

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DI SMP
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kebidanan



Disusun oleh :

Erina Dwi Restiana
NIM: 2021060003

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI
PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DI SMP
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kebidanan



Disusun oleh :

Erina Dwi Restiana
NIM: 2021060003

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) di SMP MUHAMMADIYAH GOMBONG

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan

Oleh:

Pembimbing : Lutfia Uli Na'mah.,S.ST.,M.Kes

Tanggal : 18 Juni 2025

Tanda Tangan : 

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



(Dyah Puji Astuti.,S.SiT.,M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SMP MUHAMMADIYAH GOMBONG

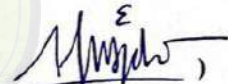
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Erina Dwi Restiana
NIM : 2021060003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 12 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Bdn. Adinda Putri Sari Dewi, M. Keb
2. Bdn. Rosmawati, M.Keb
3. Lutfia Uli Na'mah., S.ST., M.Kes

()
()
()

Mengetahui
Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana



(Dyah Puji Asduhi, S.SiT., M.P.H)

HALAMAN PERNYATAAN

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 10 Juni 2025



Erina Dwi Restiana

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erina Dwi Restiana
NIM : 2021060003
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul :

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME*
(PMS) DI SMP MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong,
Pada Tanggal :

Yang menyatakan



Erina Dwi Restiana

v

Universitas Muhammadiyah Gombong

v

Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah Gombong”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Herniyatun, M.Kep., Sp.Mat selaku rektor Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan yang memberikan dukungan moral kepada penulis.
3. Ibu Lutfia Uli Na'mah., S.ST., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Adinda Putri Sari Dewi., M.Keb selaku ketua penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan serta masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Bdn. Rosmawati, M.Keb selaku anggota penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan serta masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh keluarga saya terutama kedua orang tua saya yang banyak memberikan dukungan serta dorongan moral dan materi hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Teman-teman saya Kumala Sari Dewi, Putri Adelia, Nabila Nur Aini, Awit Aulia dan semua teman seperjuangan di Angkatan 1 Sarjana Kebidanan yang sudah memberikan dukungan, masukan serta terimakasih untuk 4 tahunnya sudah memberi pengalaman yang berharga selama perkuliahan.
8. Serta seluruh teman-teman maupun semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu dengan hati terbuka, penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya konstruktif untuk kesempurnaan skripsi ini.

Gombong, 15 Januari 2025

Penulis

Erina Dwi Restiana
2021060003



Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, Juni 2025

Erina Dwi Restiana¹⁾, Lutfia Uli Na'mah²⁾
erinadwi631@gmail.com

ABSTRAK

PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SMP MUHAMMADIYAH GOMBONG

Latar Belakang : Kecemasan merupakan suatu gejala berupa emosi yang normal yang sering kali ditemukan. Remaja yang mengalami gejala kecemasan cenderung mengalami masalah seperti kelelahan, rasa takut, kegelisahan, serta gangguan kesehatan seperti mual, diare, muntah, sering berkemih. Kecemasan yang sering terjadi akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan gangguan emosional. Salah satu upaya non farmakologis yang bisa mengatasi kecemasan remaja menghadapi PMS adalah terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan : Untuk mengetahui kecemasan pada remaja putri sebelum dan setelah dilakukan intervensi serta pengaruh terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan pada remaja menghadapi *premenstrual syndrome* (PMS).

Metode : Desain *pre eksperimental one group pretest-posttest design*. Menggunakan *purposive sampling* di pilih secara sengaja yaitu memilih siswi sehat jasmani dan rohani yang belum menstruasi berdasarkan pertimbangan tertentu. Dengan sampel sebanyak 71 remaja putri. Pengambilan data kecemasan menggunakan lembar kuesioner tingkat kecemasan HARS dengan validitas 0,93 dan reliabilitas 0,97. Analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil : Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif pada remaja PMS setelah dilakukan intervensi dengan skor kecemasan sebanyak 33,8% mengalami kecemasan ringan dan 66,2% mengalami kecemasan sedang. Dilakukan uji bivariat menggunakan Wilcoxon dengan hasil signifikansi 0,001 ($<0,05$) nilai tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga terdapat pengaruh.

Kesimpulan : Terapi relaksasi otot progresif terbukti mengatasi kecemasan remaja menghadapi PMS.

Rekomendasi : Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kategori responden serta terapi relaksasi yang digunakan.

Kata Kunci:

Menstruasi, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif

¹⁾ Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Undergraduate of Midwifery Study Program
Faculty of Health Sciences
Universitas Muhammadiyah Gombong
Thesis, June 2025

Erina Dwi Restiana¹⁾, Lutfia Uli Na'mah²⁾
erinadwi631@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECT PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON ADOLESCENTS' ANXIETY LEVEL IN FACING PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) AT SMP MUHAMMADIYAH GOMBONG

Background : Anxiety is a normal emotional symptom that is commonly experienced. Adolescents who experience symptoms of anxiety often face issues such as fatigue, fear, restlessness, and health problems including nausea, diarrhea, vomiting, and frequent urination. Persistent anxiety can interfere with daily activities and emotional well-being. One non-pharmacological approach to help reduce anxiety in adolescents facing premenstrual syndrome (PMS) is progressive muscle relaxation therapy.

Objective : To determine the level of anxiety in female adolescents before and after the intervention and to identify the effect of progressive muscle relaxation therapy in reducing anxiety in adolescents facing premenstrual syndrome (PMS).

Methods : This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Purposive sampling was used to select physically and mentally healthy female students who had not yet menstruated based on specific criteria. A total of 71 female adolescents were sampled. Anxiety levels were measured using the HARS anxiety questionnaire, with a validity score of 0.93 and a reliability score of 0.97. Bivariate analysis was conducted using the Wilcoxon test.

Results : There is an effect of progressive muscle relaxation on adolescents with PMS after the intervention, with 33.8% experiencing mild anxiety and 66.2% experiencing moderate anxiety. A bivariate test using the Wilcoxon test showed a significance value of 0.001 (<0.05), indicating that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted, thus confirming a significant effect.

Conclusion : Progressive muscle relaxation therapy is proven to be effective in reducing anxiety in adolescents facing PMS.

Recommendations : For further researchers are encouraged to expand the respondent categories and explore other types of relaxation therapies.

Keywords:

Menstruation, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation

¹⁾Student, Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾Lecturer, Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori	7
B. Kerangka Teori.....	24
C. Kerangka Konsep	25
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain atau Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	28
F. Instrumen Penelitian	29
G. Validitas dan Reliabilitas Instrument	31
H. Etika Penelitian.....	31
I. Teknik Pengumpulan Data	32
J. Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	38
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. KESIMPULAN	50
B. SARAN.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Definisi Operasional.....	28
Tabel 3. Karakteristik Usia Responden.....	35
Tabel 4. Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif.....	35
Tabel 5. Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif.....	36
Tabel 6. Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	36
Tabel 7. Hasil Analisa Uji wilcoxon sebelum dan sesudah Diberikan Intervensi Relaksasi Otot Progresif.....	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan mengepalkan tangan.....	20
Gambar 2. Gerakan merilekskan otot bahu	21
Gambar 3. Gerakan melemaskan otot wajah	22
Gambar 4. Gerakan melatih otot perut	22
Gambar 5. Gerakan melatih otot leher dan punggung.....	23
Gambar 6. Kerangka Teori	24
Gambar 7. Kerangka Konsep.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	57
Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan.....	58
Lampiran 3. Jawaban Surat Izin Studi Pendahuluan	59
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 5. Jawaban Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 6. Surat Lolos Etik	62
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	63
Lampiran 8. Hasil Uji Plagiarisme.....	80
Lampiran 9. Hasil Analisa Data	81
Lampiran 10. Dokumentasi.....	89
Lampiran 11. Lembar Bimbingan.....	91



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan pada remaja yang sedang mengalami *Premenstrual Syndrome* (PMS) ialah masalah yang banyak dijumpai dalam keseharian. Kecemasan merupakan suatu gejala berupa emosi yang normal dan gejala yang tidak spesifik yang sering kali ditemukan. Menurut Susanti 2017, penyebab utama kecemasan yang muncul saat menghadapi PMS adalah perubahan hormon dalam tubuh wanita, khususnya ketidakseimbangan antara hormon progesteron dan estrogen. Selama PMS, gejala umum yang sering dirasakan meliputi nyeri punggung, sakit kepala, kram perut, nyeri payudara, gangguan tidur, dan sebagainya. Beberapa gejala ini dapat memicu rasa cemas pada wanita. Remaja pubertas cenderung mudah murung, cemas, khawatir, menangis dan marah hanya karena hal-hal sederhana. Menjelang fase menstruasi, seorang wanita akan merasa kurang nyaman kurang lebih mulai dari 4-10 hari. Dismenore, amenore, sindrom prahaid, dan gangguan disforik prahaid merupakan beberapa masalah yang dapat muncul selama siklus menstruasi (Meita J, 2020). Beberapa gejala itu dapat jadi lebih kuat dan bahkan mengganggu keseharian. Salah satu gejala yang paling mencolok yang dialami oleh remaja perempuan adalah peningkatan tingkat kecemasan mereka. Kecemasan ini muncul karena hormone berubah pada fase luteal dari siklus menstruasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50-80% wanita mengalami gejala PMS, dan kecemasan menjadi salah satu gejala yang banyak terjadi. Sekitar 80 - 95 % wanita mengalami gejala PMS bisa mempengaruhi aspek kehidupannya (Proverawati & Misaroh, 2009).

Gejala premenstrual syndrome (PMS) umumnya muncul dalam 24-48 jam pada hari pertama dan akan menghilang beberapa hari setelahnya (Puji et al., 2021). Gejala emosional yang sering dialami mencakup mudah tersinggung, cemas, cepat marah, merasa tertekan, sedih, mood yang tidak stabil, depresi, sulit konsentrasi serta sensitive (Proverawati dan Misaroh, 2009). Tingkat kejadian kecemasan yang disebabkan oleh PMS cukup

tinggi, yakni sekitar 1/5 dari populasi dunia (Lestari, 2015). Dalam tinjauan sistematis dan meta-analisis, prevalensi PMS di dunia tercatat sebesar 48% di antara wanita subur (Ranjbaran, 2017). Frekuensi gejala PMS di Indonesia cukup tinggi, berkisar antara 80 hingga 90%, dengan gejala yang cukup berat berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Faradila, 2021). Angka kejadian gangguan kecemasan karena PMS di Indonesia diperkirakan antara 9 hingga 12%. Menurut sebuah studi yang dilakukan pada tahun 2021 di Kudus oleh Adist Faradilla dkk. 45,8% siswi di Akademi Kebidanan mengalami PMS. Frekuensi PMS di kalangan siswi SMA ditemukan sebesar 51,8% di Padang dan 24,6% di Purworejo, DIY (Rosa Pratita, 2013). Berbagai gejala fisik dan psikologis yang timbul akibat PMS dapat menyebabkan kecemasan, dan jika tidak segera ditangani, kecemasan tersebut bisa menimbulkan berbagai respon, seperti kelelahan, rasa takut, kegelisahan, keringat dingin, serta gangguan kesehatan seperti mual, diare, muntah, sering berkemih, dan lainnya (Faradila, 2021).

Penelitian oleh Ricka dan Wahyuni tahun 2010 dengan judul hubungan antara tingkat kecemasan dan sindrom pramenstruasi pada siswi SMP Negeri 4 Surakarta menunjukkan bahwa sebagian besar siswi kelas 7 mengalami kecemasan tingkat sedang, yaitu sebanyak 69,7% (106 responden) sementara yang mengalami kecemasan ringan hanya 12,2%. Untuk distribusi sindrom pramenstruasi, sebagian besar siswi kelas 7 mengalami kategori sedang, yaitu 50,0% (76 responden), dan paling sedikit yang mengalami kategori berat, yaitu 13,2% (20 responden). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara tingkat kecemasan dan sindrom pramenstruasi yang dialami oleh siswi SMP Negeri 4 Surakarta. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat keparahan sindrom pramenstruasi berbanding terbalik dengan tingkat kecemasan yang dialami. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh sindrom pra-menstruasi (PMS) adalah *progressive muscle relaxation* (PMR), yaitu teknik yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan dan melibatkan relaksasi dan kontraksi otot secara bertahap. Relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk meredakan nyeri selama

menstruasi selain itu juga mudah diterapkan, aman, sederhana, dan bisa dilakukan sendiri oleh pasien. Relaksasi otot progresif, yang telah menjadi bagian dari intervensi dalam asuhan keperawatan dalam beberapa tahun terakhir, secara sistematis dapat menurunkan kecemasan, stres, depresi, ketegangan otot, persepsi nyeri, serta kontraksi, dan membantu meningkatkan kualitas tidur, serta terbukti efektif sebagai metode non-farmakologis yang dapat mengurangi durasi, intensitas, dan jumlah obat nyeri yang diperlukan (Nisha Beegum, 2016; Februanti et al., 2021).

Mengingat banyaknya remaja yang mengalami kecemasan dalam menghadapi PMS dan adanya kebutuhan untuk mencari alternatif pengelolaan kecemasan yang lebih efektif dan non-invasif, karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana terapi relaksasi otot progresif mempengaruhi tingkat kecemasan pada remaja yang mengalami sindrom *pre-menstruasi* (PMS). Temuan dari penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan teknik pengelolaan kecemasan yang efektif bagi remaja yang menderita sindrom *pre-menstruasi* (PMS).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 Desember 2024 di SMP Muhammadiyah Gombong, 7 dari 12 siswa yang diwawancarai menyebutkan bahwa mereka pernah mengalami kecemasan. Salah satu remaja mengalami kecemasan parah, sementara tiga remaja mengalami kecemasan sedang, dan tiga remaja lainnya mengalami kecemasan ringan. Berdasarkan temuan ini, para peneliti menemukan bahwa penggunaan relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Temuan ini mendorong para peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang relaksasi otot progresif sebagai strategi untuk mengurangi tingkat kecemasan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas masih tinggi angka kejadian *Premenstrual Syndrome* dengan mengalami kecemasan dan belum diketahui cara mengatasinya, maka didapat rumusan masalah “Adakah Pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada

remaja menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah Gombong?.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada remaja menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah Gombong.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) sebelum dilakukan relaksasi otot progresif.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan remaja menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) setelah dilakukan relaksasi otot progresif.
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan remaja menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Pengembangan Ilmu

Dapat digunakan sebagai salah satu pedoman bagi peneliti dan Universitas Muhammadiyah Gombong untuk mengetahui mengenai relaksasi otot progresif serta dapat menjadi kajian teoritis yang berhubungan dengan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan remaja menghadapi PMS di SMP Muhammadiyah Gombong.

2. Manfaat Bagi Praktisi

a. Bagi Peneliti

Menjadi tambahan sumber pengetahuan dan dapat memperluas teori khususnya dalam bidang kebidanan dalam pengobatan non-farmakologis yakni dengan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi tingkat kecemasan pada remaja menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah Gombong.

b. Responden Remaja

Dapat memberikan informasi mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi tingkat kecemasan pada remaja menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah Gombong.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama peneliti, Tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan dan persamaan dengan penelitian ini
(Elfariyanti et al., 2022)	The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Mozart Music Therapy on Premenstrual Syndrome Stress Scores	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>quasy eksperiment</i> dengan <i>nonequivalent control group design</i> .	Menurut penelitian, penggunaan teknik relaksasi otot progresif yang melibatkan mengencangkan otot-otot dari wajah hingga kaki selama 5–7 detik, lalu mengendurkannya selama 20–30 detik, dapat meningkatkan kadar serotonin dan endorfin. Hormon-hormon ini membantu wanita merasa lebih bahagia, memiliki harga diri yang lebih tinggi, dan lebih tahan terhadap gejala sindrom pra-menstruasi. Relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, detak jantung, kadar kortisol, dan ketegangan otot. Semua faktor ini berkontribusi pada penurunan tingkat stres secara umum.	Persamaan : Penelitian ini sama dengan penelitian yang hendak dilakukan yakni mengetahui tingkat kecemasan remaja menghadapi PMS Perbedaan Berdasarkan hasil dari penelitian ini yang membedakan dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu <i>quasy eksperimen</i> sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan <i>pre-eksperimental</i>
(Fitriyati & Septiani, 2024)	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrome	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>desain deskriptif</i> dengan pendekatan <i>one grup pre-</i>	Studi tersebut menemukan bahwa setelah menerima terapi relaksasi otot progresif, tingkat nyeri klien berkurang. Rata-rata, tingkat nyeri mereka berkurang satu hingga dua poin pada skala nyeri, sehingga keluhan nyeri	Persamaan: Sama-sama meneliti remaja mengenai kecemasan menghadapi PMS Perbedaan : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif sedangkan

Nama peneliti, Tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan dan persamaan dengan penelitian ini
		<i>post test design</i>	berkurang dari sedang menjadi ringan.	penelitian yang akan saya lakukan menggunakan <i>pre experimental</i>
(Iva et	Pengaruh	Metode yang	Hasil penelitian	Perbedaan :
(Ketut, 2023) (al, 2022) (al., 2022)	Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstrual Syndrome (PMS)	digunakan adalah <i>Pra-Eksperimen</i> dengan menggunakan pendekatan <i>One Group Pra-Post test design</i>	menunjukkan bahwa setengah dari peserta mengalami perubahan tingkat kecemasan yang terkait dengan PMS, dengan tingkat kecemasan sedang yang awalnya berkurang setelah penggunaan teknik relaksasi otot progresif. Hipotesis alternatif (H1) diterima melalui analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank, yang menghasilkan nilai p sebesar 0,001, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki dampak terhadap perubahan tingkat kecemasan pada siswi kelas VII SMPN 1 Bendo, Kabupaten Magetan, yang mengalami PMS.	Berdasarkan penelitian ini yang menjadi perbedaan dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu jumlah responden yang diteliti Persamaan : Yang menjadi persamaan dari penelitian ini adalah sampelnya sama yaitu remaja putri dan salah satu variabel dependennya yaitu kecemasan

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, P. (2025). Pengaruh Kombinasi Terapi Support Group Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.705>
- al, I. e. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstrual Syndrome (PMS).
- Anggreni. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. -: -.
- Anthasari, L. G. (2018). Hubungan Antara Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Proposal Di Prodi Keperawatan Waingapu . *Jurnal Info Kesehatan*.
- Azzahroh Putri, L. R. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Menara Medika* . <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Cep, M. T. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di RW 04 Desa Sindangjaya Wilayah Kerja Puskesmas Ciranjang Kabupaten Cianjur. -.
- Daiyah Isrowiyatun, R. A. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Pre-Menstrual Syndrome Pada Remaja Putri. *Jurnal Inovasi Penelitian*. [10.47492/jip.v2i7.11108](https://doi.org/10.47492/jip.v2i7.11108)
- Damayanti, S. B. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress Remaja Putri Saat Premenstrual Syndrome. 16. eprints.ukh.ac.id
- Diah ayu malinda, P. w. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrome. 7. journal.uwhs.ac.id
- Dian, P. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Medika Hutaman*. jurnalmedikahutama.com
- Eka, N. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133>

- Febrianti. (2021). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Peppermint Terhadap Skala Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah PANNMED. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*.
- Fitri, F. (2023). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan di Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*. , e-ISSN 2655-8106, p-ISSN2338-2090
- Fitriyati, S. &. (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrome.
- Ghodela. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posbindu Wilayah Bidara Cina Rw.4 Jakarta.
- Gumantan, M. &. (2020). Hubungan Kesiapan Sekolah Offline Dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua Pada Masa Pandemi COVID-19 di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Kecamatan Mamajang . *inti.ac.uk*
- Hadah L.P, E. H. (2019). Hubungan Premenstruasi Sindrom Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswi Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Bidang Kesehatan*. <https://doi.org/10.52643/jbik.v9i2.479>
- Harto Kasinyo, H. A. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Hikmah, Y. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia (Di Dusun Krajan Desa Kropak Kecamatan Bantaran Kabupaten Probolinggo). *Insan Cendekia Medika Jombang*. <http://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/7798>
- Hsiao-Chuan, H. (2024). Eksploring Stress Relief From Traditional Chinese Medicine Aroma Therapy Using Herbal Sachets. *International Journal of Organizational Innovation*. <https://www.ijoi-online.org/>
- Daffa A. (2024). Hubungan Antar Stress Kerja dan Beban Kerja Dengan Kecemasan Pada Peternak di Kecamatan Tanjung Sari. *digilib.unila.ac.id*
- Iva, a. e. (2022). Pengaruh Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstrual Syndrome (PMS).

- J, M. T. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kota Palembang.
- Ketut, W. A. (2023). Hubungan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Dengan Sikap Remaja Putri Menghadapi Menstruasi Di Posyandu Remaja Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sukawati 1.
- Kris Linggardini, H. T. (2023). Gambaran Morbiditas Premenstrual Syndrome Dan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri. *Faletehan Health Journal*, 193-198. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.451>
- Kumorowulan S, S. (2021). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Mozart Music Therapy on Premenstrual Syndrome Stress Scores. *Jurnal Kebidanan*, 10-14. <https://doi.org/10.31983/jkb.v11i1.6278>
- Mariatul, H. E. (2022). Tingkat Stress pada Kejadian Premenstrual Syndrome pada Mahasiswa Rumpun Kesehatan. *JIM FKep*, 1-7. jim.fkep@usk.ac.id
- Misaroh, P. &. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna.
- Natiqotul F, d. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Ibu dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v5i2.428>
- Nursalam. (2024). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. <http://repo.upertis.ac.id/id/eprint/1037>
- Octavia. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Sleman: CV Budi Utama. [https://books.google.co.id/books?id=SZRYEQAAQBAJ&lpg=PP1&ots=qaVmbc-wkE&dq=Octavia.%20\(2020\).%20Motivasi%20belajar%20dalam%20perkembangan%20remaja.%20Sleman%3A%20CV%20Budi%20Utama.&lr&pg=PP1#v=onepage&q=Octavia.%20\(2020\).%20Motivasi%20belajar%20dalam%20perkembangan%20remaja.%20Sleman:%20CV%20Budi%20Utama.&f=false](https://books.google.co.id/books?id=SZRYEQAAQBAJ&lpg=PP1&ots=qaVmbc-wkE&dq=Octavia.%20(2020).%20Motivasi%20belajar%20dalam%20perkembangan%20remaja.%20Sleman%3A%20CV%20Budi%20Utama.&lr&pg=PP1#v=onepage&q=Octavia.%20(2020).%20Motivasi%20belajar%20dalam%20perkembangan%20remaja.%20Sleman:%20CV%20Budi%20Utama.&f=false)
- Oktavianto Eka, R. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Jurnal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 8-14. <https://jurnal.ukh.ac.id/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewer.html?file=h>

<https://ejournal.ukh.ac.id/index.php/FKN/article/download/708/446/#%5B%7B%22num%22%3A6%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22Fit%22%7D%5D>

- Puji. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Premenstrual Syndrome (PMS) .
- Purwanti, I. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kecemasan Pada Remaja Putri Yang Mengalami Premenstrual Syndrome di Rw 01 Desa Tegalarum Pati. 68. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26670>
- Putu. (2021). Korelasi Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. 10.26753/jikk.v17i2.628
- Setyawati, A. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Matematika Siswa SMP pada Materi Aljabar Ditinjau dari Mathematics Anxiety . PDF (pdfs.semanticscholar.org)
- Siregar. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Covid-19 Dengan Perilaku Caring Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Padangsidimpuan. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/223>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanti, A. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 27-34. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Syahfitri. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma di Ruang Flamboyan Rumah Sakit dr. AK. Gani Palembang. *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*.
- Utari, I. F. (2018). Faktor Dominan Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Departemen Arsitektur Fakultas Teknik, Universitas Indonesia).
- Yustika Shaniya, S. B. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome (Studi pada Siswi SMP dan SMA Di Sumatera Utara). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.1.69-75>

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Penelitian

JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENYUSUNAN PROPOSAL DAN HASIL PENELITIAN

No	kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni
1	Penentuan tema									
2	Penyusunan Proposal									
3	Uji Turnitin sebelum ujian proposal									
4	Ujian Proposal									
5	Uji Etik									
6	Pengambilan Data Hasil Penelitian									
7	Penyusunan Hasil Penelitian									
9	Uji Turnitin sebelum Ujian Hasil Penelitian									
10	Ujian Hasil Penelitian									

Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
 Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
 Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1021.5/II.3.AU/PN/XII/2024
 Hal : Permohonan Ijin
 Lampiran : -

Gombong, 16 Desember 2024

Kepada :
 Yth. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Erina Dwi Restiana
 NIM : 2021060003
 Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja menghadapi Premenstrual Syndrome (PMS) di SMP Muhammadiyah Gombong
 Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
 Universitas Muhammadiyah Gombong

 Annika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3. Jawaban Surat Izin Studi Pendahuluan



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN NON FORMAL
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KEBUMEN
SMP MUHAMMADIYAH 1 GOMBONG
TERAKREDITASI A (UNGGUL)
SK. BADAN AKREDITASI NASIONAL SEKOLAH/MADRASAH :1857/MAN-SM/SK/2022



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 221/TV.4.AU/D/XII/2024
Lamp : -
Perihal : Pemberitahuan

18 Jumadil Akhir 1446 H
19 Desember 2024 M

Kepada
Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong

Di. Gombong

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Berdasarkan Surat Saudara Nomor : 1021.5/II.3.AU/PN/XII/2024, perihal : Permohonan Izin Penelitian Studi Pendahuluan.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka pada prinsipnya kami tidak keberatan untuk menerima Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong tersebut untuk melaksanakan Penelitian Studi Pendahuluan di SMP Muhammadiyah 1 Gombong atas nama :

Nama : Erina Dwi Restiana
NIM : 2021060003
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot *Progresif* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja menghadapi *Premenstrual Syndrome* (PMS) di SMP Muhammadiyah 1 Gombong.

Demikian surat ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.
Nasrun minallahi wa fathun qariib
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Kepala Sekolah

MUSLIH, S.Pd.
BM. 865127



Alamat : Jl. Anggrek Nomor 28 ☎/Fax (0287) 471391 Gombong-Kebumen Jawa Tengah ✉ 54411
E-mail : smpmugo@yahoo.co.id smpmusago@gmail.com Website : www.smpmusago.sch.id

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
 Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
 Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1212.5/II.3.AU/PN/III/2025
 Hal : Permohonan Ijin
 Lampiran : -

Gombong, 05 Maret 2025

Kepada :
 Yth. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

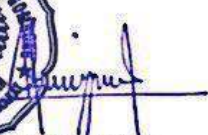
Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

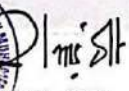
Nama : Erina Dwi Restiana
 NIM : 2021060003
 Judul Penelitian : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi Premenstrual Syndrome (PMS) di SMP Muhammadiyah Gombong
 Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Kapala LPPM
 Universitas Muhammadiyah Gombong

 Annika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5. Jawaban Surat Izin Penelitian

	MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN NON FORMAL PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KEBUMEN SMP MUHAMMADIYAH 1 GOMBONG TERAKREDITASI A (UNGGUL) SK. BADAN AKREDITASI NASIONAL SEKOLAH/MADRASAH :1857/BAN-SM/SK/2022	
		
Nomor : 317/TV.4.AU/D/III/2024 Lamp : - Perihal : Pemberitahuan	13 Ramadan 1446 H 13 Maret 2025 M	
Kepada Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong Di. Gombong		
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Berdasarkan Surat Saudara Nomor : 1212.5/II.3.AU/PN/III/2025, perihal : Permohonan Izin Penelitian Studi Pendahuluan. Sehubungan dengan hal tersebut, maka pada prinsipnya kami tidak keberatan untuk menerima Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong tersebut untuk melaksanakan Penelitian Studi Pendahuluan di SMP Muhammadiyah 1 Gombong atas nama :		
Nama NIM Program Studi Judul Penelitian	: Erina Dwi Restiana : 2021060003 : Kebidanan Program Sarjana : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot <i>Progresif</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja menghadapi <i>Premenstural Syndrome</i> (PMS) di SMP Muhammadiyah 1 Gombong.	
Demikian surat ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Nasrun minallahi wa fathun qariib Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.		
Kepala Sekolah   MUSLIH, S.Pd. NBM. 865127		
Alamat : Jl. Anggrek Nomor 28 ☎/Fax (0287) 471391 Gombong-Kebumen Jawa Tengah ☎ 54411 E-mail : smpmusago@yahoo.co.id, smpmusago@gmail.com; Website : www.smpmusago.sch.id		

Lampiran 6. Surat Lolos Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor : 059.6/II.3.AU/F/KEPK/III/2025

No. Protokol : 21113000384



Peneliti
Researcher

: **ERINA DWI RESTIANA**
 Lutfia Uli Na'mah., S.ST., M.Kes

Nama Institusi
Name of The Institution

: **KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong**

"PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA
MENGHADAPI PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DI
SMP MUHAMMADIYAH GOMBONG"

"THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION ON THE LEVEL OF ANXIETY OF
ADOLESCENTS FACING PREMENSTRUAL SYNDROME
(PMS) AT SMP MUHAMMADIYAH GOMBONG"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 Maret 2025 sampai dengan tanggal 03 Maret 2026

This declaration of ethics applies during the period March 03, 2025 until March 03, 2026

March 03, 2025
 Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 7. Instrumen Penelitian

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
Definisi	Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu.
Tujuan	Meningkatkan kebugaran, mengatasi insomnia, meningkatkan konsentrasi, mengatasi kelelahan, menurunkan spasme otot, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, serta membangun emosi energy positif dari emosi energy negative.
Indikasi	1. Mengalami gangguan tidur (Insomnia) 2. Penderita Hipertensi 3. Memiliki masalah ketegangan otot dan masalah stres 4. Mengalami kecemasan (Anxietas) 5. Mengalami gangguan sistem muskuloskeletal yaitu nyeri sendi
Kontraindikasi	1. Mengalami keterbatasan gerak, misalnya tidak bisa menggerakkan badan 2. Penyakit jantung berat/akut 3. Gangguan pernafasan, seperti Asma dan Dispnea
Prosedur Kerja	1. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada pasien. 2. Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi. 3. Posisikan pasien berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang. 4. Persiapan klien : a. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien. b. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, c. Lepaskan aksesoris digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu. d. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat. 5. Prosedur Pelaksanaan progressive muscle relaxation: a. Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot bisep, kepala, muka, tenggorokan, dan

bahu termasuk pemusatan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini.

b. Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman.

c. Bimbing klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien.

d. Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu).

e. Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuska dari mulut seperti bersiul.

f. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.

g. Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari, yaitu cemburut, mata di kedip – kedipkan, monyongkan kedepan, lidah di tekan kelangit - langit dan bahu dibungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detik.

h. Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas dalam, dan keluar lambung, tahan, lalu relaks. Tarik nafas dalam, tekan keluar perut, tahan, relaks.

i. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik, bimbing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik.

j. Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat

kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.

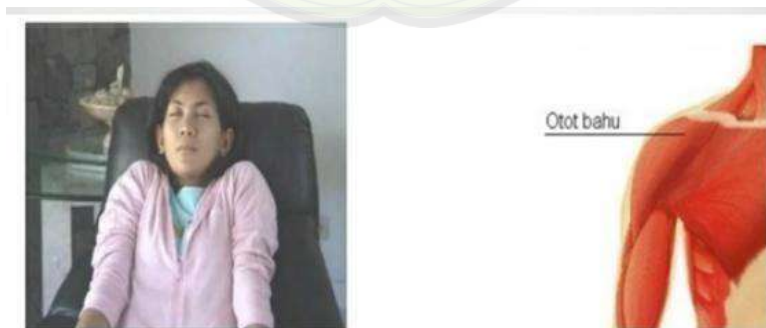
k. Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien.

6. Teknik Gerakan Progressive Muscle Relaxation

a. Gerakan 1: ditunjukkan untuk gerakan mengepalkan tangan

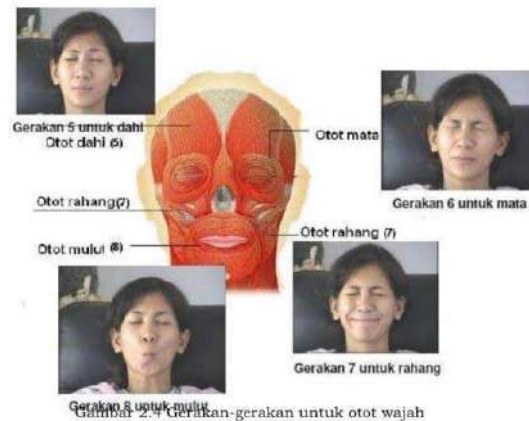


- 1) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
 - 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
 - 3) Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik
 - 4) Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
 - 5) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri.
- b. Gerakan 2: ditunjukkan untuk melatih otot bahu



- 1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
- 2) Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.

c. Gerakan 3: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah



Gambar 2.4 Gerakan-gerakan untuk otot wajah
Sumber: Ramdhani & Putra (2009)

- 1) Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik
- 2) Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
- 3) Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik

d. Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot perut



- 1) Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- 2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik.
- 3) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

e. Gerakan 5: ditujukan untuk melatih otot punggung dan leher



- 1) Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- 2) Punggung dilengkungkan
- 3) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik
- 4) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

Menurut Rosdiana & Cahyati, (2021)

LEMBAR OBSERVASI KECEMASAN REMAJA PUTRI

Nama / Inisial :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

Pilihlah jawaban sesuai dengan apa yang anda rasakan atau benar-benar anda alami pada saat Premenstrual Syndrome (PMS) dengan cara memberi tanda ceklist (√) dikolom yang tersedia. Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
 1 = satu dari gejala yang ada
 2 = sedang/separuh dari gejala yang ada
 3 = berat/lebih dari separuh gejala yang ada
 4 = sangat berat/semua gejala yang ada

No.	Gejala kecemasan	Nilai angka				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas a. firasat buruk b. takut akan pikiran sendiri c. mudah tersinggung					
2	Ketegangan a. merasa tegang b. lesuh c. mudah terkejut d. tak bisa istirahat dengan tenang e. mudah menangis f. gemetar g. gelisah					

3	Ketakutan a. pada gelap b. ditinggal sendiri c. pada orang asing d. pada binatang besar e. pada keramaian lalu lintas f. pada kerumunan orang banyak					
4	Ganguan tidur a. sukar memulai tidur b. terbangun malam hari c. tidak pulas d. mimpi buruk e. mimpi yang menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan a. daya ingat buruk b. sukar berkonsentrasi c. sering bingung					
6	Perasaan depresi a. hilangnya minat b. berkurangnya kesenangan pada hobi c. sedih d. bangun dini hari e. perasaan berubah-ubah sepanjang hari					

7	Gejala somatik (otot-otot) a. sakit dan nyeri di otot-otot b. kaku c. kedutan otot d. gigi gemeretak e. suara tidak stabil					
8	Gejala somatik (sensorik) a. muka merah dan pucat b. merasa lelah c. telinga berdengung d. penglihatan kabur e. perasaan ditusuk-tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler a. denyut nadi cepat b. berdebar-debar c. nyeri dada d. denyut nadi mengeras e. detak jantung hilang sekejap f. rasa lemah seperti mau pingsan					
10	Gejala pernapasan a. rasa tertekan di dada b. perasaan tercekik c. merasa napas pendek atau sesak d. sering menarik napas panjang					

11	Gejala gastrointestinal a. mual muntah b. sulit menelan c. berat badan menurun d. kontipasi/ sulit buang air besar e. perut melilit f. nyeri lambung sebelum/sesudah makan g. gangguan pencernaan h. rasa pana diperut i. perut terasa penuh/kembang					
12	Gejala urogenetalia (perkemihan) a. sering kencing b. frigiditas c. amenor/menstruasi yang tidak teratur d. tidak dapat menahan kencing					
13	Gejala vegetatif/otonom a. mulut kering b. muka kering c. mudah berkeringat d. pusing/sakit kepala bulu roma berdiri					
14	Apakah Anda merasakan a. gelisah b. tidak tenang c. mengerutkan dahi muka tegang d. muka merah e. ketegangan otot meningkat f. napas pendek dan cepat					

Iin Husmar Anandari (2018)

Pre Test

KUESIONER KECEMASAN REMAJA PUTRI SAAT MENGHADAPI PREMENSTRUAL SYNDROME

Nama / Inisial : S
Umur : 15
Jenis Kelamin : Perempuan
Kelas : 9F

Pilihlah jawaban sesuai dengan apa yang anda rasakan atau benar-benar anda alami pada saat Premenstrual Syndrome (PMS) dengan cara memberi tanda ceklist (✓) dikolom yang tersedia. Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
1 = satu dari gejala yang ada
2 = sedang/separuh dari gejala yang ada
3 = berat/lebih dari separuh gejala yang ada
4 = sangat berat/semua gejala yang ada

No.	Gejala kecemasan	Nilai angka				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas a. firasat buruk b. takut akan pikiran sendiri c. mudah tersinggung			✓		
2	Ketegangan a. merasa tegang b. lesuh c. mudah terkejut d. tak bisa istirahat dengan tenang e. mudah menangis f. gemetar g. gelisah			✓		

3	Ketakutan a. pada gelap b. ditinggal sendiri c. pada orang asing d. pada binatang besar e. pada keramaian lalu lintas f. pada kerumunan orang banyak			✓		
4	Gangguan tidur a. sukar memulai tidur b. terbangun malam hari c. tidak pulas d. mimpi buruk e. mimpi yang menakutkan			✓		
5	Gangguan kecerdasan a. daya ingat buruk b. sukar berkonsentrasi c. sering bingung			✓		
6	Perasaan depresi a. hilangnya minat b. berkurangnya kesenangan pada hobi c. sedih d. bangun dini hari e. perasaan berubah-ubah sepanjang hari		✓			

7	Gejala somatik (otot-otot) a. sakit dan nyeri di otot-otot b. kaku c. kedutan otot d. gigi gemeretak e. suara tidak stabil		✓			
8	Gejala somatik (sensorik) a. muka merah dan pucat b. merasa lelah c. telinga berdengung d. penglihatan kabur e. perasaan ditusuk-tusuk		✓			
9	Gejala kardiovaskuler a. denyut nadi cepat b. berdebar-debar c. nyeri dada d. denyut nadi mengeras e. detak jantung hilang sekejap f. rasa lemah seperti mau pingsan		✓			
10	Gejala pernapasan a. rasa tertekan di dada b. perasaan tercekik c. merasa napas pendek atau sesak d. sering menarik napas panjang		✓			

11	Gejala gastrointestinal a. mual muntah b. sulit menelan c. berat badan menurun d. konstipasi/ sulit buang air besar e. perut melilit f. nyeri lambung sebelum/sesudah makan g. gangguan pencernaan h. rasa panas diperut i. perut terasa penuh/kembang			✓		
12	Gejala urogenitalia (perkemihan) a. sering kencing b. frigiditas c. amenor/menstruasi yang tidak teratur d. tidak dapat menahan kencing			✓		
13	Gejala vegetatif/otonom a. mulut kering b. muka kering c. mudah berkeringat d. pusing/sakit kepala bulu roma berdiri			✓		
14	Apakah Anda merasakan a. gelisah b. tidak tenang c. mengerutkan dahi muka tegang d. muka merah e. ketegangan otot meningkat f. napas pendek dan cepat		✓			

Post Test

KUESIONER KECEMASAN REMAJA PUTRI SAAT MENGHADAPI PREMENSTRUAL SYNDROME

Nama / Inisial : S
 Umur : 15
 Jenis kelamin : P
 Kelas : 9F

Pilihlah jawaban sesuai dengan apa yang anda rasakan atau benar-benar anda alami pada saat Premenstrual Syndrome (PMS) dengan cara memberi tanda ceklist (✓) dikolom yang tersedia. Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)

- 0 = tidak ada gejala sama sekali
 1 = satu dari gejala yang ada
 2 = sedang/separuh dari gejala yang ada
 3 = berat/lebih dari separuh gejala yang ada
 4 = sangat berat/semua gejala yang ada

No.	Gejala kecemasan	Nilai angka				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas a. firasat buruk b. takut akan pikiran sendiri c. mudah tersinggung		✓			
2	Ketegangan a. merasa tegang b. lesuh c. mudah terkejut d. tak bisa istirahat dengan tenang e. mudah menangis f. gemetar g. gelisah		✓			

3	Ketakutan a. pada gelap b. ditinggal sendiri c. pada orang asing d. pada binatang besar e. pada keramaian lalu lintas f. pada kerumunan orang banyak		✓			
4	Gangguan tidur a. sukar memulai tidur b. terbangun malam hari c. tidak pulas d. mimpi buruk e. mimpi yang menakutkan		✓			
5	Gangguan kecerdasan a. daya ingat buruk b. sukar berkonsentrasi c. sering bingung		✓			
6	Perasaan depresi a. hilangnya minat b. berkurangnya kesenangan pada hobi c. sedih d. bangun dini hari e. perasaan berubah-ubah sepanjang hari		✓			

7	Gejala somatik (otot-otot) a. sakit dan nyeri di otot-otot b. kaku c. kedutan otot d. gigi gemeretak e. suara tidak stabil		✓			
8	Gejala somatik (sensorik) a. muka merah dan pucat b. merasa lelah c. telinga berdengung d. penglihatan kabur e. perasaan ditusuk-tusuk		✓			
9	Gejala kardiovaskuler a. denyut nadi cepat b. berdebar-debar c. nyeri dada d. denyut nadi mengeras e. detak jantung hilang sekejap f. rasa lemah seperti mau pingsan		✓			
10	Gejala pernapasan a. rasa tertekan di dada b. perasaan tercekik c. merasa napas pendek atau sesak d. sering menarik napas panjang		✓			

11	Gejala gastrointestinal a. mual muntah b. sulit menelan c. berat badan menurun d. kontipasi/ sulit buang air besar e. perut melilit f. nyeri lambung sebelum/sesudah makan g. gangguan pencernaan h. rasa panas diperut i. perut terasa penuh/kembang		✓			
12	Gejala urogenetalia (perkemihan) a. sering kencing b. frigiditas c. amenor/menstruasi yang tidak teratur d. tidak dapat menahan kencing		✓			
13	Gejala vegetatif/otonom a. mulut kering b. muka kering c. mudah berkeringat d. pusing/sakit kepala bulu roma berdiri		✓			
14	Apakah Anda merasakan a. gelisah b. tidak tenang c. mengerutkan dahi muka tegang d. muka merah e. ketegangan otot meningkat f. napas pendek dan cepat		✓			

Lampiran 8. Hasil Uji Plagiarisme



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini sudah lolos uji cek similarity/plagiasi:

Judul : PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI *PREMENSTRUAL SYNDROME* (PMS) DI SMP
MUHAMMADIYAH GOMBONG.

Nama : Erina Dwi Restiana

NIM : 2021060003

Program Studi : S1 Kebidanan

Hasil Cek : 24%

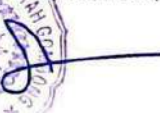
Gombong, 21 Juni 2025

Pustakawan


(..Desy Setijawati

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 9. Hasil Analisa Data

No	Nama Responden	Hasil Kuesioner Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi																	Kategori Kecemasan	Kode Spss	
		Umur	Kategori Umur	Kode SPSS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			Total
1	P	13	<14 Tahun	1	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	31	Kecemasan Berat	3
2	S	13	<14 Tahun	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	25	Kecemasan Sedang	2
3	C	12	<14 Tahun	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	31	Kecemasan Berat	3
4	H	13	<14 Tahun	1	3	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	24	Kecemasan Sedang	2
5	P	13	<14 Tahun	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	37	Kecemasan Berat	3
6	F	13	<14 Tahun	1	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	28	Kecemasan Berat	3
7	H	13	<14 Tahun	1	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	25	Kecemasan Sedang	2
8	D	13	<14 Tahun	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	31	Kecemasan Berat	3
9	Z	13	<14 Tahun	1	3	3	1	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	27	Kecemasan Sedang	2
10	S	13	<14 Tahun	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	2	24	Kecemasan Sedang	2
11	Z	13	<14 Tahun	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	31	Kecemasan Berat	3
12	S	13	<14 Tahun	1	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	24	Kecemasan Sedang	2
13	S	13	<14 Tahun	1	3	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	2	29	Kecemasan Berat	3
14	M	13	<14 Tahun	1	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	21	Kecemasan Sedang	2
15	S	12	<14 Tahun	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	35	Kecemasan Berat	3
16	A	13	<14 Tahun	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	28	Kecemasan Berat	3
17	E	15	≥14Tahun	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	3	3	2	1	27	Kecemasan Sedang	2
18	S	13	<14Tahun	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	3	28	Kecemasan Berat	3
19	Q	14	≥14Tahun	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	26	Kecemasan Sedang	2
20	S	14	≥14Tahun	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	29	Kecemasan Berat	3
21	Y	13	<14Tahun	1	2	2	1	0	1	1	1	0	0	2	0	0	1	2	13	Kecemasan Ringan	1
22	M	14	≥14Tahun	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	33	Kecemasan Berat	3
23	F	14	≥14Tahun	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	32	Kecemasan Berat	3
24	D	14	≥14Tahun	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	28	Kecemasan Berat	3
25	N	14	≥14Tahun	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	34	Kecemasan Berat	3
26	A	14	≥14Tahun	2	2	3	2	1	2	4	1	2	1	0	2	2	2	2	26	Kecemasan Sedang	2
27	R	14	≥14Tahun	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	26	Kecemasan Sedang	2
28	M	14	≥14Tahun	2	3	3	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	26	Kecemasan Sedang	2
29	A	13	<14 Tahun	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	21	Kecemasan Sedang	2
30	A	13	<14 Tahun	1	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	27	Kecemasan Sedang	2
31	N	14	≥14Tahun	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	29	Kecemasan Berat	3
32	M	14	≥14Tahun	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	32	Kecemasan Berat	3
33	A	13	<14 Tahun	1	3	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	28	Kecemasan Berat	3
34	R	14	≥14Tahun	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	27	Kecemasan Sedang	2
35	K	15	≥14Tahun	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	24	Kecemasan Sedang	2
36	A	14	≥14Tahun	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	3	2	4	38	Kecemasan Berat	3
37	K	14	≥14Tahun	2	3	3	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	30	Kecemasan Berat	3
38	K	15	≥14Tahun	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	26	Kecemasan Sedang	2
39	Z	15	≥14Tahun	2	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	29	Kecemasan Berat	3
40	S	15	≥14Tahun	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	36	Kecemasan Berat	3
41	C	14	≥14Tahun	2	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	25	Kecemasan Sedang	2
42	N	14	≥14Tahun	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	39	Kecemasan Berat	3
43	T	14	≥14Tahun	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	27	Kecemasan Sedang	2
44	D	16	≥14Tahun	2	1	2	2	2	3	2	3	2	4	2	1	2	3	2	31	Kecemasan Berat	3
45	Z	17	≥14Tahun	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	0	2	1	1	1	20	Kecemasan Sedang	2
46	L	15	≥14Tahun	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	25	Kecemasan Sedang	2
47	A	15	≥14Tahun	2	3	3	1	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	27	Kecemasan Sedang	2
48	V	15	≥14Tahun	2	3	2	1	1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	29	Kecemasan Berat	3
49	N	15	≥14Tahun	2	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	3	2	28	Kecemasan Berat	3
50	P	14	≥14Tahun	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	30	Kecemasan Berat	3
51	C	14	≥14Tahun	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	35	Kecemasan Berat	3
52	L	14	≥14Tahun	2	3	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	21	Kecemasan Sedang	2
53	R	15	≥14Tahun	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	22	Kecemasan Sedang	2
54	M	16	≥14Tahun	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	35	Kecemasan Berat	3
55	A	14	≥14Tahun	2	4	3	1	3	2	4	4	3	2	4	0	2	1	4	37	Kecemasan Berat	3
56	P	15	≥14Tahun	2	2	3	3	2	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	25	Kecemasan Sedang	2
57	S	15	≥14Tahun	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	23	Kecemasan Sedang	2
58	N	14	≥14Tahun	2	3	4	2	1	2	3	0	2	1	2	2	3	2	3	30	Kecemasan Berat	3
59	P	15	≥14Tahun	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	2	30	Kecemasan Berat	3
60	M	16	≥14Tahun	2	3	3	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	31	Kecemasan Berat	3
61	A	14	≥14Tahun	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	2	2	2	33	Kecemasan Berat	3
62	H	15	≥14Tahun	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	23	Kecemasan Sedang	2
63	B	13	<14 Tahun	1	3	3	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	24	Kecemasan Sedang	2
64	Z	17	≥14Tahun	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	28	Kecemasan Berat	3
65	S	14	≥14Tahun	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	28	Kecemasan Berat	3
66	N	14	≥14Tahun	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	37	Kecemasan Berat	3
67	N	13	<14 Tahun	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	25	Kecemasan Sedang	2
68	A	13	<14 Tahun	1	3	3	2	2	3	2	4	3	2	1	2	1	2	1	31	Kecemasan Berat	3
69	K	15	≥14Tahun	2	3	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	27	Kecemasan Sedang	2
70	A	13	<14 Tahun	1	3	3	0	1	2	1	1	2	0	0	1	1	2	2	19	Kecemasan Sedang	2
71	D	13	<14 Tahun	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	32	Kecemasan Berat	3

Skor <6 = tidak ada kecemasan
Skor 7-14 = kecemasan ringan
Skor 15-27 = kecemasan sedang
Skor >27 = kecemasan berat

Hasil Kuesioner Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Total	Kategori Kecemasan	Kode Spss	
0	1	2	0	2	1	2	0	2	2	2	1	2	1	18	Kecemasan Sedang	2	
0	1	2	1	1	1	0	1	2	1	1	1	1	1	14	Kecemasan Ringan	1	
0	1	2	2	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	16	Kecemasan Sedang	2	
0	0	1	1	2	1	1	0	1	0	0	1	1	1	10	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	0	0	0	1	14	Kecemasan Ringan	1	
0	1	2	1	1	2	1	1	2	0	0	1	0	1	14	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	1	2	1	2	1	1	0	1	1	0	0	13	Kecemasan Ringan	1	
0	0	1	2	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	14	Kecemasan Ringan	1	Skor <6 = tidak ada kecemasan
0	0	0	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	11	Kecemasan Ringan	1	Skor 7-14 = kecemasan ringan
1	2	1	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	1	13	Kecemasan Ringan	1	Skor 15-27 = kecemasan sedang
1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	23	Kecemasan Sedang	2	Skor >27 = kecemasan berat
1	1	2	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	1	16	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	22	Kecemasan Sedang	2	
2	1	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	1	14	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	1	0	1	1	1	2	1	2	1	1	1	17	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	2	1	1	0	1	2	1	1	2	2	1	18	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	1	0	1	1	1	2	1	1	0	1	15	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	2	1	0	1	2	1	1	2	1	1	17	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0	1	1	17	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	0	1	15	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	9	Kecemasan Ringan	1	
2	1	1	0	1	1	2	1	1	1	2	1	0	0	16	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1	15	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	22	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	21	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	0	0	0	1	2	1	2	1	2	1	1	15	Kecemasan Sedang	2	
1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	2	1	1	1	11	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	2	1	0	1	0	1	0	2	2	1	1	16	Kecemasan Sedang	2	
1	1	2	0	0	0	1	1	2	1	0	0	1	0	10	Kecemasan Ringan	1	
1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	2	1	1	11	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	22	Kecemasan Sedang	2	
2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Kecemasan Sedang	2	
1	1	2	1	1	1	2	1	0	1	1	2	1	1	16	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	11	Kecemasan Ringan	1	
1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	12	Kecemasan Ringan	1	
1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	23	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	26	Kecemasan Sedang	2	
1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	2	1	1	13	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	0	1	1	13	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	16	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	16	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	19	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	0	1	10	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	19	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	22	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	2	1	0	0	0	0	1	1	0	1	13	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	13	Kecemasan Ringan	1	
1	2	2	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	16	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	18	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	20	Kecemasan Sedang	2	
1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	21	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	0	1	1	18	Kecemasan Sedang	2	
1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	18	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	16	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	18	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	2	1	2	0	1	1	2	2	2	1	19	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	0	1	1	1	15	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	18	Kecemasan Sedang	2	
2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	24	Kecemasan Sedang	2	
1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	24	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	21	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	13	Kecemasan Ringan	1	
1	2	1	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	12	Kecemasan Ringan	1	
2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	23	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	25	Kecemasan Sedang	2	
1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	24	Kecemasan Sedang	2	
0	0	0	0	1	1	2	1	1	0	2	1	2	1	12	Kecemasan Ringan	1	
2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	19	Kecemasan Sedang	2	
2	2	1	2	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	13	Kecemasan Ringan	1	
2	1	1	0	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	18	Kecemasan Sedang	2	
2	2	1	2	2	1	1	1	0	1	1	2	1	1	19	Kecemasan Sedang	2	

Kategori Usia Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 14 Tahun	26	36.6	36.6	36.6
≥ 14 Tahun	45	63.4	63.4	100.0
Total	71	100.0	100.0	

Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kecemasan ringan	1	1.4	1.4	1.4
kecemasan sedang	31	43.7	43.7	45.1
kecemasan berat	39	54.9	54.9	100.0
Total	71	100.0	100.0	

Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kecemasan Ringan	24	33.8	33.8	33.8
Kecemasan Sedang	47	66.2	66.2	100.0
Total	71	100.0	100.0	

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi	Mean		28.21	.577
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	27.06	
		Upper Bound	29.36	
	5% Trimmed Mean		28.25	
	Median		28.00	
	Variance		23.626	
	Std. Deviation		4.861	
	Minimum		13	
	Maximum		39	
	Range		26	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-.095	.285
	Kurtosis		.566	.563
Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi	Mean		16.66	.493
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.68	
		Upper Bound	17.65	
	5% Trimmed Mean		16.59	
	Median		16.00	
	Variance		17.284	
	Std. Deviation		4.157	
	Minimum		9	
	Maximum		26	
	Range		17	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		.295	.285
	Kurtosis		-.674	.563

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi	.081	71	.200*	.982	71	.423
Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi	.098	71	.085	.971	71	.099

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Statistics

Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi	Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi
---	---

N	Valid	71	71
	Missing	0	0
Mean		28.21	16.66
Std. Error of Mean		.577	.493
Median		28.00	16.00
Mode		28	16 ^a
Std. Deviation		4.861	4.157
Variance		23.626	17.284

Minimum	13	9
Maximum	39	26

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi - Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi	Negative Ranks	70 ^a	36.49	2554.00
	Positive Ranks	1 ^b	2.00	2.00
	Ties	0 ^c		
	Total	71		

a. Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi < Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi

b. Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi > Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi

c. Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi = Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi

Test Statistics^a

	Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Setelah Diberikan Intervensi - Kecemasan Remaja Putri Saat Menghadapi Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Intervensi
Z	-7.317 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya resiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Progam Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Gombong yang bernama Erina Dwi Restiana berjudul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi PMS". Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan,

Saksi

Gombong,
Responden

2025

() ()

Peneliti

(Erina Dwi Restiana)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Suci Kamila Maharani

Umur : 15 tahun

Alamat : lemahduwur kec. kudatatan , rt 3, rw 5

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya resiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong yang bernama Erina Dwi Restiana berjudul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Menghadapi PMS". Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan di Indonesia. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan,

Gombong, 2025

Saksi

(SA)

Responden

(Suci Kamila)

Peneliti

(Erina Dwi Restiana)

Universitas Muhammadiyah Gombong

Lampiran 10. Dokumentasi





Lampiran 11. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama mahasiswa : Erina Dwi Restiana
NIM : 2021060003
Pembimbing : Lutfia Uli Na'mah., S.ST., M.Kes

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
25/10/2024	Konsul judul & jurnal	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
04/11/2024	Konsul Bab I	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
19/11/2024	Konsul revisi bab I	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
29/11/2024	Revisi bab I lanjut bab II & III	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
18/12/2024	Konsul bab II & bab III	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
24/12/2024	Acc bab II & konsul revisi III	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
13/01/2025	Revisi bab III	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
16/01/2025	Konsul revisi bab III	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
20/01/2025	Acc proposal skripsi	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
12/02/2025	Revisi post sidang	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
13/02/2025	Acc	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
23/05/2025	Konsul Bab IV	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>
30/05/2025	Konsul revisi bab IV	<i>Erina</i>	<i>Lutfia</i>

05/2025 06	Acc bab II, konsul bab I	lmt	
16/2025 06	Konsul revisi bab I	lmt	
12/2025 06	Acc bab I, konsul Abstrak	lmt	
18/2025 06	Acc	lmt	
11/2025 07	konsul revisi part sidang	lmt	
12/2025 07	Acc, Naskah publikasi	lmt	

Mengetahui,

Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana



Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama mahasiswa : Erina Dwi Restiana

NIM : 2021060003

Pembimbing : Muhammad As'ad, M.Pd

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
15/2025 7	Konsul Abstrak	Erina	As'ad
15/2025 7	Revisi Abstrak	Erina	As'ad
16/2025 7	Revisi Abstrak	Erina	As'ad

Mengetahui,
Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana
Muhammad As'ad, S.SiT., M.P.H.