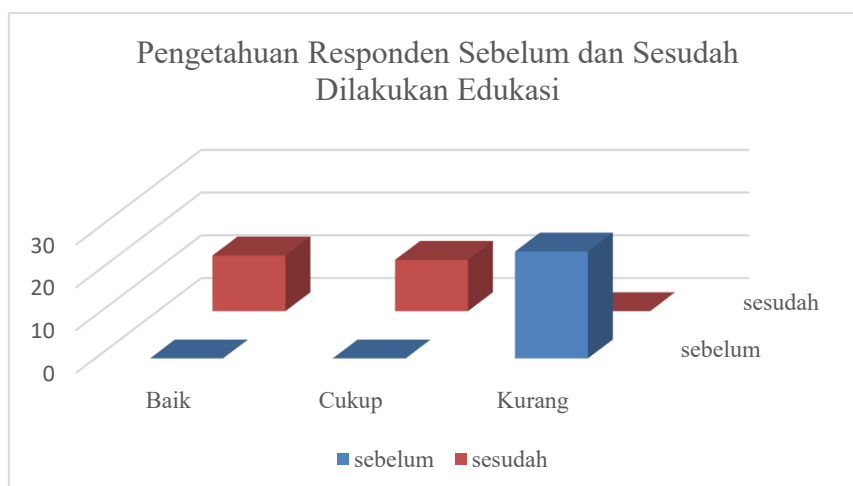
d. Tingkat Pengetahuan Setelah dilakukan Edukasi

Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang berisi 20 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban A, B, C, dan D. Untuk mengisi kuesioner tersebut, karyawan diberikan waktu 20 menit. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebagai berikut:



Gambar 3. Tingkat Pengetahuan Setelah Dilakukan Edukasi

Responden memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang sebelum dilakukan PKM. Perbandingan hasil pengukuran pengetahuan *pre – test* dan *post – test* mengenai stres kerja dan terapi relaksasi otot progresif pada 25 karyawan dijelaskan pada gambar berikut:



Gambar 4. Perbandingan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi

Didapatkan hasil pre test tingkat pengetahuan karyawati menunjukkan nilai terendah yang didapat adalah 30, nilai tertinggi 55 dan rata-rata dari nilai *pre – test* adalah 38,4.

2) Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada Kamis, 26 Desember 2024 dengan jeda satu minggu dari pertemuan pertama. Berikut susunan acara pertemuan kedua:

Tabel 2. Rangkaian Acara Pelaksanaan Pertemuan Kedua di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug Pada Tanggal 26 Desember 2025

Waktu	Kegiatan
12.30-12.45	Pengisian daftar hadir dan pembukaan
12.45-13.05	Pengisian <i>post – test</i> kuesioner stres kerja
13.05-13.25	Evaluasi keterampilan
13.25-13.30	Pengisian kuesioner minat
13.30-13.35	Penutupan

Pertemuan kedua dilaksanakan pada 26 Desember 2024 di Pabrik Sohun Gunung Madu, Desa Ledug, dengan dihadiri oleh 25 karyawati. Kegiatan dimulai pada pukul 12.30 dan berakhir pada 13.35 WIB. Acara diawali dengan pembukaan serta penjelasan mengenai maksud dan tujuan dari kegiatan pengabdian. Selain itu, dilakukan pengumpulan lembar bukti tindakan, pengisian *post-test* stres kerja, serta evaluasi keterampilan terapi relaksasi otot progresif dan minat karyawati melalui kuesioner. Evaluasi ini dilaksanakan satu minggu setelah pertemuan pertama.

Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur tingkat stres kerja karyawati setelah terapi relaksasi otot progresif, dengan tujuan melihat apakah terdapat penurunan stres sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai terapi tersebut. Selain itu, evaluasi juga bertujuan menilai keterampilan karyawati setelah demonstrasi terapi relaksasi otot progresif pada pertemuan pertama, untuk melihat apakah mereka sudah mampu melakukannya secara mandiri atau belum. Dalam pelaksanaannya, karyawati mengisi kuesioner minat yang terdiri dari 5 pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” atau “Tidak”.

a. Tingkat Stres Kerja Setelah dilakukan Edukasi

Pada pertemuan kedua ini, dilakukan pengukuran tingkat stres kerja karyawati setelah pelaksanaan program PkM menggunakan kuesioner standar yang sama seperti pada pertemuan pertama, yaitu terdiri dari 20 pernyataan dengan opsi jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Karyawati diberikan waktu 20 menit untuk menyelesaikan kuesioner tersebut. Hasil pengukuran tingkat stres kerja setelah dilakukan edukasi:



Gambar 5. Tingkat Stres Kerja Setelah Dilakukan Edukasi

Perbandingan hasil pengukuran tingkat stres kerja sebelum dan sesudah diberikan PkM pada 25 karyawati dijelaskan melalui gambar berikut:

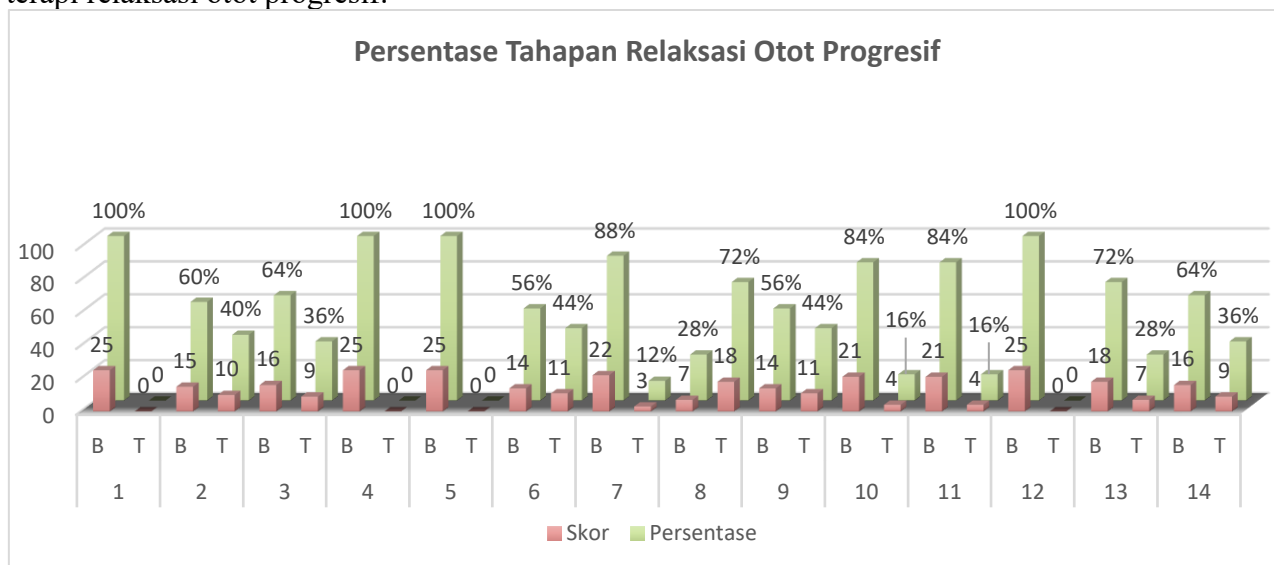


Gambar 6. Perbandingan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi

Berdasarkan gambar 6, hasil pengukuran tingkat stres kerja pada 25 karyawati menunjukkan perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi terapi relaksasi otot progresif. Sebelum edukasi, rata-rata nilai stres kerja mencapai 46,6 dengan nilai terendah 40 dan tertinggi 50. Setelah edukasi diberikan, rata-rata tingkat stres menurun drastis menjadi 31,6, dengan nilai tertinggi 39 dan terendah 25. Seluruh karyawati (100%) mencapai tingkat stres rendah.

b. Keterampilan Karyawati pada Terapi Relaksasi Otot Progresif

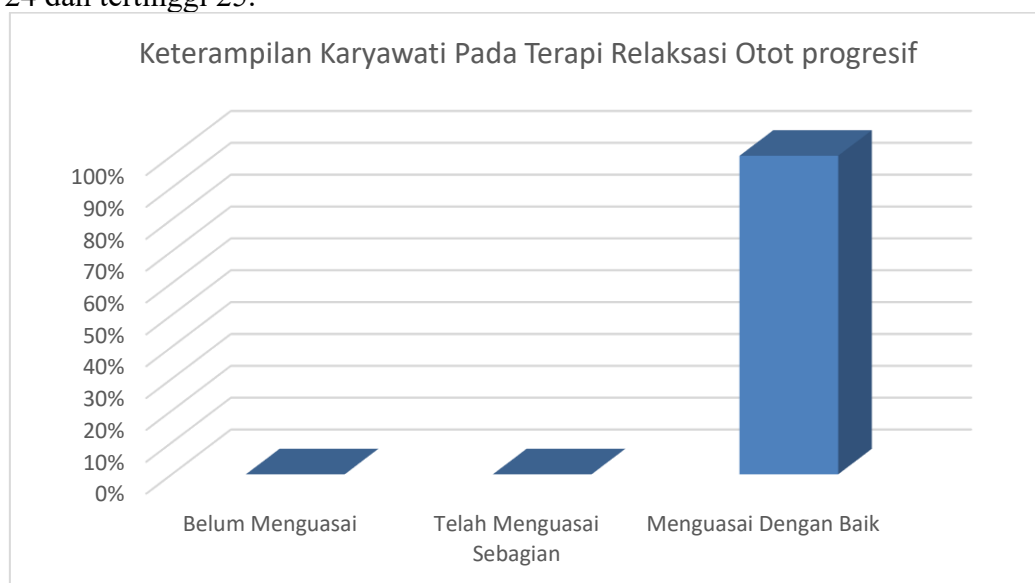
Evaluasi keterampilan tentang terapi relaksasi otot progresif menggunakan lembar observasi dan minat pada terapi relaksasi otot progresif yang akan dinilai oleh peneliti. Pengukuran keterampilan menggunakan lembar ceklis yang berisi 14 gerakan terapi relaksasi otot progresif. Berikut hasil presentase masing – masing tahapan yang diperoleh karyawati setelah mempraktikkan terapi relaksasi otot progresif:



Gambar 7. Persentase Tahapan Relaksasi Otot Progresif Responden

Berdasarkan gambar 7, persentase pencapaian pada 14 tahapan relaksasi otot progresif berdasarkan kategori "Benar" (B) dan "Tidak" (T). Penilaian dilakukan melalui pengukuran skor dan persentase pada setiap tahapan. Secara umum, mayoritas tahapan menunjukkan persentase "Benar" yang lebih tinggi dibandingkan "Tidak", yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti tahapan relaksasi dengan tepat. Meski demikian, masih terdapat beberapa tahapan dengan skor "Tidak" yang cukup terlihat, sehingga menunjukkan adanya beberapa kendala dalam pelaksanaan. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa latihan relaksasi otot progresif efektif dalam meningkatkan keterampilan peserta dalam melaksanakan setiap tahapan.

Evaluasi keterampilan terhadap 25 karyawan dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif menggunakan kuesioner menunjukkan peningkatan yang signifikan. Setelah sesi demonstrasi pada pertemuan pertama, rata-rata keterampilan mencapai 24,8 (Menguasai dengan baik), dengan skor terendah 24 dan tertinggi 25.



Gambar 8. Hasil Keterampilan Karyawan Pada Terapi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan evaluasi keterampilan terapi relaksasi otot progresif pada gambar 4.8, dapat disimpulkan bahwa semua responden (100%) telah mencapai tingkat keterampilan yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan dan demonstrasi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan karyawan dalam menerapkan terapi relaksasi otot progresif.

c. Minat Karyawan pada Terapi Relaksasi Otot Progresif

Setelah pengukuran keterampilan selesai, dilakukan pengukuran minat karyawan dengan menggunakan kuesioner. Minat diukur melalui lembar ceklis yang memuat 5 pernyataan dengan opsi jawaban "Ya" atau "Tidak." Hasil dari pengisian kuesioner oleh 25 karyawan telah dirangkum dalam tabel berikut:

Hasil evaluasi minat karyawan melalui kuesioner menunjukkan bahwa nilai terendah, tertinggi, dan rata – rata yang diperoleh semuanya sama, yaitu 100.



Gambar 9. Tingkat Minat Karyawan Terhadap Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan gambar 9, dapat disimpulkan bahwa minat 25 karyawan dalam menerapkan terapi relaksasi otot progresif tergolong tinggi. Hal ini terlihat dari diagram yang menunjukkan bahwa minat seluruh karyawan berada dalam kategori baik.

3.2 Pembahasan

1) Tingkat Stres Kerja Sebelum Dilakukan PkM

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat stres kerja pada karyawan. Hasil pengukuran menggunakan kuesioner stres kerja bahwa sebanyak 25 karyawan mengalami stres kerja sedang. Menurut (Sulastri & Onsardi, 2020), stres kerja dapat terjadi ketika ada perbedaan antara kemampuan individu dan tuntutan yang ada dalam pekerjaannya.

Stres kerja adalah sebuah proses psikologis yang muncul sebagai dampak dari perilaku atau kejadian di lingkungan kerja, yang mempengaruhi kondisi psikologis, fisiologis, dan perilaku individu. Jika stres kerja yang dialami oleh pekerja tidak segera ditangani, hal ini dapat berdampak negatif baik bagi pekerja itu sendiri maupun perusahaan (Puspitasari dkk., 2019). Seseorang mengalami stres kerja dan tidak mendapatkan penanganan, hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, penanganan stres perlu dilakukan segera untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis maupun fisik (Madu dkk., 2024).

Intervensi yang dapat diterapkan untuk mengurangi stres kerja dapat dilakukan dengan teknik relaksasi. Salah satu metode relaksasi yang efektif untuk mengurangi stres adalah teknik relaksasi otot progresif, yang bisa dilakukan sendiri dengan mudah dan biaya yang terjangkau. Dengan demikian, edukasi relaksasi otot progresif menjadi upaya untuk menurunkan tingkat stres kerja.

Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap, serta menekankan pada perbedaan sensasi antara otot yang dalam keadaan rileks dan tegang (Swakarsa dkk., 2021). Teknik ini merupakan salah satu bentuk terapi yang diberikan melalui instruksi, yang mencakup gerakan sistematis guna membantu pikiran dan otot menjadi rileks, stabil, serta lebih terkendali (Saleh dkk., 2019). Disebut sebagai progresif karena melibatkan seluruh kelompok otot utama secara berurutan,

dengan tujuan untuk melemaskan setiap kelompok otot hingga seluruh tubuh mencapai kondisi relaksasi penuh (Madu dkk., 2024).

Teknik relaksasi otot progresif diketahui mampu menurunkan kadar kortisol dalam darah, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan emosi lebih mudah dikendalikan. Teknik ini memberikan efek menenangkan, meredakan ketegangan, serta memberikan rasa hangat pada tubuh. Relaksasi ini memengaruhi sistem saraf otonom dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan menekan respons stres, sehingga terjadi pergeseran dominasi dari sistem saraf simpatis ke parasimpatis. Akibatnya, terjadi peningkatan pelepasan katekolamin dan penurunan kadar kortisol, serta peningkatan hormon dan neurotransmitter parasimpatis seperti endorfin, dopamin, dan dehidroepiandrosteron (DHEA) (Madu et al., 2024).

2) Tingkat Pengetahuan Sebelum Dilakukan PkM

Pengukuran tingkat pengetahuan karyawan mengenai stres kerja dan terapi relaksasi otot progresif sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan bahwa karyawan memiliki pemahaman yang terbatas terkait kedua topik tersebut. Kuesioner *pre – test* terdiri dari 20 soal pilihan ganda yang harus diselesaikan. Berdasarkan hasil *pre – test*, rata – rata nilai pengetahuan karyawan sebesar 38,4. Meskipun ada beberapa yang mendapatkan nilai lebih tinggi, mayoritas menunjukkan pemahaman yang masih kurang terkait stres kerja dan cara mengelolanya, termasuk terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu metode untuk mengurangi stres kerja.

Pengukuran pengetahuan sebelum penyuluhan ini memberikan gambaran yang jelas tentang tingkat pemahaman awal karyawan mengenai stres kerja dan terapi relaksasi otot progresif. Hasil ini menjadi landasan untuk menyusun materi penyuluhan yang lebih tepat sasaran, sehingga dapat meningkatkan pemahaman karyawan mengenai metode efektif dalam mengatasi stres di tempat kerja. Pengetahuan yang lebih baik tentang stres kerja dan terapi relaksasi otot progresif diharapkan, karyawan akan lebih siap dalam menghadapi tekanan kerja.

Setelah pelaksanaan penyuluhan mengenai stres kerja dan teknik relaksasi otot progresif, terjadi peningkatan yang cukup signifikan dalam tingkat pengetahuan karyawan. Peningkatan ini terlihat dari hasil kuesioner *post – test* yang diberikan setelah kegiatan penyuluhan selesai. Instrumen yang digunakan dalam *post – test* sama dengan *pre – test*, sehingga memungkinkan dilakukan perbandingan hasil secara objektif. Rata-rata nilai *post – test* menunjukkan adanya peningkatan yang menggambarkan pemahaman karyawan yang lebih baik terhadap materi yang disampaikan.

Karyawan menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam terkait penyebab stres kerja, dampak yang ditimbulkan, serta strategi praktis dalam mengelola stres melalui teknik relaksasi otot progresif. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan mampu menyampaikan informasi secara tepat dan efektif, serta berperan dalam meningkatkan kesadaran dan kesiapan karyawan untuk menghadapi tekanan kerja secara mandiri dan optimal.

Dengan memahami kondisi awal pengetahuan karyawan, tim pengabdian dapat menyesuaikan pendekatan dan materi sesuai dengan kebutuhan karyawan. Pengukuran awal ini juga menegaskan pentingnya edukasi tentang stres kerja dan terapi relaksasi otot progresif, serta bagaimana materi tersebut dapat diterima dan dipahami karyawan.

3) Edukasi Tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan

Pengabdian kepada masyarakat di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang stres kerja serta memperkenalkan terapi relaksasi otot progresif sebagai solusi pengelola stres. Kegiatan ini dilakukan secara terstruktur melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi dimulai dengan penyampaian materi hingga pembagian media edukasi kepada karyawan.

Selama 20 menit, materi disampaikan menggunakan power point dan LCD proyektor. Peningkatan pengetahuan dilakukan melalui pemberian materi yang terarah dan sistematis, sehingga peserta dapat memahami konsep secara teoritis.

Peserta diajak memahami bahwa stres kerja bukan hanya masalah individu, tetapi dapat mempengaruhi produktivitas di tempat kerja. Selain itu, disampaikan strategi manajemen stres dapat diterapkan dalam keseharian untuk mengurangi dampak negatif.

Karyawati diberikan penjelasan tentang konsep terapi relaksasi otot progresif, termasuk pengembangan kesadaran penuh, kontraksi, dan relaksasi. Melalui sesi demonstrasi, terjadi peningkatan pengetahuan praktis karena peserta dapat secara langsung mempraktikkan teknik menegangkan dan melepaskan ketegangan pada otot, yang nantinya dapat diterapkan secara mandiri.

Sebagai penutup, leaflet diberikan kepada peserta sebagai bahan referensi yang memuat ringkasan materi. Dengan kegiatan ini, diharapkan stres kerja karyawan dapat berkurang, kesejahteraan meningkat, dan tercipta lingkungan kerja yang lebih sehat serta produktif.

4) Tingkat Stres Kerja Setelah Dilakukan PkM

Pada pertemuan kedua, dilakukan pengukuran tingkat stres kerja karyawan setelah mereka mengikuti sesi edukasi mengenai terapi relaksasi otot progresif. Pengukuran ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah terjadi perubahan pada tingkat stres karyawan setelah mendapatkan edukasi dan pelatihan tentang relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah teknik mengendurkan dan melemaskan otot – otot pada bagian tubuh. Diharapkan bahwa setelah edukasi ini, karyawan dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami di tempat kerja. Dengan melakukan pengukuran stres sebelum dan sesudah edukasi, kita dapat menilai efektivitas terapi ini dalam membantu mereka mengelola stres.

Setelah para karyawan mengikuti sesi edukasi terapi relaksasi otot progresif, hasil pengukuran ulang menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat stres mereka. Rata-rata skor stres mereka turun dari 46,6 menjadi 31,56, menempatkan mereka dalam kategori stres rendah. Ini mengindikasikan bahwa edukasi terapi relaksasi otot progresif memiliki dampak positif dalam membantu mengurangi stres. Semua karyawan yang sebelumnya berada dalam kategori stres sedang atau tinggi mengalami penurunan skor yang signifikan, menandakan bahwa mereka berhasil menerapkan teknik relaksasi otot progresif dengan efektif.

Berdasarkan hasil pengukuran, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja pada karyawan. Sesuai dengan penelitian Puspita Sari (2019), latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan secara rutin terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dibandingkan dengan kondisi sebelum penerapan terapi tersebut. Melalui teknik mengendurkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh, karyawan mampu mengelola stres dengan baik. Penurunan stres ini diharapkan dapat meningkatkan kinerja dan membuat mereka lebih nyaman saat bekerja.

Relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk terapi yang diberikan melalui arahan tertentu kepada individu, berupa rangkaian gerakan yang dilakukan secara sistematis, dengan tujuan membuat pikiran dan otot berada dalam kondisi rileks, stabil, dan terkontrol (Saleh dkk., 2019). Edukasi terapi relaksasi otot progresif tidak hanya membantu karyawan lebih memahami cara menangani stres, tetapi juga memberikan alat untuk mengatasi tekanan di tempat kerja. Dengan menjadikan relaksasi otot progresif sebagai bagian dari rutinitas, karyawan dapat merasa lebih tenang dan fokus.

5) Tingkat Pengetahuan Setelah Dilakukan PkM

Setelah memberikan edukasi mengenai terapi relaksasi otot progresif dan stres kerja, penilaian tingkat pengetahuan karyawan dilakukan melalui *post – test* dengan menggunakan instrumen yang

sama seperti pada *pre – test*. Kuesioner post-test terdiri dari 20 soal pilihan ganda yang harus diselesaikan dalam waktu 20 menit. Hasil *post – test* ini digunakan sebagai indikator utama untuk mengevaluasi efektivitas edukasi, dengan melihat peningkatan pemahaman karyawan setelah menerima materi tersebut. Edukasi disampaikan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi terapi relaksasi otot progresif, yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan.

Hasil *post – test* menunjukkan adanya peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan *pre – test*, dengan rata-rata skor *post – test* sebesar 78,5. Skor terendah yang diperoleh adalah 75, sementara skor tertinggi mencapai 85. Sebagian besar peserta masuk dalam kategori baik setelah edukasi, di mana 13 karyawan berada di kategori baik dan 12 orang berada di kategori cukup. Tidak ada peserta yang masuk dalam kategori kurang pada hasil post-test ini, yang menandakan bahwa materi edukasi berhasil dipahami dengan baik oleh para peserta.

Setelah dilakukan edukasi, hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan mengalami peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan mereka. Peserta yang sebelumnya berada di kategori kurang pada *pre – test* berhasil beralih ke kategori cukup dan baik. Hal ini menunjukkan efektivitas metode penyuluhan yang digunakan, sesuai dengan penelitian Puspita Sari (2019) yang meliputi melakukan relaksasi dalam 6 waktu, kombinasi ceramah, penggunaan media leaflet, serta demonstrasi langsung, yang memberikan pengalaman belajar interaktif dan mudah dipahami oleh peserta.

Secara keseluruhan, hasil pengukuran tingkat pengetahuan melalui *post – test* menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan telah berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pemahaman karyawan mengenai stres kerja dan terapi relaksasi otot progresif. Dengan rata-rata nilai post-test sebesar 78,5 dan hampir seluruh peserta mencapai kategori baik, dapat disimpulkan bahwa pendekatan edukasi ini sangat efektif. Hasil ini juga menegaskan pentingnya penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan relevan dalam mendukung upaya pengelolaan stres kerja yang lebih baik di lingkungan kerja.

6) Keterampilan Karyawan Pada Terapi Relaksasi Otot Progresif

Penilaian keterampilan dalam menerapkan terapi relaksasi otot progresif dilakukan secara terstruktur pada pertemuan kedua dengan menggunakan kuesioner yang dirancang khusus untuk mengevaluasi efektivitas penerapan terapi relaksasi otot progresif. Penilaian melibatkan 14 tahapan terapi relaksasi otot progresif.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh karyawan, berjumlah 25 orang berhasil mencapai skor tertinggi. Skor tertinggi menunjukkan bahwa semua karyawan telah menguasai teknik terapi relaksasi otot progresif dengan baik. Hal ini mencerminkan keberhasilan pelatihan yang diberikan sebelumnya, yang disusun dengan pendekatan sederhana.

Relaksasi otot progresif terdiri dari beberapa tahap, di mana tahap ke-6 dan ke-8 sering dianggap paling menantang. Pada tahap ke-6, peserta harus menutup mata dengan sangat erat, yang bisa sulit dilakukan karena membutuhkan kendali terhadap otot-otot di sekitar mata. Sedangkan pada tahap ke-8, peserta diminta membentuk huruf "O" dengan bibir, yang juga membutuhkan pengaturan ketegangan dan pelepasan otot secara tepat. Meskipun kedua tahap ini cukup menantang, dengan latihan yang konsisten, keduanya dapat dikuasai dengan baik.

Kemampuan karyawan dalam menerapkan teknik relaksasi otot progresif memberikan dampak yang sangat positif, baik untuk diri mereka sendiri maupun lingkungan kerja secara keseluruhan. Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Madu dkk., (2024) bahwa individu yang mengalami stres kerja namun tidak memperoleh penanganan yang tepat dapat mengalami dampak negatif terhadap kondisi kesehatan mentalnya. Dengan keterampilan yang

dimiliki, mereka dapat mengurangi stres kerja serta meningkatkan fokus dalam menyelesaikan tugas sehari-hari.

Sebagai penutup, pelatihan relaksasi otot progresif yang telah dilaksanakan terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan karyawan. Tingkat keterampilan yang tinggi ini menunjukkan bahwa pelatihan serupa dapat dilanjutkan untuk memberikan manfaat yang positif, baik bagi individu maupun organisasi. Pelaksanaan terapi relaksasi ini mendukung pendapat Puspitasari (2019) yang menyatakan bahwa keberhasilan terapi relaksasi otot progresif dalam penelitian ini didukung oleh komitmen responden yang rutin melakukannya selama enam hari berturut-turut dengan fokus pada setiap sesi, ini juga membuka peluang untuk mengintegrasikan terapi relaksasi otot progresif lebih luas dalam berbagai aspek kehidupan kerja.

7) Minat Karyawan Pada Terapi Relaksasi Otot Progresif

Selain keterampilan, minat karyawan terhadap terapi relaksasi otot progresif menjadi salah satu evaluasi. Pengukuran minat dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari lima pernyataan sederhana dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Kuesioner ini bertujuan untuk menilai tingkat ketertarikan karyawan terhadap terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres.

Pada pertemuan awal, peneliti terlebih dahulu memperagakan gerakan relaksasi otot progresif yang akan diajarkan. Setelah itu, responden diminta untuk menirukan gerakan yang telah diperagakan. Ketika responden berhasil melakukan gerakan dengan benar, peneliti memberikan apresiasi berupa pujian sebagai bentuk umpan balik positif. Pada hari-hari selanjutnya, latihan relaksasi dilakukan secara mandiri oleh responden. Pelaksanaan ini mendukung pendapat Puspitasari (2019) yang menyatakan relaksasi otot progresif merupakan metode sederhana dan terstruktur untuk meredakan ketegangan otot. Selama kegiatan berlangsung, karyawan menunjukkan ketertarikan yang tinggi terhadap terapi ini, yang tercermin dari keterlibatan aktif dan semangat dalam mengikuti setiap tahapan latihan.

Minat yang tinggi terhadap terapi relaksasi otot progresif dapat diartikan bahwa pelatihan ini berhasil memenuhi harapan karyawan. Mereka memandang terapi relaksasi otot progresif sebagai teknik yang tidak hanya membantu menurunkan stres kerja, tetapi juga memberikan keseimbangan emosional dan mental dalam berbagai situasi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa karyawan tidak hanya memperoleh keterampilan yang lebih baik melalui pelatihan terapi relaksasi otot progresif, tetapi juga menemukan bahwa pelatihan ini sangat menarik bagi mereka. Antusias yang luar biasa bisa menjadi modal penting untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif dalam berbagai aspek kehidupan kerja sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan.

3.3 Keterbatasan Pengabdian kepada Masyarakat

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan PkM ini dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dan penghambat. Berikut adalah beberapa faktor yang mendukung serta menghambat jalannya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat:

1) Faktor Pendukung

- Mendapatkan dukungan dari Pabrik Sohun Gunung Madu di Desa Ledug, termasuk izin dari pemilik dan mandor pabrik untuk melaksanakan kegiatan PkM serta pengambilan data responden.
- Karyawan menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti pertemuan pertama dan kedua pada kegiatan PkM.
- Tersedianya fasilitas seperti tempat, LCD, dan leaflet yang digunakan sebagai media dalam kegiatan PkM.

2) Faktor Penghambat

- a. Tempat yang digunakan tidak memiliki fasilitas yang memadai, sehingga menyulitkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Selain itu, kebisingan dari sekitar sering mengganggu konsentrasi, baik bagi peneliti maupun responden, sehingga penyampaian informasi menjadi kurang optimal.
- b. Beberapa responden memiliki tingkat pendidikan yang rendah, sehingga mereka mengalami kesulitan dalam membaca dan memahami isi kuesioner. Akibatnya, mereka tidak dapat mengisi kuesioner secara mandiri dan membutuhkan bantuan dari peneliti dan anggota tim pelaksana.
- c. Kegiatan tidak berjalan sesuai yang direncanakan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di Pabrik Sohun Gunung Madu, Desa Ledug, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat stres kerja karyawan sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan perlunya intervensi untuk membantu mengelola stres mereka.
- 2) Hasil pengukuran pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi, pemahaman karyawan mengenai stres kerja dan terapi relaksasi otot progresif masih tergolong rendah. Namun, setelah edukasi dan pelatihan diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan mereka.
- 3) Edukasi mengenai terapi relaksasi otot progresif telah berhasil diberikan melalui metode ceramah, diskusi, demonstrasi, serta pembagian media edukasi, yang secara keseluruhan mendapat respons positif dari para karyawan.
- 4) Setelah satu minggu melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri, tingkat stres karyawan mengalami penurunan yang signifikan, dari kategori sedang menjadi kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam membantu mengelola stres kerja.
- 5) Karyawan menunjukkan kemampuan yang baik dalam menerapkan terapi relaksasi otot progresif, yang ditandai dengan partisipasi aktif, pemahaman yang meningkat, serta hasil pengukuran stres yang membaik. Dengan demikian, terapi ini layak dijadikan salah satu strategi pengelolaan stres di lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>
- Health and Safety Executive. (2020). Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain 2020. *Annual Statistics*, 1–9. <http://www.hse.gov.uk/statistics/lfs/index.htm>
- Hidayati, L. N., & Harsono, D. M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. Dalam *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 18).
- Madu, Y. G., Solon, M., Saranga, J. L., Naim, F., & Poa, F. I. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 79–87. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.149>

- Maranden, A. A., Iriyanti, A., & Wayangkau, E. C. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura Kota Jayapura. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 22(2), 221–228. <https://doi.org/10.14710/jkli.22.2.221-228>
- Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi, & Ria Setia Sari. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 78–87. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.143>
- Saleh, L., Russeng, S., Rahim, M., Awaluddin., Tadjudin, I. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC)*.
- Sulastri, S., & Onsardi, O. (2020). Pengaruh Stres Kerja, dan Beban Kerja, terhadap Kinerja Karyawan. *Journal of Management and Bussines (JOMB)*, 2(1), 83–98. <https://doi.org/10.31539/jomb.v2i1.1215>
- Swakarsa, J., Sumartyawati, N. M., Septiana, E., Fithriana, D., & Mataram, S. (2021). Relaksasasi Otot Progresif Kombinasi Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 2021.
- Wiyani, C., Widayati, R. W., Dewi, N. K. R. N. S., & Fadlilah, S. (2021). Kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi musik tradisional Bali efektif menurunkan stres kerja petani. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 17(2), 245–253. <https://doi.org/10.31101/jkk.2339>
- Yuli Asih, G., Hardani Widhiastuti, Ms., & Rusmalia Dewi, P. (2018). *Stres Kerja* (cetakan I). Semarang University Press Jl. Soekarno Hatta, Semarang.