

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor

Rahmawati Fauzyyah  
P17320319079

Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Dewasa Muda Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat

i – xv + 83 halaman, V BAB, 9 tabel, 9 gambar, 2 skema, 2 diagram, 8 lampiran

## ABSTRAK

WHO pada Maret 2020 mengumumkan Covid-19 menjadi pandemi dan menganjurkan masyarakat menerapkan protokol kesehatan salah satunya *Work From Home*. Hal ini tentunya menyebabkan kecemasan khususnya dewasa muda karena tidak semua pekerjaan dapat dilakukan dari rumah. Salah satu penatalaksanaan kecemasan yakni dengan Relaksasi Autogenik. Tujuan dari penelitian ini yakni mengetahui karakteristik dewasa muda dengan kecemasan, mengetahui kecemasan dewasa muda sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Autogenik di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat. Metode penelitian menggunakan desain *pre experimental one group pretest posttest design*. Pengambilan sampel secara random atau *probability sampling* terhadap seluruh dewasa muda di RW 17 Kelurahan Cilendek Barat melalui *Google Formulir* dan didapatkan 3 responden usia 18-40 tahun yang sesuai dengan kriteria Inklusi dan Ekslusi. Hasil yang didapatkan dalam studi kasus ini yakni penurunan cemas dari cemas sedang dan ringan menjadi tidak cemas, dengan rentang skor pada skala HARS 15 sampai 21. Peneliti menyimpulkan bahwa penerapan teknik Relaksasi Autogenik ini dapat menurunkan kecemasan dan diharapkan terapi relaksasi autogenik ini dapat dilanjutkan dewasa muda untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi berbagai masalah khususnya di masa pandemi Covid-19 ini.

Kata Kunci : Kecemasan, Dewasa Muda, Relaksasi Autogenik

Pustaka : 22 (2012-2022)

*Polytechnics of Health Bandung  
Bogor Nursing Study Program*

Rahmawati Fauzyyah  
P17320319079

*Application Of Autogenic Relaxation Theraphy To Young Adult Anxiety On Facing  
The Covid-19 Pandemic In RW 17 South Cilendek*

i – xv + 83 page, V BAB, 6 table, 9 picture, 2 scheme, 2 diagram, 8 attachment

## **ABSTRAC**

*WHO in March 2020 announced that Covid-19 had become a pandemic and advised the public to implement health protocols, one of which was Work From Home. This of course causes anxiety, especially for young adults because not all work can be done from home. One of the management of anxiety is with Autogenic Relaxation. The purpose of this study was to determine the characteristics of young adults with anxiety, to determine the anxiety of young adults before and after Autogenic Relaxation in RW 17 Cilendek Barat Village. The research method used a pre experimental one group pretest posttest design. Random sampling or probability sampling of all young adults in RW 17 Cilendek Barat Village through Google Forms and obtained 3 respondents aged 18-40 years who fit the inclusion and exclusion criteria. The results obtained in this case study are a decrease in anxiety from moderate and mild anxiety to not anxiety, with a score range on the HARS scale of 15 to 21 . The researcher concludes that the application of this Autogenic Relaxation technique can reduce anxiety and it is hoped that this autogenic relaxation therapy can be continued by young adults to reduce anxiety in dealing with various problems, especially during the Covid-19 pandemic.*

*Keys : Anxiety, Young Adult, Autogenic*

*References : 22 (2012-2022)*