

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS)

Dian Anisia Widyaningrum, Dwi Intan Permata Sari

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Email : dwi.intanpermatasari@yahoo.co.id

ABSTRAK

Remaja putri yang mengalami *premenstrual syndrome* biasanya akan menimbulkan gejala salah satunya kecemasan. Kecemasan yang dialami akan mengganggu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk mengurangi kecemasan dibutuhkan suatu cara salah satunya menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas 7 di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan. Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Eksperimen*, dengan menggunakan pendekatan *One Group Pra-Post test design*. Sampel penelitian ini adalah siswi yang mengalami kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) sebanyak 15 responden yang diambil dengan menggunakan metode *Purposive Sampling*, uji yang digunakan yaitu *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi paling banyak dalam kategori cemas sedang yaitu 60,0% sedangkan sesudah dilakukan intervensi paling banyak dalam kategori cemas ringan yaitu 53,3%. Berdasarkan dari hasil uji statistik didapatkan *p value* $0,001 < 0,05$, ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas 7 di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan. Dari hasil penelitian ini diharapkan pemberian teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu cara alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada siswi saat menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS).

Kata Kunci : Teknik *Relaksasi Otot Progresif*, *Kecemasan*, *Premenstrual Syndrome*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi yang di tandai oleh adanya perubahan fisik, emosi, psikis. Masa remaja antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas (Setiyaningrum, 2015). Salah satu ciri yang menandai masa pubertas perempuan adalah menstruasi (Nur, 2011). Salah satu gangguan sebelum menstruasi yaitu *premenstrual syndrome*. Meskipun begitu banyak wanita mengalami ketidaknyamanan fisik selama beberapa hari sebelum menstruasi sehingga menimbulkan rasa cemas, perubahan *mood* secara tiba-tiba, mudah marah, sensitif serta kesulitan dalam berkonsentrasi (Saryono dan Sejati, 2009).

Angka kejadian PMS cukup tinggi, yaitu hampir 75% wanita usia subur diseluruh dunia mengalami PMS. Pada wanita Indonesia yang mengalami gejala *premenstrual syndrome* cukup tinggi yaitu 80-90% dan kadang-kadang gejala tersebut sangat berat dan mengganggu kegiatan sehari-hari (Pudiasutik, 2012). Berdasarkan studi *premenstrual syndrome* yang ditemukan di 10 negara prevalensinya tertinggi di negara barat sekitar 71- 73%, sedangkan di Indonesia angka prevalensi ini mencapai 85%, dari seluruh remaja yang mengalami *premenstrual syndrome* sekitar 60-70%. Sementara di Jawa Timur siswi yang mengalami *premenstrual syndrome* adalah 39,2% mengalami gejala berat dan 60,8% yang mengalami gejala ringan (Sulistiyowati, 2015). Sedangkan prevalensi *premenstrual syndrome* di Indonesia dari 60-75 % mengalami PMS sedang dan berat (Irliana, 2014).

Premenstrual syndrome adalah berbagai gejala fisik, psikologis, dan emosi yang terkait dengan perubahan hormonal yang terjadi karena ketidakseimbangan hormon estrogen dan progesteron, dimana hormon estrogen dalam siklus menstruasi terlalu tinggi dibandingkan dengan hormon progesteronnya (Saryono dan Sejati, 2009). Sekitar 80 hingga 95 % perempuan mengalami gejala-gejala *premenstrual syndrome* dapat mengganggu aspek dalam kehidupannya. Gejala fisik yang sering dirasakan saat PMS antara lain kram, nyeri perut, nyeri payudara, perut kembung, berat badan meningkat, kelelahan, nyeri sendi, sakit kepala hingga sulit tidur (insomnia). Sedangkan gejala emosinya antara lain

mudah tersinggung, mudah marah, cemas, merasa tertekan, *mood* tidak stabil, merasa sedih dan depresi, sensitif, sulit berkonsentrasi (Proverawati dan Misaroh, 2009). Berbagai gejala emosional yang paling umum dialami wanita saat PMS salah satunya timbulnya suatu kecemasan ketika menghadapi PMS.

Kecemasan adalah berupa rasa kekhawatiran atau rasa takut yang tidak dapat dihindari dari hal-hal yang berbahaya dan dapat menimbulkan gejala atau respon tubuh (Manurung, 2016). Kecemasan pada saat PMS dapat berdampak secara fisiologis, kognitif, maupun afektif. Kecemasan pada remaja yang mengalami PMS memerlukan penanganan, bahkan beberapa wanita mengalami depresi ringan sampai sedang sebelum menstruasi (Saryono dan Sejati, 2009). *Premenstrual syndrome* dapat sangat hebat pengaruhnya sehingga harus beristirahat dari sekolah atau kantornya selama berjam-jam atau beberapa hari (Sukarni dan Wahyu, 2013).

Bahkan angka kejadian kecemasan akibat dari *premenstrual syndrome* cukup tinggi yaitu sekitar 20% di populasi umum dan 48% wanita usia subur yang mengalami kecemasan akibat *premenstrual syndrome* (Lestari, 2015). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ricka dan Wahyuni (2010) di dapatkan remaja putri yang mengalami kecemasan saat *premenstrual syndrome*, kecemasan sedang yaitu 69,7%, kecemasan ringan 12,2%. Sementara menurut penelitian Laili dan dewi (2014) dilaporkan bahwa 71 responden (60,6%) pada remaja putri mengalami tingkat kecemasan sedang saat menghadapi *premenstrual syndrome*. Sedangkan menurut penelitian Siyamti dan Pertiwi (2011) dilaporkan bahwa remaja putri yang mengalami kecemasan *premenstrual syndrome* yaitu kecemasan ringan 19 responden (17,1%), kecemasan sedang 33 responden (29,7%) dan kecemasan berat 59 (53,2%). Berdasarkan hal tersebut maka semakin berat tingkat kecemasannya, maka *premenstrual syndromenya* semakin berat, sebaliknya semakin ringan tingkat kecemasannya, maka *premenstrual syndromenya* juga semakin ringan.

Salah satu cara nonfarmakologi menurunkan kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* yaitu dengan teknik relaksasi (Proverawati dan Misaroh, 2009) salah satunya adalah teknik relaksasi otot

progresif. Relaksasi otot atau relaksasi progresif merupakan suatu metode yang terdiri peregangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks. Manfaat melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan. Dengan begitu orang yang setelah melakukan relaksasi otot ini dapat meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, membangun emosi positif dan emosi negatif, dan menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung. Terapi relaksasi ini tidak memiliki efek samping dan mudah dalam melakukannya (Solehati dan Kosasih, 2015).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 Bendo Kecamatan Bendo Kabupaten Magetan dari remaja putri terdapat 10 siswi yang mengalami *premenstrual syndrome*. Berdasarkan hasil kuesioner HARS yang dibagikan ke 10 siswa. Dari 10 siswi tersebut diketahui 7 (70%) diantaranya mengalami kecemasan saat gejala *premenstrual syndrome* terjadi, Sedangkan 3 siswi (30%) tidak mengalami kecemasan. Dari 5 siswi (71,42%) yang mengalami kecemasan akibat *premenstrual syndrome*, mereka mengatasinya dengan membiarkan gejala tersebut hilang dengan sendirinya. Sedangkan 2 siswi (28,57%) yang lain mengatasi kecemasan dengan beristirahat. Sementara cara penanganan kecemasan

dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif tidak pernah dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas 7 di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Pra-Eksperimen*, dengan menggunakan pendekatan *One Group Pra-Post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan yang berjumlah 51 siswi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) sebanyak 15 responden yang diambil dengan menggunakan metode *Purposive Sampling*. Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala HARS. kemudian responden melakukan teknik relaksasi otot progresif dengan satu kali terapi per hari selama 20 menit dan dilaksanakan 3 hari berturut-turut setelah itu dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala HARS kembali. Pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Kategori	Analisis Univariat				
	Mean	Modus	Min-Max	SD	CI-95%
Usia (tahun)	13,33	13	13-14	0,488	13,06-13,60
Usia Pertama Haid (<i>menarche</i>)	12,67	13	11-14	0,900	12,17-13,16
Lama haid	6,27	7	4-7	1,280	5,56-6,98

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan 13,33 tahun, usia responden yang paling banyak adalah 13 tahun. Umur termuda 13 tahun dan yang tertua 14 tahun. Pada data usia pertama haid (*menarche*) dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata *menarche* 12,67 tahun, usia *menarche* terbanyak responden 13 tahun, usia *Menarche* termuda responden 11 tahun dan yang tertua 14 tahun. Untuk data lama haid, dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata lama haid responden 6,27 hari, lama haid terbanyak responden 7 hari, lama haid responden terendah 4 hari dan tertinggi 7 hari.

2. Tingkat Kecemasan Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Siswi Kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Tidak ada kecemasan	0	0,0%
2	Kecemasan ringan	2	13,3%
3	Kecemasan sedang	9	60,0%
4	Kecemasan berat	4	26,7%
Jumlah		15	100%

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan responden setelah di lakukan teknik relaksasi otot progresif dalam kategori cemas sedang yaitu sebanyak 9 responden (60.0%).

3. Tingkat Kecemasan Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Siswi Kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.

No	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Tidak ada kecemasan	4	26,7%
2	Kecemasan ringan	8	53,3%
3	Kecemasan sedang	3	20,0%
4	Kecemasan berat	0	0,0%
Jumlah		15	100%

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan responden setelah di lakukan teknik relaksasi otot progresif dalam kategori cemas ringan yaitu sebanyak 8 responden (53,3%).

4. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) pada Siswi Kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.

Kelompok penelitian	Tidak ada kecemasan		Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sebelum	0	0%	2	13,3%	9	60,0%	4	26,7,%
Sesudah	4	26,7%	8	53,3%	3	20,0%	0	0%
<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	$p \text{ Value} = 0,001$							

Dari hasil penelitian diketahui setengah dari responden mengalami perubahan pada tingkat kecemasan menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil nilai $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ sehingga H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Siswi Kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas 7 SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan yang dilakukan sebelum adanya perlakuan, diketahui bahwa sebagian tingkat kecemasan responden sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif yang paling

banyak dalam kategori tingkat cemas sedang yaitu sebanyak 9 responden (60.0 %), sedangkan paling sedikit cemas ringan (13,3%) pada siswi kelas 7 SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.

Pada penelitian ini usia responden yang paling banyak berusia 13 tahun dan usia pertama haid (*menarche*) paling banyak berusia 13 tahun, dimana tingkat kecemasan yang tertinggi dialami responden pada usia 13 tahun dengan usia pertama haid (*menarche*) 13 tahun sebanyak 4 responden dalam kategori cemas berat. Sedangkan pada usia

pertama haid (*menarche*) 11 tahun, tingkat kecemasan terendah yang dialami responden pada usia 13 tahun sebanyak 2 responden dalam kategori cemas ringan, dimana umur 13 tahun masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa ini sering dikenal sebagai *adolesens*. Dalam masa ini mengalami perkembangan fisik maupun psikis (Potter dan Perry, 2006). Hal ini di dukung oleh Notoatmodjo (2005) dalam Laili dan dewi (2014) bahwa semakin matang usia seseorang, maka semakin baik cara menanggapi masalah. Umur yang lebih muda akan mengalami tingkat stress dan kecemasan yang lebih tinggi dari pada yang berusia tua. Dengan usia pertama haid (*menarche*) 13 tahun tingkat kecemasan yang dialami lebih tinggi. Hal ini dikarenakan responden baru saja mengalami menstruasi (*menarche*). Keadaan ini yang kemungkinan menyebabkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi saat *premenstrual syndrome* (PMS) di bandingkan dengan responden yang usia pertama haid (*menarche*) 11 tahun. Jadi semakin lama usia pertama haid (*menarche*) maka seseorang semakin dapat mentoleransi gejala-gejala PMS yang muncul sebelum menstruasi.

Pada hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ricka dan Wahyuni (2010) tentang hubungan tingkat kecemasan dengan sindroma pramenstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta dengan hasil tingkat kecemasan remaja putri yang paling banyak cemas sedang yaitu 69,7%, sedangkan paling sedikit cemas ringan 12,2%. Hal ini disebabkan ada sesuatu kecenderungan responden bahwa semakin ringan tingkat kecemasannya maka semakin ringan PMS nya. Hal ini sesuai dengan teori Laili dan Dewi (2014) Penyebab kecemasan dalam menghadapi PMS adalah faktor hormonal pada wanita yaitu ketidakseimbangan antara hormon estrogen dan progesteron. Beberapa keluhan yang dirasakan saat PMS yaitu sakit kepala, sakit punggung, nyeri pada payudara. Akibat keluhan yang dirasakan dapat menimbulkan kecemasan pada wanita yang mengalami PMS. Apabila kecemasan tidak segera diatasi akan menimbulkan berbagai respon kecemasan antara lain gelisah, keringat dingin, takut

bahkan berbagai kesehatan antara lain diare, mual muntah dan lain-lain.

Masa remaja umumnya memiliki emosi yang masih labil, *mood* (suasana hati) bisa berubah dengan sangat cepat. Perubahan *mood* yang drastis pada remaja ini seringkali dikarenakan beban pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, atau kegiatan sehari-hari dirumah. Meski *mood* remaja yang mudah berubah-ubah dengan cepat, hal tersebut belum tentu merupakan gejala atau masalah psikologis (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Berdasarkan analisis kuesioner tingkat kecemasan menggunakan HARS kepada responden, meliputi 4 aspek yaitu aspek fisiologis, aspek perilaku, aspek kognitif dan aspek afektif. Dari hasil pengukuran menunjukkan adanya kecemasan dari aspek afektif dan kognitif lebih dominan dari pada aspek fisiologis. Dari 12 responden menjawab soal aspek afektif. Dari aspek kognitif 11 responden yang menjawab, sebanyak 4 responden yang menjawab pada aspek perilaku, sedangkan pada aspek fisiologis yang menjawab 4 responden. Dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan yang dialami siswi yang paling banyak dari aspek afektif. Berdasarkan teori Tresna (2011) Dimana aspek afektif ini merupakan reaksi emosional yang berkaitan dengan perasaan seseorang yang dirasakan secara berlebihan. Hal ini ditunjukkan dengan perasaan mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, cepat marah.

Menurut asumsi dari peneliti kecemasan merupakan salah satu dampak dari PMS yang dirasakan beberapa perempuan menjelang menstruasi. Tingkat kecemasan yang di rasakan berbeda-beda. Perasaan cemas saat menghadapi PMS bisa disebabkan karena remaja merasa takut dengan hal yang akan dialami dan kurangnya informasi yang diberikan kepada remaja tentang menstruasi.

2. Tingkat Kecemasan Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Siswi Kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan satu kali terapi per hari selama 20 menit dan

dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut pada siswi kelas 7 SMPN 1 Bendo dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan responden setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif yang paling banyak dalam kategori cemas ringan yaitu sebanyak 8 responden (53,3%), sedangkan paling sedikit cemas sedang sebanyak 3 responden (20,0%) pada siswi kelas 7 SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.

Pada hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2016) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III Di Puskesmas Sewon 1 Bantul, menyatakan bahwa sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif yang paling banyak cemas sedang yaitu sebanyak 22 responden (64,7%), cemas ringan 7 responden (20,6%), cemas berat 1 responden (2,9%). Sedangkan hasil setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif kecemasan responden yang mengalami cemas ringan sebanyak 24 responden (70,6%), cemas sedang 9 responden (26,5%) dan yang mengalami cemas berat 1 responden (2,9%).

Relaksasi otot atau relaksasi progresif merupakan suatu metode yang terdiri peregangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan perasaan rileks. Dengan begitu setelah melakukan relaksasi otot ini dapat menurunkan ketegangan otot, menurunkan kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, dan meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress (Solehati dan Kosasih, 2015).

Kecemasan pada remaja yang mengalami PMS memerlukan penanganan bila tidak segera ditangani hal ini tentu saja sangat berbahaya karena dapat mengganggu dalam melakukan aktivitas remaja sehari-hari apabila tidak tertangani dengan baik. Keadaan ini dapat menyebabkan remaja mengalami masalah terhadap prestasinya di sekolah, terganggunya komunikasi dengan teman, terjadinya penurunan produktivitas belajar bahkan tidak hadir disekolah (Andrews, 2010). *Premenstruasi Syndrome* dapat sangat hebat pengaruhnya sehingga harus beristirahat dari sekolah atau kantornya

selama berjam- jam atau beberapa hari (Sukarni dan Wahyu, 2013). Oleh karena itu perlu suatu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS). Dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi, sedangkan penanganan secara non farmakologi salah satunya dapat dilakukan dengan teknik relaksasi otot progresif, dimana teknik relaksasi ini dapat mengurangi tekanan dan gejala pada wanita yang mengalami masalah menstruasi (Proverawati dan Misaroh, 2009).

Berdasarkan hasil uraian diatas untuk mengurangi kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara nonfarmakologi yang digunakan dengan berolahraga secara rutin yaitu dapat meringankan rasa tidak nyaman saat *premenstrual syndrome* (PMS), khususnya dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan saat PMS.

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Siswi Kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan.

Setelah dilakukannya analisis data dengan menggunakan *wilcoxon signed rank test*, dengan tingkat kesalahan $\alpha = 0.05$ diperoleh sig *p value* = 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa *p value* = 0.001 < $\alpha = 0.05$ yang artinya ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada siswi kelas 7 SMPN 1 Bendo Magetan.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan Herodes, 2010 dalam Setyoadi dan Kushariyadi (2011) bahwa Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk perasaan relaks. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian relaksasi otot tertentu. Hal ini sejalan dengan penelitian Oktavianis (2010) yang menjelaskan bahwa relaksasi

otot progresif efektif untuk menurunkan stres pada responden. Stres merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu harus melakukan perubahan dan penyesuaian atau adaptasi untuk mengatasi masalahnya. Hal ini dikarenakan, relaksasi otot progresif salah satu pengelolaan diri didasari pada kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Pada saat seseorang mengalami kecemasan saraf yang bekerja lebih dominan yaitu sistem saraf simpatis, sedangkan saat keadaan rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Dimana saraf simpatis dan parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan, ketika otot-otot dirilekskan dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi di otak dan susunan saraf tulang belakang. Endorfin bekerja mengikat reseptor yang ada di sistem limbik, Sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi (Akbar dan Afriyanti, 2014).

Dalam hasil wawancara pada 5 responden, mengatakan bahwa setelah dilakukan kegiatan teknik relaksasi otot progresif. Gerakan tersebut bisa sambil duduk dilantai sambil menonton tv, tidak memerlukan waktu yang lama, dan gerakan-gerakannya mudah diingat seperti gerakan genggam jari yang dimana-mana bisa dilakukan. Jadi kegiatan teknik relaksasi otot progresif ini bisa menjadikan olahraga dalam aktivitas sehari-hari.

Menurut teori Liana, 2008 dalam Sari (2015) mengemukakan salah satu gerakan relaksasi otot progresif adalah relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada *meridian* (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleksi

(spontan) pada saat genggam. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak kemudian di proses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Yuliasuti, 2015 dalam Sari, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Astuti dan Ruhjana(2015) dengan judul "pengaruh pemberian terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi Di RSUD Muhammadiyah bantul tahun 2015", dengan hasil terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan pemberian terapi relaksasi progresif dengan tingkat signifikansi diperoleh nilai $p=0,002$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat berasumsi bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas 7 SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang karena teknik relaksasi otot progresif memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh. Sehingga penggunaan teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan karena mudah dilakukan, relaksasi ini hanya melibatkan sistem otot tanpa memerlukan alat lain dan dapat dilakukan ketika dalam keadaan istirahat yaitu saat menonton tv atau duduk di kursi, sehingga mudah dilakukan kapan saja. Selain itu relaksasi ini bisa digunakan sebagai salah satu alternatif dalam penanganan ketika menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian yang berjudul Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) Pada Siswi

Kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada siswi kelas 7 di SMPN 1 Bendo Kabupaten paling banyak dalam kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 9 responden (60.0%).
2. Tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada siswi kelas 7 di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan paling banyak dalam kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 8 responden (53,3%).
3. Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS) pada siswi kelas 7 Di SMPN 1 Bendo Kabupaten Magetan yang dibuktikan dengan hasil analisis nilai ρ (0,001) < nilai α (0,05).

SARAN

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka penulis ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden. Penelitian ini disajikan sebagai alternatif dalam menurunkan kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS), sehingga disarankan untuk menggunakan teknik relaksasi otot progresif yang dapat dilakukan secara mandiri sebagai untuk mengatasi kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS).
2. Bagi Institusi Pendidikan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa tentang pengobatan yang menggunakan metode non farmakologi dengan teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS).
3. Bagi Peneliti. Hasil peneliti ini belum sempurna karena keterbatasan peneliti, diharapkan peneliti lain mampu mengembangkan penelitian lain mengenai kecemasan menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS), dari segi faktor dan variabel yang berbeda agar dapat mengembangkan penelitian di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, I. Putria, D. E. dan Afriyanti, E. (2014). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Disminore Pada Mahasiswi A 2012 Fakultas Keperawatan Unand.
- Andrews, G. (2010). Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Wanita. Ed 2. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Astuti, H. T. dan Ruhjana. (2015). Tentang Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul.
- Irliana. (2014). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Syndrom Prementuasi Di SMP Mataram Kasihan Bantul.
- Laili, S. I. dan Dewi, L. L. (2014). Tingkat Kecemasan Remaja Putri Dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome Di SMP 2 Sooko Mojokerto.
- Lestari, C. P. (2015). Hubungan Sindrom Prementruasi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas XI Jurusan Akutansi SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta.
- Manurung, N. (2016). Terapi Reminiscence. Jakarta : CV trans Info Media.
- Nur, N. L. (2011). Buku Pintar Menstruasi. Jogyakarta : Buku Biru.
- Oktavianis, D. (2010) Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Pengasuh Lanjut Usia Di Panti Werdha.
- Proverawati, A. dan Misaroh, S. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pudjiastuti, R. D. (2012). 3 Fase Penting Pada Wanita. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Ricka dan Wahyuni. (2010). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Sindroma Pramenstruasi Pada Siswi SMP Negeri 4 Surakarta.
- Sari, R. D. K. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea.
- Saputri, F. D. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Sewon 1 Bantul.

- Saryono dan Sejati, W. (2009). Sindrom Premenstruasi. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setyaningrum, E. (2015). Pelayanan Keluarga. Berencana dan Kesehatan Reproduksi-Revisi. Jakarta : CV Trans Info Media.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta : Salemba Medika
- Siyamti, S dan Pertiwi, W. H. (2011). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa Tingkat II Akademik Kebidanan Estu Utomo Boyolali.
- Solehati, T. dan Kosasih, E. C. (2015). Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas. Bandung : PT Refika Aditama.
- Sukarni, I dan Wahyu. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sulistiyowati, Lilis, M. dan Nurul, J. A. (2015). Perbedaan Premenstrual Syndrome Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Remaja Putri Di Lembaga Pendidikan Ihyaul Ulum Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik.
- Sustraini, L. Alam, S. dan Hadibroto, I. (2004). Hipertensi. Jakarta : Gramedia.
- Tresna, I. G. (2011). Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian