

**PENGARUH PSIKOEDUKASI DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 10 PADANG**

TESIS

OLEH

UNIVERSITAS ANDALAS

**NURJANAH
2420332012**



DOSEN PEMBIMBING:

- 1. Dr. dr. ALADIN, Sp. OG, Subsp. Obginsos, MPH**
- 2. YANTRI MAPUTRA, M.Ed, PhD**

**PROGRAM STUDI S2 ILMU KEBIDANAN
PASCASARJANA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2026**



No. Alumni Unand	Nurjanah	No. Alumni Fakultas
Tempat/tanggal lahir: Teluk Merbau/12 Mei 1996		Fakultas: Kedokteran Pascasarjana
Nama orang tua: M. Ayub		Tanggal lulus: 8 Mei 2026
Program Studi: S2 Ilmu Kebidanan		IPK:
No. BP: 2420332012		Lama studi: 1 tahun 8 bulan
Predikat lulus:		Alamat: Jl. Datuk Kancil, Kubu, Rokan Hilir

ABSTRAK

PENGARUH PSIKOEDUKASI DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 PADANG

NURJANAH

Kecemasan pada masa remaja dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis dan sosial. Remaja putri lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan remaja putra, karena oleh fluktuasi hormon reproduksi dan kecenderungan ruminasi dalam pemecahan masalah. Meskipun kecemasan dapat bersifat adaptif, kondisi ini dapat menjadi maladaptif apabila berlangsung lama tanpa penyebab yang jelas, serta berdampak pada penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, depresi, dan gangguan kesehatan reproduksi seperti ketidakteraturan siklus menstruasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui psikoedukasi dan relaksasi otot progresif untuk membantu remaja mengelola kecemasan. Psikoedukasi bertujuan meningkatkan pemahaman dan pembentukan perilaku, sedangkan relaksasi otot progresif menurunkan aktivasi saraf simpatis. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh psikoedukasi dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Sampel dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan masing-masing kelompok intervensi dan kontrol terdiri dari 50 remaja putri kelas XII di SMA Negeri 10 Padang.

Hasil penelitian menunjukkan rerata kecemasan *pretest* pada kelompok intervensi sebesar $11,30 \pm 3,77$ dan kelompok kontrol $13,02 \pm 5,38$, dengan mayoritas responden kedua kelompok berada pada kategori kecemasan sedang. Setelah intervensi, rerata kecemasan kelompok intervensi menurun menjadi $5,84 \pm 3,99$ dengan mayoritas responden pada kategori normal, sedangkan kelompok kontrol sebesar $12,50 \pm 5,03$ dan tetap didominasi kecemasan sedang. Analisis *General Linear Model (GLM) repeated measures* menunjukkan nilai $p < 0,005$.

Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian psikoedukasi dan relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Kecemasan, Remaja Putri.

Tesis ini telah dipertahankan di depan sidang penguji dan dinyatakan lulus pada tanggal 8 Mei 2026. Abstrak telah disetujui penguji.

Tanda tangan	1.	2.	3.	4.	5.
Nama terang	Dr. dr. Hudila Rifa Karmia, Sp. OG, Subsp. KFM	Dr. Rozi Sastra Purna, S.Psi, M.Psi, Psikolog	Dr. dr. Laila Isona, M.Sc	Dr. dr. Aladin, Sp. OG, Subsp. Obginsos, MPH	Yantri Mputra, M.Ed, PhD

Mengetahui,
Ketua Program Studi: Dr. dr. Aladin, Sp. OG, Subsp. Obginsos, MPH

Alumnus telah mendaftar ke program Pascasarjana Fakultas Kedokteran Universitas dan mendapat nomor alumnus.

Program Pascasarjana Universitas		
No. Alumnus Pascasarjana	Nama:	Tanda tangan:
No. Alumnus Universitas	Nama:	Tanda tangan: