RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA PERAWAT MENGGUNAKAN MEDIA *BOOKLET*

Raihanul Akmalia[1], Hermawati[2]
reihanr804gmail.com
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Stres kerja merupakan salah satu masalah kesehatan psikologis yang sering dialami oleh tenaga kesehatan. Prevalensi sekitar 42% perawat di dunia mengalami stres kerja, sedangkan prevalensi burnout pada perawat mencapai 11,23%. Diperlukan media edukasi yang efektif, salah satunya relaksasi otot progresif untuk membantu meningkatkan pengetahuan perawat mengurangi tingkat stres. **Tujuan:** Tujuan KIE adalah menghasilkan luaran berupa media booklet tentang relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat stres pada perawat. **Metode:** Media yang dikembangkan berupa *booklet* Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang memuat materi tentang konsep stres kerja dan menjelaskan mengenai prosedur relaksasi otot progresif. *Booklet* disusun menggunakan aplikasi canva melalui tahap perencanaan, penyusunan materi, desain, revisi, dan uji coba tiga responden. **Hasil:** Luaran berupa *booklet* berjudul "Yuk Perawat Cegah Stress! Dengan Relaksasi Otot Progresif" yang mudah dipahami, menarik, dan layak digunakan sebagai media edukasi berdasarkan hasil uji coba. **Kesimpulan:** Dihasilkan luaran berupa *Booklet* yang berisi tentang peningkatan pengetahuan perawat mengenai relaksasi otot progresif sebagai sarana untuk mengurangi tingkat stres secara mandiri. Media booklet nantinya akan bermanfaat bagi rumah sakit, perawat, instansi pendidikan serta peneliti selanjutnya.

Kata Kunci : *Booklet, Perawat, Stres, Edukasi Kesehatan*