

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Siti Nabilah
P17320320083

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Remaja akibat
Toxic Parenting di MAN 1 Kota Bogor

i-xvii+60, 5 Tabel, 13 Gambar, 6 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang : Orang tua dengan sifat *toxic* ini memiliki bahaya tersendiri dalam perkembangan anak, terutama saat anak ada di usia remaja. Masa remaja merupakan fase dimana seseorang bertumbuh dan berkembang baik secara fisik, intelektual maupun psikososial. Remaja mempunyai tugas menyelesaikan perkembangan remaja dengan baik. Tahap perkembangan pada remaja dapat terganggu apabila remaja mengalami stres yang berkepanjangan pada sebagian besar remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusak hubungan pribadi mereka. **Tujuan** untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres remaja akibat masalah *toxic parenting* di MAN 1 Kota Bogor. **Metode** yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Jumlah responden 4 remaja dengan masalah *toxic parenting*. Data diperoleh dengan observasi, mengisi kuesioner, dan dokumentasi. **Hasil** terdapat penurunan tingkat stres pada remaja akibat *toxic parenting* di MAN 1 Kota Bogor dari streng sedang (19-37) menjadi stres ringan (16-18). **Kesimpulan** terapi otot progresif bermanfaat dalam menurunkan tingkat stres pada remaja dengan masalah *toxic parenting*. Diharapkan agar remaja di MAN 1 Kota Bogor yang mengalami masalah *toxic parenting* dapat melaksanakan terapi non farmakologis ini secara mandiri dan teratur.

Kata Kunci :Tingkat Stres, *Toxic Parenting*, Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Daftar Pustaka : 20 Sumber (2013-2022)

Bandung Ministry of Health Health Polytechnic

Bogor Nursing Study Program

Siti Nabilah

P17320320083

Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy for Adolescents with Toxic Parenting at MAN 1 Bogor City

i-xvii+60, 5 Tables, 13 Figures, 6 Appendices

ABSTRACT

Background: Parents with toxic traits have their own dangers in child development, especially when children are in their teens. Adolescence is a phase in which a person grows and develops both physically, intellectually and psychosocially. Teenagers have the task of completing adolescent development well. Developmental stages in adolescents can be disrupted if adolescents experience prolonged stress. For most adolescents, the obstacles in their lives will seriously undermine their physical and emotional health, destroy their motivation and ability to succeed in school and damage their personal relationships. **The aim** is to determine the effectiveness of applying progressive muscle relaxation therapy to the stress level of adolescents with toxic parenting problems at MAN 1 Bogor City. **The method** used is descriptive research with a case study approach. The number of respondents was 4 teenagers with toxic parenting problems. Data obtained by observation, filling out questionnaires, and documentation. **The results** showed a decrease in stress levels in adolescents due to toxic parenting at MAN 1 Bogor City from moderate stress (19-37) to mild stress (16-18). Progressive muscle therapy suggestions are useful in reducing stress levels in adolescents with toxic parenting problems. It is hoped that adolescents at MAN 1 Bogor City who experience toxic parenting problems can carry out this non-pharmacological therapy independently and regularly.

Keywords: Stress Level, Toxic Parenting, Progressive Muscle Relaxation Therapy.

Bibliography: 20 Sources (2013-2022)