

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	35
Tabel 4.2 Definisi Operasional Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja Saat Menstruasi	38
Tabel 4.3 Blue Print Kuesioner Perceived Stres Scale-10	41
Tabel 4.4 Kriteria Hasil Kuesioner Perceived Stres Scale-10.....	41
Tabel 5.1 Distribusi data demografi pengaruh teknik relaksasi otot progresif Jacobson terhadap penurunan tingkat stres pada remaja saat menstruasi di SMK Dr. Soetomo Surabaya bulan Maret 2025 (n=80).	56
Tabel 5.2 Hasil Nilai Statistik Tingkat Stres Remaja Saat Menstruasi Pretest Pada Kelompok Intervensi yang diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	57
Tabel 5.3 Hasil Nilai Statistik Tingkat Stres Remaja Saat Menstruasi Pretest Pada Kelompok Kontrol	58
Tabel 5. 4 Hasil Nilai Statistik Tingkat Stres Remaja Saat Menstruasi Posttest Pada Kelompok Intervensi yang diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson	58
Tabel 5. 5 Hasil Nilai Statistik Tingkat Stres Remaja Saat Menstruasi Posttest Pada Kelompok Kontrol	59
Tabel 5. 6 Uji <i>Wilcoxon</i> Tingkat Stres <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Pada Kelompok Intervensi yang diberikan Teknik Relaksasi Otot Progresif Di SMK Dr. Soetomo Surabaya.....	60
Tabel 5. 7 Uji <i>Wilcoxon</i> Tingkat Stres Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Kontrol di SMK Dr. Soetomo Surabaya.....	61
Tabel 5. 8 Uji <i>Mann-Whitney</i> Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Jacobson terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Remaja di SMK Dr. Soetomo Surabaya.	62