

ABSTRAK

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Remaja Saat Menstruasi Di Smk Dr. Soetomo Surabaya

Maya Angelina berdianita¹, Dhiana Setyorini², Muhammad Najib³

Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email: mayaangelina342@gmail.com

Stres yang dialami remaja perempuan saat menstruasi merupakan kondisi yang umum terjadi dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif Jacobson terhadap penurunan tingkat stres pada remaja saat menstruasi di SMK Dr. Soetomo Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *quasi-eksperimental* dan desain *two group pre-test* dan *post-test*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 80 siswi dari kelas 10 Akuntansi 1,2 dan 3, yang dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi teknik relaksasi otot progresif dilakukan selama 2 kali sehari selama 3 hari dengan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney* untuk membandingkan tingkat stres sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$). Penurunan ini diduga karena teknik relaksasi membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan respon parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan gejala stres berkurang. Efektivitas teknik ini juga didukung oleh kemudahan dalam pelaksanaannya, sehingga remaja dapat melakukannya secara mandiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada berbagai kelompok usia. Oleh karena itu, teknik ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk mengatasi stres selama menstruasi, terutama dalam konteks pendidikan kesehatan remaja.

Kata kunci: **Stres, Menstruasi, Remaja, Relaksasi Otot Progresif Jacobson, Teknik Relaksasi**

ABSTRACT

The Effect of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique on Reducing Stress Levels in Adolescents During Menstruation at SMK Dr. Soetomo Surabaya

Maya Angelina berdianita¹, Dhiana Setyorini², Muhammad Najib³

*Nursing Professional Education Program, Applied Bachelor Degree of Nursing,
Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya*

Email: mayaangelina342@gmail.com

Stress experienced by adolescent girls during menstruation is a common condition that can affect their daily activities. This study aimed to determine the effect of Jacobson's progressive muscle relaxation technique on reducing stress levels among adolescents during menstruation at Dr. Soetomo Vocational High School, Surabaya. A quantitative method with a quasi-experimental approach and a two-group pre-test and post-test design was used. The sample consisted of 80 female students from Grade 10 Accounting classes 1, 2, and 3, selected through purposive sampling. The progressive muscle relaxation intervention was administered twice daily for three consecutive days. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire before and after the intervention in both the intervention and control groups. Data were analyzed using the Mann–Whitney test to compare post-intervention stress levels between the two groups. The results showed a significant difference in stress levels between the intervention and control groups, with a p-value of 0.000 (<0.05). This reduction is presumed to occur because the relaxation technique helps decrease sympathetic nervous system activity and enhance parasympathetic responses, resulting in a more relaxed body state and reduced stress symptoms. The effectiveness of this technique is also supported by its ease of implementation, allowing adolescents to practice it independently. These findings are consistent with previous studies demonstrating that progressive muscle relaxation is effective in reducing stress and anxiety across various age groups. Therefore, this technique can be recommended as a non-pharmacological intervention to manage stress during menstruation, particularly within the context of adolescent health education.

Keywords: *Stress, Menstruation, Adolescents, Jacobson's Progressive Muscle Relaxation, Relaxation Technique*