

## Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche

Jumrotin, Suroso, Tatik Meiyuntariningsih  
E-mail: [smei\\_12345@yahoo.com](mailto:smei_12345@yahoo.com)  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945  
Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

### Abstract

The purpose of this study to determine the effectiveness of progressive relaxation therapy in reducing the anxiety students facing menarche. This research includes Quasi Experimental research with One Group Pretest and Posttest Design. Variables in this research is Progressive Relaxation as independent variable (X) and Anxiety face menarche as dependent variable (Y). The population in this study were students of grade V and VI MI Bahrul Ulum who have not experienced menarche (menstruation for the first time) a number of 45 students. Research subjects as many as 15 students were taken using purposive sampling technique with criteria: 1) subjects have not experienced menarche; 2) experience anxiety. Data were collected using an anxiety scale that scored with Likert scale. Research data were analyzed using t-test with the help of SPSS for Windows program. The results showed a significant decrease in anxiety in subjects facing menarche ( $p = 0.000 < 0.05$ ) between post-treatment progressive relaxation.

**Keywords:** progressive relaxation, anxiety facing menarche, young women

### Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi progresif dalam menurunkan kecemasan siswi yang sedang menghadapi menarche. Penelitian ini termasuk penelitian Quasi Eksperimental dengan disain One Group Pretest dan Posttest Design. Variabel dalam penelitian ini adalah Relaksasi Progresif sebagai variabel bebas (X) dan Kecemasan menghadapi menarche sebagai variabel terikat (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas V dan VI MI Bahrul Ulum yang belum mengalami menarche (menstruasi untuk pertama kali) sejumlah 45 siswi. Subjek penelitian sebanyak 15 siswi diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: 1) subjek belum mengalami menarche; 2) mengalami kecemasan. Data dikumpulkan menggunakan skala kecemasan yang di skor dengan skala likert. Data penelitian dianalisis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS for Windows. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan kecemasan yang signifikan pada subjek yang sedang menghadapi menarche ( $p=0.000 < 0.05$ ) antara sesudah diberikan terapi relaksasi progresif

**Kata kunci:** relaksasi progresif, kecemasan menghadapi menarche, remaja putri

## Pendahuluan

*Menarche* adalah menstruasi pertama kali yang sebenarnya merupakan serangkaian perubahan perkembangan yang terjadi pada seorang remaja putri yang sedang menginjak dewasa dan sebagai tanda bahwa ia sudah mampu hamil. Masa *menarche* bagi gadis remaja di Indonesia bervariasi antara usia 10-16 tahun dan rata-rata *menarche* terjadi pada usia 12,5 tahun. Usia *menarche* lebih dini di daerah perkotaan daripada yang tinggal di desa dan juga lebih lambat pada wanita yang bekerja berat (Sarwono, 2005). *Menarche* didefinisikan sebagai pertama kali menstruasi, yaitu keluarnya cairan darah dari alat kelamin wanita akibat luruhnya lapisan dinding dalam rahim yang banyak mengandung pembuluh darah. Sudah lebih dari setengah abad rata-rata usia *menarche* mengalami perubahan, dari usia 17 tahun, menjadi 13 tahun, secara normal *menarche* awal terjadi pada usia 11 – 16 tahun.

Remaja putri yang sudah diberitahu tentang *menarche* sebelum mereka benar-benar mengalaminya, mungkin akan merasa gembira ketika *menarche* tiba, karena dengan demikian remaja menapak ke arah kedewasaan. Mereka yang tidak mendapat informasi dan pengetahuan tentang *menarche* bisa cemas ketika melihat darah mulai keluar dari vagina (Proverawati dan Masaroh, 2009). Perubahan sikap *premenarche* yang terjadi sebelum berlangsungnya masa *menarche* diantaranya cemas, ketegangan dan kegugupan, cepat marah, berat badan bertambah, *oedema* (bengkak) pada ekstremitas, payudara sakit, *abdomen* terasa penuh, kurang nafsu makan, ingin makan yang manis, depresi, cepat lupa, cepat menangis dan bingung.

Perasaan cemas yang terus menerus merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan dan dapat membuat seseorang menjadi gelisah, sulit berkonsentrasi, takut dan bingung. Rasa cemas yang timbul pada saat *menarche* merupakan suatu respon yang wajar terjadi, namun hal ini tidak terjadi pada semua remaja putri, karena ada sebagian yang merasa cemas karena mengalami rasa sakit, namun sebagian tidak mengalami rasa sakit akibat perubahan fisik. Paludi (2002) menjelaskan bahwa gejala seperti sakit kepala, payudara menjadi bengkak, dan jerawat serta ketegangan menjelang menstruasi disebut dengan istilah *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS). Kondisi-kondisi dari *Pre-Menstrual Syndrome* inilah yang sering menjadi sumber kecemasan pada remaja putri saat mengalami *menarche*.

---

Berdasarkan wawancara awal terhadap 11 siswi di MI Bahrul Ulum kelas V dan VI, terdapat 6 orang siswi (55%) yang belum *menarche* mengatakan merasa cemas dalam menghadapi *menarche*, sedangkan yang 5 orang (45%) tidak begitu cemas dalam menghadapi *menarche*. Berdasarkan keterangan yang diberikan mereka ketika diwawancarai, ternyata 5 (lima) orang yang belum mendapatkan informasi mengenai *menarche* mengatakan merasa cemas menghadapi *menarche*. Efek kecemasan yang dialami siswi cukup beragam, antara lain: susah tidur, gelisah, gugup, berkeringat dingin, mudah marah dan lain-lain.

Selain informasi tentang *menarche*, relaksasi progresif juga dapat membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya kecemasan, mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan kecemasan seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan (Glaister, 1982). Teknik relaksasi progresif dibuktikan mampu membantu mengatasi gangguan kecemasan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Praptini (2014) menunjukkan bahwa relaksasi progresif dinyatakan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kemoterapi. Berdasarkan fakta tersebut, peneliti menduga bahwa kecemasan dalam menghadapi *menarche* dapat diturunkan dengan relaksasi progresif.

Teknik relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot. Teknik relaksasi progresif dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi progresif ini sebagai salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan dan merilekskan otot secara bergantian. Teknik ini dikembangkan sejak pada awal tahun 1920-an. Dalam terapi ini diyakini bahwa karena kecemasan menyertai ketegangan otot, sehingga untuk dapat mengurangi kecemasan tersebut harus dengan belajar bagaimana untuk mengendurkan otot-otot yang tegang.

Terjadinya ketegangan otot dapat diterangkan bahwa tubuh manusia terdapat 620 otot skeletal. Otot-otot ini sebagai otot *volunter* yang dapat dilatih secara sadar, dan otot *skeletal* tersusun dari ikatan serabut paralel, dimana masing-masing serabut terbuat dari sejumlah *slim filament* yang dapat mengkerut dan memanjang atau melebar. Apabila beribu-ribu *slim filament* bekerja dalam koordinasi, maka otot akan berkonstraksi, *glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat menimbulkan kelelahan. Ketika otot-otot dalam keadaan rileks, asam laktat akan dibuang melalui aliran darah, akan tetapi jika otot-otot dalam keadaan tegang untuk jangka panjang, sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat, penimbunan ini mengarah pada ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu dan sebagainya.

Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis, selain itu ketika otot-otot telah rileks maka organ tubuh akan kembali berfungsi dengan normal. Setelah seseorang melakukan relaksasi, dapat membantu tubuh menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan

Selain dapat memiliki respon yang tepat, dengan relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya kecemasan. Untuk mengatasi berbagai masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan.

Penelitian ini menggunakan relaksasi otot progresif sebagai metode dalam perlakuan karena relaksasi menimbulkan *counterconditioning* antara sistem saraf parasimpatetis dan sistem saraf otonom yang fungsinya berlawanan sehingga menimbulkan perasaan lebih tenang dan rileks. Efek otonomis yang menyertai relaksasi dapat dipakai untuk mengurangi berbagai kecemasan. Secara fisiologis melalui denyut nadi dan tekanan darah dapat berkurang dengan relaksasi otot. Selain itu, daya tahan kulit meningkat dan pernafasan menjadi lebih pelan dan teratur selama relaksasi.

---

Teknik relaksasi otot progresif dibuktikan mampu membantu mengatasi gangguan kecemasan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Praptini (2014) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dinyatakan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kemoterapi di Rumah singgah Kanker Denpasar. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Purwaningtyas (2010) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia. Kemudian penelitian yang dilakukan Harni (2015) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif mampu secara signifikan menurunkan kecemasan dan kualitas hidup pasien pre operasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*.

## **Metode**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian quasi dengan disain *one group pretest dan posttest design*. Dalam penelitian ini, yang ditetapkan sebagai variabel bebas adalah terapi relaksasi progresif dan yang ditetapkan sebagai variabel terikat adalah kecemasan menghadapi *menarche*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SD kelas V dan VI di MI Bahrul Ulum Desa Pengalangan, Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik sejumlah 45 siswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria pengambilan sampel diantaranya: 1) Siswi MI Bahrul Ulum kelas V dan VI, 2) Belum mengalami *menarche*, 3) Mengalami kecemasan menghadapi *menarche*. Berdasarkan kriteria tersebut, terdapat 15 siswi yang memenuhi kriteria untuk selanjutnya diberi pelatihan relaksasi progresif selama 3 kali pertemuan sampai siswi mampu menguasai terapi relaksasi progresif untuk dilakukan sendiri di rumah.

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan menegangkan dan merelaksasikan sekelompok otot secara berurutan, yaitu otot tangan, lengan atas, lengan bawah, dahi, wajah, rahang, leher, dada, bahu, punggung atas, perut, paha dan betis. Menegangkan otot dilakukan 5-10 detik secara berulang dan direlaksasikan selama lebih kurang 20-30 detik. Perhatian subyek diarahkan untuk dapat merasakan perbedaan antara saat otot-

otot ditegangkan dan saat direlaksasikan, terapi relaksasi progresif ini dapat dilakukan secara teratur selama 15 menit, dalam melakukan terapi relaksasi progresif ini subyek harus berada pada situasi yang tenang dan nyaman.

Instrumen dalam penelitian ini adalah skala kecemasan yang disusun berdasarkan teori oleh Stuart dan Sunden (2007) yang menggolongkan reaksi kecemasan ke dalam beberapa respon: 1) respon fisiologis, 2) respon kognitif 3) dan respon emosional. Bentuk skala yang digunakan adalah angket tertutup dalam bentuk skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS); Setuju(S); Tidak setuju (TS) dan Sangat tidak setuju (STS). Empat kriteria jawaban tersebut masing-masing mempunyai bobot skor berbeda tergantung dari jenis itemnya. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan. Sedangkan apabila semakin rendah skor yang diperoleh, menunjukkan semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan subyek.

Tabel 1. Sistem Skoring Skala Kecemasan

Kriteria	Bobot Skor tiap item	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju(S)	3	2
Tidak setuju (TS)	2	3
Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Kriteria yang digunakan untuk menilai validitas instrumen tersebut adalah sebagai berikut: 1) jika  $r \geq 0,25$  maka butir-butir pertanyaan dari kuesioner adalah valid, 2) jika  $r \leq 0,25$  maka butir-butir pertanyaan dari kuesioner adalah tidak valid. Hasil uji validitas dan reliabilitas dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Validitas

No	Indikator	Item Sahih	Item Gugur	Total
1.	Respon Fisiologis	1,10,13,19,25,28,31,34,37,40,43	4,7,16,22	15
2.	Respon Kognitif	2,5,8,11,14,20,23,26,29,32,35,38,41,44	17	15
3.	Respon Emosional	6,15,18,24,27,30,33,36,39,42,45	3,9,12,21	15
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>9</b>	<b>45</b>

Setelah pengujian validitas peneliti melanjutkan dengan uji reliabilitas. Uji reliabilitas pada skala ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha* dari Cronbach. Berikut adalah hasil uji reabilitas:

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,896	45

Hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien *alpha cronbach's* sebesar 0,896 sehingga dapat disimpulkan reliabilitas skala kecemasan dalam penelitian ini tergolong sangat tinggi.

## Hasil

Hasil analisis data menggunakan uji-t *paired sample t-test* diperoleh skor  $t = 7.188$  dengan taraf signifikansi sebesar  $p = 0.00$  ( $P < 0.05$ ). Hal ini berarti ada perbedaan kecemasan pada siswi yang menghadapi *menarche* antara sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Tabel 4. Independent Samples T Test

		<b>Independent Samples Test</b>							
		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Kecemasan	Equal variances assumed	7,188	28	,000	29,06667	4,04396	20,78298	37,35035	
	Equal variances not assumed	7,188	24,375	,000	29,06667	4,04396	20,72712	37,40621	

Secara rinci dapat dijelaskan, rata-rata skor kecemasan subjek sebelum diberi terapi relaksasi otot progresif sebesar 125.73 menurun menjadi 96.66 setelah diberi terapi relaksasi otot progresif.

Tabel 5. Statistik Deskriptif

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Skor Pretest</b>	45	67,00	139,00	106,09	16,183
<b>Valid N (listwise)</b>	45				

Sebelum mendapatkan terapi relaksasi otot progresif, kecemasan 15 siswi yang menjadi subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Kecemasan Subjek sebelum Mendapatkan Terapi

Subyek	Sebelum terapi	Kategori
1	118	Tinggi
2	116	Tinggi
3	120	Tinggi
4	119	Tinggi
5	117	Tinggi
6	125	Tinggi
7	135	Tinggi
8	119	Tinggi
9	122	Tinggi
10	139	Sangat Tinggi
11	128	Tinggi
12	137	Sangat Tinggi
13	136	Sangat Tinggi
14	137	Sangat Tinggi
15	118	Tinggi

Setelah diberikan perlakuan berupa terapi relaksasi otot progresis, seluruh subjek penelitian mengalami penurunan kecemasan. Jika sebelum diberikan terapi kecemasan subjek penelitian berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Setelah mendapatkan terapi, kecemasan subjek penelitian berada dalam kategori sangat rendah, rendah dan sedang. Lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 7. Penurunan Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi

No	Tingkat Kecemasan	Jumlah Siswi	Persentase
1	Sedang	7	46,7%
2	Rendah	6	40,0%
3	Sangat Rendah	2	13,3%

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresis pada 15 siswi yang sedang menghadapi *menarche*. Rata-rata kecemasan siswi sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebesar 125.73 menurun menjadi 96.66 setelah diberikan terapi rekasasi otot progresif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Jacobson (1977) bahwa terapi relaksasi progresif dapat mengurangi kecemasan. Penelitian sulistyowati (2014) juga membuktikan, terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan

tingkat kecemasan pasien kemoterapi di rumah singgah kanker Denpasar. Ketika seseorang mengalami kecemasan beberapa otot akan mengalami ketegangan. Teknik relaksasi progresif dapat mengendurkan otot-otot dan membuat orang menjadi rileks sehingga kecemasan menjadi berkurang (Jacobson, 1977).

*Menarche* merupakan salah satu fase perkembangan pada remaja putri yang perlu mendapatkan perhatian dari orang tua dan juga guru di sekolah. *Menarche* merupakan bagian dari masa pubertas seorang remaja putri yang melibatkan sistem anatomi dan fisiologi. *Menarche* merupakan tanda awal kedewasaan seorang wanita, dengan meningkatnya kedewasaan maka seorang wanita akan mulai tertarik pada lawan jenis, menghargai sifat-sifat kewanitaan dan keindahan. Akibatnya mereka lebih banyak menyisihkan waktunya untuk merawat wajah dan tubuhnya serta lebih memperhatikan penampilan diri.

Setelah remaja putri mengalami *menarche* akan terjadi perubahan morfologis dan fisiologis pada dirinya yang berpengaruh terhadap psikologis remaja putri tersebut. Perubahan psikologis yang paling menonjol adalah perubahan emosional dimana pada masa ini emosi menjadi tidak stabil, mudah marah, lamban dalam bereaksi, mudah putus asa, banyak melakukan kesalahan dan perubahan kegairahan yang disebabkan karena kelelahan kadang-kadang menjadi pelupa dan tidak menepati waktu yang telah ditentukan, jadi pemalas, mementingkan diri sendiri dan tingkah lakunya menjadi berubah. Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri remaja putri tersebut jika tidak disertai dengan pengetahuan yang cukup akan menyebabkan remaja mengalami kecemasan.

Stuart dan Sunden (2007) menyatakan kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat ansietas yang parah tidak sejalan dengan kehidupan. Menurut Suliswati, (2005) kecemasan (*anxiety*) adalah gejala yang tidak menyenangkan, sensasi cemas, takut dan terkadang panik akan suatu bencana yang mengancam dan tidak terelakkan yang dapat atau tidak berhubungan dengan rangsangan eksternal.

---

Menurut Hurlock (1997) kecemasan selalu melibatkan komponen afektif, kognitif, konatif, cemas ialah keadaan mental yang tidak enak, berkenaan dengan rasa sakit yang digambarkan atau dibayangkan, rasa cemas ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan dalam perasaan. Menurut Sobur (2003) kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, sesuatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.

Kecemasan yang dirasakan oleh tubuh memiliki respon secara fisik, psikologi dan emosi, begitu pula kecemasan yang dialami oleh sekelompok siswi apabila mengalami suatu peristiwa baru yaitu menghadapi *menarche*.

Individu yang mengalami perubahan kondisi fisik maupun psikologis dikarenakan kecemasan, diharapkan mampu melakukan *coping*. Ada banyak *coping* yang dapat dilakukan secara mandiri diantaranya adalah relaksasi progresif. Relaksasi progresif mampu membuat kondisi fisik menjadi lebih tenang. Pemberian relaksasi progresif dapat menjadikan seseorang lebih tenang.

Setiap individu ketika menghadapi situasi tertentu pasti pernah memiliki rasa cemas. Perasaan cemas ini biasanya terjadi pada saat adanya suatu kejadian atau peristiwa tertentu. Gangguan kecemasan tersebut apabila tidak diatasi segera akan menyebabkan gangguan lain yang lebih buruk. Relaksasi progresif adalah suatu teknik untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami dengan cara melemaskan otot-otot badan.

Terjadinya ketegangan otot dapat diterangkan bahwa tubuh manusia terdapat 620 otot skeletal. Otot-otot ini sebagai otot *volunter* yang dapat dilatih secara sadar, dan otot skeletal tersusun dari ikatan serabut paralel, dan masing-masing serabut terbuat dari sejumlah slim filament yang dapat mengkerut dan memanjang atau melebar. Apabila beribu-ribu slim filament bekerja dalam koordinasi, maka otot akan berkonstraksi, *glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat menimbulkan kelelahan. Ketika otot-otot dalam keadaan rileks, asam laktat akan dibuang melalui aliran darah, akan tetapi jika otot-otot dalam keadaan tegang untuk jangka panjang, sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan cepat, penimbunan ini mengarah pada ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu dan sebagainya.

Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis, selain itu ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi, dapat membantu tubuh menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan

Selain dapat memiliki respon yang tepat, dengan relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya kecemasan. Untuk mengatasi berbagai masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan.

Dalam penelitian ini menggunakan relaksasi otot progresif sebagai metode dalam perlakuan karena relaksasi menimbulkan *counterconditioning* antara sistem saraf parasimpatetis dan sistem saraf otonom yang fungsinya berlawanan sehingga menimbulkan perasaan lebih tenang dan rileks. Efek otonomis yang menyertai relaksasi dapat dipakai untuk mengurangi berbagai kecemasan. Secara fisiologis melalui denyut nadi dan tekanan darah dapat berkurang dengan relaksasi otot. Selain itu, daya tahan kulit meningkat dan pernafasan menjadi lebih pelan dan teratur selama relaksasi.

Teknik relaksasi otot progresif dibuktikan mampu membantu mengatasi gangguan kecemasan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Praptini (2014) menunjukkan bahwa relaksasi otot dinyatakan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Purwaningtyas (2010) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi otot mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien skizofrenia. Kemudian penelitian yang dilakukan Harni (2015) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif mampu secara signifikan menurunkan kecemasan dan kualitas hidup pasien pre operasi.

---

Relaksasi adalah sebuah teknik yang dapat dilakukan oleh semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik (Psikologi Zone, 2009). Tujuan relaksasi progresif diantaranya dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika siswi sadar dan tidak memfokuskan perhatian secara relaks, serta memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres. Hal ini dapat terjadi karena relaksasi ini melatih individu untuk mencapai kondisi relaks dengan cara menegangkan dan melemaskan otot pada anggota tubuh.

### **Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi *menarche*. Disarankan agar orang tua yang memiliki anak perempuan memberikan informasi sejak dini kepada putrinya tentang *menarche*. Orang tua juga bisa mengajarkan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. Pentingnya pemberian informasi tentang *menarche* dan relaksasi otot progresif ini juga bisa dijadikan materi sosialisasi di sekolah-sekolah.

### **Referensi**

- Ahmadi, I. & Martaniah, S.M. (1998). *Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok*. Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Andira, D. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: APlus Books.
- Anhsari, E. S. (1990). *Ilmu Filsafat dan Agama, Pendahuluan Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Azwar, S. (2000). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Betz, C., L. (2002). *Buku Saku Keperawatan Pediatrik (Mosby's Pediatric Nursing Reference)* Edisi 3. Jakarta: EGC
- Cunningham, F.G., et al., (2005). *Endometrium dan Desidua: Menstruasi dan Kehamilan*
- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Toko Gunung Agung.
- Departemen Pendidikan Nasional (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Pusat Bahasa Ed. 4. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dorland, W.A. (2002). *Menstruation*. Dalam: *Kamus Kedokteran Dorland*. Jakarta: EGC.
- Fortinash (2000). *Penatalaksanaan Stress*. Jakarta: EGC.
- Freud, S. (2006). *Pengantar Umum Psikoanalisis, A General Introduction to Psychoanalysis*. Penerjemah: Haris Setiowati. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ganong, W.F. (2002). *Pubertas*. Dalam: *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.

- Guyton, A.C. (1997). Fisiologi Wanita Sebelum Kehamilan dan Hormon-hormon Wanita. *Dalam: Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ed 9*. Jakarta: EGC.
- Hawari, D. (2008). *Stress, Depresi dan Cemas*. Jakarta: EGC