

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN REMAJA AWAL LAKI-LAKI (12-15 TAHUN) DI PANTI ASUHAN
PANCASILA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH
(SPMAA) DESA TURI KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN**



BAMBANG RACHMADI
15.02.01.1992

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

2019

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
KECEMASAN REMAJA AWAL LAKI-LAKI (12-15 TAHUN) DI PANTI ASUHAN
PANCASILA YAYASAN SUMBER PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH
(SPMAA) DESA TURI KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

**BAMBANG RACHMADI
NIM. 15.02.01.1992**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN
2019**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

NAMA : BAMBANG RACHMADI
NIM : 15.02.01.1992
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : PONTIANAK, 06 JANUARI 1998
INSTITUSI : PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESIHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Awal Laki-laki (12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan*" adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 15 Mei 2019
yang menyatakan



BAMBANG RACHMADI
NIM. 15.02.01.1992

LEMBAR PERSETUJUAN

Oleh : Bambang Rachmadi
NIM : 15.02.01.1992
Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Awal Laki-laki (12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal : 15 Mei 2019

Mengetahui

Pembimbing I

Pembimbing II



Moh. Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes.
NIP. 1975 0607 2005 011001



Abdul Rokhman, S.Kep, Ns., M.Kep.
NIK. 1988 1020 2012 11 056

LEMBAR PENGESAHAN

Oleh : Bambang Rachmadi
NIM : 15.02.01.1992
Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Awal Laki-laki (12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan


Telah Diuji Dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Progam Studi S-1 Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 15 Mei 2019

PANITIA PENGUJI

Ketua : Diah Eko Martini, S.Kep, Ns., M.Kep.
Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes.
2. Abdul Rokhman, S.Kep, Ns., M.Kep.

Tanda tangan


.....


.....


.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Lamongan


Ariel Aris, S.Kep, Ns., M.Kes
NIK. 19780821 200601 015

CURICULUM VITAE

Nama : Bambang Rachmadi

Tempat tanggal lahir : Pontianak. 06 Januari 1998

Alamat : Desa Pomahan RT 11 RW 05 Kecamatan Baureno
Kabupaten Bojonegoro

Riwayat Pendidikan :

1. SDN Baureno 1 Lulus Tahun 2009
2. SMPN 1 Baureno Lulus Tahun 2012
3. SMAN 1 Baureno Lulus Tahun 2015
4. Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan
Tahun 2015 s/d sekarang.

MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN

Motto

Tetap Semangat

(Bambang, 2019)

Skripsi Ini Kupersembahkan:

*Kedua orang tuaku Bpk Bambang Suryono dan Ibu Suwarti yang
tercinta, serta saudaraku (Siti Rachmawati dan Siti Rachmitawati)*

*Atas jerih payah, motivasi dan semangat serta Doanya yang tiada henti-
hentinya diberikan kepadaku hingga sampai saat ini.*

*Untuk seseorang wanita yang selalu memberikan motivasi, support dan
sabar ketika saya berkeluh hingga saat ini.*

*Serta kepada Perpustakaan yang telah memfasilitasi hingga terciptalah
karya tulis ini.*

ABSTRAK

Rachmadi, Bambang. 2019. **Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Awal Laki-laki (12-15 tahun) di Panti Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.** Skripsi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Kecemasan seringkali terjadi pada kehidupan seseorang dan disebabkan oleh semua peristiwa yang dialami sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja awal laki-laki (12-15 tahun) di Panti Pancasila Yayasan SPMAA desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Eksperimen*, dengan menggunakan pendekatan *One Group Pra-Post test design*. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner *HARS* untuk mengetahui tingkat kecemasan remaja. Populasi penelitian ini adalah remaja awal laki-laki (12-15 tahun) sebanyak 35 kemudian diambil dengan metode *Purposive Sampling* yang mengalami kecemasan sebanyak 21 remaja. Kemudian di uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi hampir seluruhnya dalam kategori cemas ringan yaitu 85,7% sedangkan sesudah dilakukan intervensi hampir seluruhnya dalam kategori tidak cemas yaitu 90,5%. Berdasarkan dari hasil uji statistik didapatkan hasil nilai $Z = -4,379^b$ dan nilai p value $0,000 < 0,05$, ini menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja awal laki-laki (12-15 tahun) di Panti Pancasila Yayasan SPMAA desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Dari hasil penelitian ini diharapkan pemberian teknik relaksasi otot dapat dijadikan sebagai salah satu cara alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja di Panti asuhan.

Kata kunci : *Terapi Relaksasi Otot, Kecemasan, Remaja Laki-Laki*

ABSTRACT

Rachmadi, Bambang. 2019. **The Effect of Muscle Relaxation Therapy on Level of Anxiety Decrease in Male Adolescence (12-15 years old) at Pancasila Foundation for the Source of Mental Religious Education of Allah (SPMAA) Turi Village, Turi District, Lamongan Regency.** Thesis S1 Nursing Study Program, Faculty Of Health Sciences, University Muhammadiyah Lamongan. Supervisor: (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Anxiety usually occurs in one's life and is triggered by all events that occur everyday. The purpose of this study is to study the pattern of muscle relaxation therapy on Level of Anxiety Decrease in male adolescence (12-15 years) of SPMAA in Turi village, Turi District, Lamongan Regency. This study uses a *Pre-Experimental design*, using the *Pre-Post One Group test design*. The data collection technique used the HARS questionnaire to determine the level of youth discussion. The sample of this study was 35 men adolescence (12-15 years) and then taken by the *Purposive Sampling method* resulted 21 adolescents. Then the statistical test used the *Wilcoxon Signed Rank Test*. The results showed that the experimental level before the intervention was 85,7% the category of mild anxiety while after the most intervention was 90,5% in the category of not anxious. Based on the results of statistical tests obtained the results of the value of $Z = -4.379b$ and the ρ value of $0,000 < 0,05$, this showed that there was an effect of muscle relaxation on Level of Anxiety Decrease in men adolescence (12-15 years) at the SPMAA Turi village Turi District Lamongan Regency. From the results of this study, it is expected that the provision of muscle relaxation techniques can be used as an alternative way to reduce the level of anxiety in adolescents in the orphanage.

KEYWORD : *Muscle Relaxation Therapy, Anxiety, Male Adolescence*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul *“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Awal Laki-laki (12-15 tahun) di Panti Asuhan Pancasila Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan”* sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penelitian.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan
2. Nurul Hikmah S.Pd, selaku Ketua Panti Asuhan Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam proses penelitian.
3. Arifal Aris, S.Kep, Ns., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Moh. Saifudin, S.Kep, Ns., S.Psi., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.

5. Abdul Rokhman, S.Kep, Ns., M.Kep, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan Skripsi ini.
6. Kedua orangtua dan semua keluarga yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, do'a, semangat serta bimbingannya untuk keberhasilan penulis.
7. Teman-teman mahasiswa jurusan S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
8. Remaja laki-laki di Panti Asuhan Pancasila Sumber Pendidikan Mental Agama Allah yang telah suka rela menjadi responden.
9. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua kebaikan yang di berikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 15 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR SIMBOL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1. 1 Latar Belakang	1
1. 2 Rumusan Masalah	6
1. 3 Tujuan	6
1. 4 Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Dasar Remaja	9
2.2 Konsep Dasar Kecemasan.....	21
2.3 Konsep Relaksasi	35
2.4 Kerangka Konsep	43
2.5 Hipotesis Penelitian	44
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	45
3.1 Desain Penelitian.....	45
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	46
3.3 Kerangka Kerja	46
3.4 Identifikasi Variabel	48
3.5 Definisi Operasional Variabel	48
3.6 Populasi, Sampel, dan Sampling Penelitian	50
3.7 Pengumpulan Data dan Analisa Data	52
3.8 Etika Penelitian	57

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
4.1 Hasil Penelitian	60
4.2 Pembahasan	64
4.3 Keterbatasan Penelitian	70
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Respon fisiologis terhadap cemas	26
Tabel 2.2 Respon Perilaku, Kognitif dan Afektif terhdap Cemas.....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja awal laki-laki di Panti Pancasila Yayasan SPMAA di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan	61
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Remaja Awal Laki-laki (12-15 Tahun) di Panti Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Tahun 2019	
Tabel 4.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot pada Remaja Awal Laki-laki (12-15 tahun) di Panti Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Tahun 2019.	62
Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Relaksasi Otot pada Remaja Awal Laki-laki (12-15 tahun) di Panti Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Tahun 2019.	62
Tabel 4.4 Analisis Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Pre dan Post Eksperimen Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Awal Laki-laki (12-15 tahun) di Panti Pancasila Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan tahun 2019	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rentang respon kecemasan.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Relaksasi Otot terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja Awal (12-15 tahun) di Panti Pancasila Yayasan SPMAA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	43
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	45
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Awal Laki-laki di Panti Pancasila Yayasan SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	47

DAFTAR SINGKATAN

Amd. Kep	: Ahli Madya Keperawatan
Kab	: Kabupaten
Kec	: Kecamatan
MA	: Madrasah Aliyah
M. Kep	: Magister Keperawatan
M. Kes	: Magister Kesehatan
Ns	: Ners
Prodi	: Program Studi
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SOP	: Standart Operasional Prosedur
SPMAA	: Sumber Pendidikan Mental Agama Allah
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
S. Kep	: Sarjana Keperawatan
S. Pd	: Sarjana Pendidikan
S. Psi	: Sarjana Psikologi
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR SIMBOL

-	: Sampai
\leq	: Kurang dari atau sama dengan
$>$: Lebih dari
$<$: Kurang dari
%	: Persen
/	: Atau
+	: Positif
=	: Sama dengan
α	: Alfa
2	: Kuadrat
\pm	: Kurang lebih
H1	: Terdapat pengaruh yang signifikan
H0	: Tidak ada pengaruh yang signifikan
N	: Besar Sampel
Z	: Nilai standar normal
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih ($d=0,05$)

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan
- Lampiran 2 Surat Izin Melakukan Survey Awal
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Melakukan Survey Awal
- Lampiran 4 Surat Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 SOP Terapi Relaksasi Otot
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 10 Tabulasi
- Lampiran 11 Hasil SPSS Uji Wilcoxon