



**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP RESPON KECEMASAN PADA REMAJA  
KORBAN PERUNDUNGAN DI KOTA PONTIANAK**

**KIAN**

**OLEH:**

**NURHILLAH**

**NIM 891221059**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK  
TAHUN AJARAN  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : Nurhillah  
NIM : 891221059  
Program studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI  
Pontianak  
Judul : Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap  
Respon Kecemasan Pada Remaja Korban Perundungan Di  
Kota Pontianak

Untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak.

**PEMBIMBING**



**Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp.J**

**NIDN. 1114057801**

Diajukan di : Pontianak

Tanggal : 18 Agustus 2023

### LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nurhillah

Nim : 891221059

Tanda Tangan :



Tanggal : 18 Agustus 2023

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Kecemasan  
Pada Remaja Korban Perundungan Di Kota Pontianak  
KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**


**Disusun Oleh:**

**Nurhillah**

**Nim. 891221059**

Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Pada  
Tanggal, 21 Agustus 2023

**Penguji I**



**Dr. Ns. Wahyu Kirana, M.Kep., Sp. Jiwa**  
NIDN 1106049002

**Penguji II**



**Ns. Yunita Dwi Anggreini, M. Kep**  
NIDN 1112068902

**Penguji III**



**Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp.Kep.J**  
NIDN 1114057801

KIAN ini diterima sebagai salah satu syarat untuk  
Mendapatkan gelar NERS (Ns.)


**Mengetahui**

**Pontianak, 21 Agustus 2023**

**Ketua  
STIKes YARSI PONTIANAK**

  
**Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep**  
NIDN 1123058801

**Ketua Program Studi  
Pendidikan Profesi Ners**

  
**Ns. Nurpratiwi, M. Kep**  
NIDN 1110118703

Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Kecemasan pada Remaja Korban Perundungan di Kota Pontianak

**Nurhillah<sup>1</sup> Florensa<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners

<sup>2</sup>Dosen STIKes YARSI Pontianak

Nurhillah: Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Siantan, Kota Pontianak,  
Kalimantan Barat – 78235  
Email: nurhillah330@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Perundungan adalah suatu perilaku yang dilakukan secara sadar, sengaja dan dilakukan berulang kali dalam waktu yang lama. Sehingga, dapat menyakiti perasaan orang lain baik dalam bentuk verbal, fisik dan mental contohnya, korban lebih banyak diam, tegang, gelisah dan bahkan sulit tidur di malam hari.

**Tujuan:** Kian ini bertujuan mengetahui Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Kecemasan pada Remaja Korban Perundungan di Kota Pontianak.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada Remaja Perundungan di Kota Pontianak.

**Hasil:** Berdasarkan hasil intervensi terapi relaksasi otot progresif yang telah dilakukan oleh peneliti selama 3 hari terdapat penurunan kecemasan pada klien.

**Kesimpulan:** Pemberian terapi relaksasi otot progresif yang telah dilakukan oleh peneliti yaitu klien mengalami penurunan ansietas setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif yang dikukur menggunakan skala HARS.

**Kata kunci:** Perundungan, remaja, ansietas

**Daftar Pustaka:** (2015-2023).

*Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety Response in Adolescent Victims of Perundungan in Pontianak City*

**Nurhillah<sup>1</sup> Florensa<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners

<sup>2</sup>Dosen STIKes YARSI Pontianak

Nurhillah: Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Siantan, Pontianak City, West Kalimantan – 78235  
Email: nurhillah330@gmail.com

***ABSTRACT***

**Background:** *Bullying* is a behavior that is done consciously, deliberately and repeatedly over a long time. Thus, it can hurt the feelings of others both in the form of verbal, physical and mental for example, the victim is more silent, tense, restless and even difficult to sleep at night.

**Objective:** This study aims to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy against anxiety response in adolescents victims of *bullying* in Pontianak city.

**Methods:** This study uses the method of case studies on adolescent *bullying* in Pontianak.

**Results:** Based on the results of progressive muscle relaxation therapy interventions that have been carried out by researchers for 3 days there is a decrease in anxiety in clients.

**Conclusion:** The provision of progressive muscle relaxation therapy that has been done by the researcher is that clients experience a decrease in anxiety after being given progressive muscle relaxation therapy intervention that is measured using the HARS scale.

**Keywords:** *Bullying*, teen, anxiety

**Bibliography:** (2015-2023).

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanyalah milik Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Tuhan pemilik alam semesta yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan KIAN, yang berjudul "*Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Kecemasan Pada Remaja Korban Perundungan Di Kota Pontianak*". KIAN penelitian ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners di STIKes Yarsi Pontianak.

Shalawat dan salam tercurahkan kepada Baginda Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallah. Teriring ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan serta kritik dan saran kepada peneliti. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala, senantiasa membimbing kita dalam usaha serta niat dalam rangka menjadi hamba yang berlomba-lomba dalam kebaikan. Terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Kepada orang tua (mama) serta seluruh keluarga yang telah memberikan kasih sayang, doa, didikan, finansial serta dorongan dan motivasi sehingga membuat peneliti terus bersemangat dalam menyelesaikan KIAN ini.
2. Bapak Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep selaku Ketua STIKes Yarsi Pontianak.
3. Ibu Ns. Nurpratiwi, M. Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Ners STIKes Yarsi Pontianak.
4. Ibu Dr. Ns. Florensa, M. Kep., Sp. Kep. J selaku pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan KIAN ini
5. Ibu Dr. Ns. Wahyu Kirana, M. Kep., Sp. Jiwa selaku penguji I dan pembimbing akademik yang telah memberikan semangat dan arahan untuk menyelesaikan KIAN ini.
6. Ibu Ns. Yunita Dwi Anggraini, M. Kes selaku penguji II yang telah memberikan semangat dan arahan untuk menyelesaikan KIAN ini.

7. Dosen dan Staff STIKes Yarsi Pontianak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan motivasi hingga terselesaikan KIAN ini.
8. Iva Anggraini Putri dan Sri Wahyuni selaku teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan maupun semangat dari hari-hari kuliah hingga saat ini dan teman-teman seperjuangan yaitu Prodi Profesi Ners Angkatan X yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti berharap semoga amal baik yang telah diberikan oleh semua pihak di atas dapat mendapatkan imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Semoga KIAN ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pontianak, 18 Agustus 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Tujuan .....	5
E. Manfaat .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
<b>A. Konsep Dasar Remaja</b> .....	<b>6</b>
1. Pengertian .....	6
2. Klasifikasi .....	6
3. Aspek Perkembangan Remaja .....	7
<b>B. Konsep Dasar Perundungan</b> .....	<b>9</b>
1. Pengertian.....	9
2. Jenis Perundungan.....	10
3. Penyebab Perundungan .....	10
4. Dampak Perundungan .....	11
<b>C. Konsep Dasar Ansietas</b> .....	<b>11</b>

1. Pengertian.....	11
2. Tingkat Kecemasan .....	13
3. Tanda dan Gejala .....	13
4. Rentang Respon .....	15
5. Alat Ukur Ansietas .....	16
<b>D. Konsep Dasar Terapi Relaksasi Otot Progresif.....</b>	<b>17</b>
1. Pengertian.....	17
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif .....	17
3. Hal Yang Perlu Diperhatikan .....	18
4. Indikasi .....	18
5. Kontra Indikasi.....	18
<b>E. Konsep Dasar Asuhan Keperawatan.....</b>	<b>19</b>
1. Pengkajian .....	19
2. Diagnosa Keperawatan.....	23
3. Intervensi Keperawatan .....	24
4. Implementasi Keperawatan .....	26
5. Evaluasi keperawatan.....	26
<b>BAB III TINJAUAN KASUS .....</b>	<b>28</b>
<b>BAB IV PEMABAHASAN .....</b>	<b>46</b>
<b>A. Analisis proses keperawatan dengan konsep teori dan kasus terkait</b>	<b>46</b>
<b>B. Analisis penerapan intervensi berdasarkan <i>evidence based nursing practice</i>.....</b>	<b>52</b>
<b>C. Alternatif pemecahan masalah atau solusi yang dapat dilakukan.....</b>	<b>53</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 : Status Mental

Tabel 3.2 : Skala HARS

## **DAFTAR SKEMA**

Skema 2.1 : Pohon Diagnosa

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Informed Consent*
- Lampiran 2 : Kelayakan Instrumen Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 : Modul Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 7 : Kuesioner Skala HARS
- Lampiran 8 : Lembar Hasil Observasi
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 : Rekapitulasi Revisi Sidang Kian
- Lampiran 11 : Daftar Riwayat Hidup