

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Peneliti.....	9
2. Institusi Pendidikan	9
3. SMP Negeri 6 Bogor	9
4. Profesi Keperawatan.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11

A.	Konsep Remaja	11
	1. Pengertian Remaja.....	11
	2. Ciri-Ciri Remaja	12
	3. Fase Remaja	14
	4. Perkembangan Remaja	15
	5. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja.....	17
	6. Tugas Perkembangan Remaja	18
B.	Konsep Kecemasan	19
	1. Pengertian Kecemasan	19
	2. Gejala Kecemasan	21
	3. Proses Terjadinya Kecemasan.....	21
	4. Rentang Respon Kecemasan	23
	5. Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	24
	6. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	26
	7. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Selama Pembelajaran Era Covid-19	28
	8. Alat Ukur Kecemasan	29
	9. Penatalaksanaan Kecemasan	32
C.	Konsep Teknik Relaksasi Otot Progresif	34
	1. Pengertian Teknik Relaksasi Otot Progresif	34
	2. Tujuan Teknik Relaksasi Otot Progresif	35
	3. Manfaat Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	36
	4. Indikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	36
	5. Kontra Indikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	37
	6. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan	37

7. Mekanisme Kerja Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan	38
8. Prosedur Pelaksanaan Teknik Relaksasi Otot Progresif	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	48
A. Rancangan Penelitian	48
B. Subjek Penelitian.....	48
C. Definisi Operasional.....	49
D. Instrumen Penelitian.....	50
E. Tempat dan Waktu	51
1. Tempat.....	51
2. Waktu	51
F. Metode Pengumpulan Data	51
G. Analisis Data.....	53
H. Cara Pengumpulan Data	53
I. Etika Penelitian	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	59
B. Gambaran Umum Responden	59
C. Hasil Penelitian Studi Kasus	61
D. Pembahasan.....	64
1. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor.	65
2. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor.	68

3. Perbandingan Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor.	71
E. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
1. Bagi Responden.....	74
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	75
3. Bagi Pelayanan Kesehatan	75
DAFTAR PUSTAKA	76

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Definisi Operasional	49
Tabel 3.2	Pelaksanaan Kegiatan Studi Kasus	52
Tabel 4.1	Hasil Penelitian Sebelum Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor	63
Tabel 4.2	Hasil Penelitian Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor	63
Tabel 4.3	Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Responden di SMP Negeri 6 Bogor	64

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1	Gerakan 1	39
Gambar 2.2	Gerakan 2	39
Gambar 2.3	Gerakan 3	40
Gambar 2.4	Gerakan 4	41
Gambar 2.5	Gerakan 5 dan 6	41
Gambar 2.6	Gerakan 7	42
Gambar 2.7	Gerakan 8	42
Gambar 2.8	Gerakan 9	43
Gambar 2.9	Gerakan 10	44
Gambar 2.10	Gerakan 11	44
Gambar 2.11	Gerakan 12	45
Gambar 2.12	Gerakan 13	46
Gambar 2.13	Gerakan 14	46
Gambar 2.14	Gerakan 15	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman	
Lampiran 1	Penjelasan Penelitian	82
Lampiran 2	Lembar Persetujuan	83
Lampiran 3	Kuesioner A Generalized Anxiety Disorders (GAD 7)	84
Lampiran 4	Skala Kemampuan Melakukan Relaksasi Otot Progresif	86
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Otot Progresif	88
Lampiran 6	Formulir Bimbingan KTI	92
Lampiran 7	Surat Izin Praktik Klinik Karya Tulis Ilmiah	96
Lampiran 8	Dokumentasi saat Pengumpulan Data	97

