

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KECEMASAN NARAPIDANA WANITA DI SUMATERA BARAT**

**OLEH :**

**TRIA MONJA MANDIRA  
BP. 1721312086**



**Dosen Pembimbing :**

- 1. Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.**
- 2. Ns. Feri Fernandes, M.Kep, Sp.Kep.J**

**PROGRAM STUDI S2 KEPERAWATAN  
KEKHUSUSAN KEPERAWATAN JiWA  
FAKULTAS KEPERAWATAN-UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG 2019**

**PROGRAM STUDI S2 KEPERAWATAN  
KEKHUSUSAN KEPERAWATAN JiWA  
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS**

**Tesis, Juli 2019  
Tria Monja Mandira**

**Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Narapidana  
Wanita Di Sumatera Barat**

VII+ 85 hal + 11 tabel + 4 skema ++ 2 Grafik +12 Lampiran

**Abstrak**

Kecemasan menjadi permasalahan yang penting bagi narapidana wanita saat ini. Salah satu penanganan kecemasan yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini bermanfaat memberikan relaksasi pada ketegangan otot akibat dari kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan narapidana wanita di Sumatera Barat. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah *quasi experiment pre-post test non equivalent control group* dengan desain deskriptif analitik. Sampel sebanyak 80 orang yaitu masing-masing 40 orang pada kelompok intervensi di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II B Padang dan kelompok kontrol di Lembaga Pembinaan Khusus Anak dan Perempuan Tanjung Pati dengan teknik pengambilan purposive sampling. Hasil uji statistik menggunakan uji T dependen diperoleh  $p = 0.000$  ( $\alpha = 0,05$ ) dan uji T independen diperoleh  $p = 0.000$  ( $\alpha = 0,05$ ), maka dapat disimpulkan secara statistik adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan narapidana wanita pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Saran untuk Lembaga Pemasarakatan diharapkan dapat menjadi program inovasi dan memfasilitasi sarana dan prasarana serta keterlibatan tim kesehatan yang bertugas di lapas untuk memberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif kepada narapidana wanita yang mengalami kecemasan selama menjalani masa hukuman.

Kata kunci : Terapi relaksasi otot progresif, kecemasan, narapidana wanita  
Daftar pustaka : 74 (1989-2018)

**NURSING POST GRADUATE PROGRAM  
SPECIALLY IN MENTAL NURSING  
FACULTY OF NURSING ANDALAS UNIVERSITY**

**Thesis, July 2019  
Tria Monja Mandira**

***Effects of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety in Female Prisoners  
in West Sumatra***

*VII + 85 pages+ 11 table + 4 scheme+ 2 Chart +12 Attachments*

**Abstract**

*Anxiety is an important problem for current female prisoners. One of the treatments for anxiety is progressive muscle relaxation therapy. This therapy is useful to provide relaxation in muscle tension due to anxiety. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on the anxiety of female prisoners in West Sumatra. The type of research in this study was a quasi-experiment pre-post non-equivalent control group with descriptive analytic design. The sample was 80 people, each of which was 40 people in the intervention group at the Class II B Padang Women's Penitentiary and control group at the Tanjung Pati Special Guidance for Children and Women with a purposive sampling technique. The results of statistical tests using the dependent T test obtained  $p = 0.000$  ( $\alpha = 0.05$ ) and the independent T-test was obtained  $p = 0.000$  ( $\alpha = 0.05$ ), so it can be concluded statistically the effect of progressive muscle relaxation therapy on the anxiety of female prisoners in intervention and control groups before and after treatment. Suggestions for Penitentiary Institutions are expected to be an innovation program and facilitate facilities and infrastructure as well as the involvement of health teams in charge of prisons to provide progressive muscle relaxation therapy interventions to female prisoners who experience anxiety during their sentences.*

**Keywords:** *Progressive muscle relaxation therapy, anxiety, female prisoners*  
**Bibliography:** *74 (1989-2018)*