

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Firda Ardhani

NIM. P17320319063

Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Remaja dalam Pembelajaran Era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor Tahun 2022.

i-xiv + 80 Halaman, V BAB, 5 Tabel, 14 Gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

Terjadinya Covid-19 di Indonesia membuat seluruh kegiatan dilakukan secara terbatas, terutama pada bidang pendidikan. Proses pembelajaran di era Covid-19 dilakukan secara daring dan luring serta sering berubah membuat kecemasan pada remaja khususnya pada siswa dan siswi SMP. Pada fase remaja, siswa SMP termasuk pada fase remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun. Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan pendekatan farmakologis dan non farmakologis, salah satunya yaitu teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan oleh remaja dalam pembelajaran era Covid-19, sehingga dapat dilakukan teknik relaksasi otot progresif guna menurunkan kecemasan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan desain penelitian deskriptif dan menggunakan kuesioner kecemasan GAD-7 dalam melakukan pengambilan sampel. **Hasil:** Responden diberikan kuesioner GAD-7 untuk mengetahui tingkat kecemasan pada masing-masing responden. Didapai hasil bahwa pada ketiga responden mengalami kecemasan sedang akibat pembelajaran era Covid-19. Setelah diberikan penerapan teknik relaksasi otot progresif didapat hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yaitu dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. **Kesimpulan:** Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang, khususnya pada remaja.

Kata Kunci : Kecemasan, Pembelajaran Era Covid-19, Remaja, Teknik Relaksasi Otot Progresif.

Daftar Pustaka : 49 Sumber (2012-2022).

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Firda Ardhani

NIM. P17320319063

Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques against Anxiety in Teenagers with Learning Process in the Era of Covid-19 at SMP Negeri 6 Bogor in 2022.

i-xiv + 80 Pages, V CHAPTER, 5 Tables, 14 Pictures, 8 Attachments

ABSTRACT

The occurrence of Covid-19 in Indonesia made all activities carried out in a limited manner, especially in the education sector. The learning process in the Covid-19 era is carried out online and offline and often changes to create anxiety in teenagers, especially junior high school students. In the adolescent phase, junior high school students are included in the early adolescent phase with an age range of 12-15 years. Anxiety can be overcome by using pharmacological and non-pharmacological approaches, one of which is progressive muscle relaxation techniques. **Objective:** To determine the level of anxiety felt by adolescents in learning the Covid-19 era, so that progressive muscle relaxation techniques can be used to reduce anxiety. **Methods:** This study used a case study method with a descriptive research design and used the GAD-7 anxiety questionnaire in conducting sampling. **Results:** Respondents were given the GAD-7 questionnaire to determine the level of anxiety in each respondent. It was found that the three respondents experienced moderate anxiety due to learning in the Covid-19 era. After being given the application of progressive muscle relaxation techniques, the results showed that there was a decrease in the level of anxiety, namely from moderate anxiety to mild anxiety. **Conclusion:** From these results it can be concluded that the application of progressive muscle relaxation techniques is proven to reduce anxiety levels in a person, especially in teenagers.

Kata Kunci : Anxiety, Learning in the Covid-19 Era, Progressive Muscle Relaxation Techniques, Teenagers.

Daftar Pustaka : 49 Sources (2012-2022).