DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN ..... **i**
SAMPUL DALAM ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMAH .....Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJAN PUBLIKASI.....Error! Bookmark not defined.
PERSETUJUAN PEMBIMBING..... **vi**
PENGESAHAN PENGUJI .....Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR ..... **vii**
ABSTRAK ..... **ix**
ABSTRACT ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan 5
D. Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
A. Konsep Kecemasan 7
1. Pengertian Kecemasan 7
2. Proses terjadinya Kecemasan 9
3. Tanda dan gejala 10
4. Penatalaksanaan 12
B. Relaksasi Otot Progresif / *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) 14
1. Definisi Relaksasi Otot progresif 14
2. Tujuan Relaksasi Otot progresif 15
3. Manfaat Relaksasi Otot progresif 15
4. Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Otot progresif 15

5. Waktu Pelaksanaan Relaksasi Otot progresif 16
6. Mekanisme Fisiologis Relaksasi Otot progresif Terhadap Kecemasan 16
7. SOP (*Standard Operating Procedure*) Relaksasi Otot Progresif 16
BAB III METODE PENELITIAN 21
A. Rancangan Penelitian 21
B. Subyek Penelitian 21
C. Tempat dan Waktu Penelitian 22
D. Pengumpulan Data 22
E. Cara Pengolahan Data 23
F. Etika Penelitian 24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 26
A. Hasil 26
1. Gambar Lokasi Penelitian 26
2. Hasil Penerapan 26
B. Pembahasan 30
C. Keterbatasan Penelitian 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 43
A. Kesimpulan 43
B. Saran 44
DAFTAR PUSTAKA 46
LAMPIRAN 49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP Terapi Relaksasi Otot Progesif 17
Tabel 3.1 Definisi Operasional..... 22
Tabel 4.1 Karakteristik Responden 26
Tabel 4.2 Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif.. 27
Tabel 4.3 Kecemasan Setelah Dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif 28
Tabel 4.4 Identifikasi perkembangan tingkat kecemasan selama 3 hari berturut-turut penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Nn.S 28
Tabel 4.5 Perbandingan Hasil Akhir Tingkat Kecemasan Nn.S dan Nn.SA 29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup 49
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan 50
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian 51
Lampiran 4. Lembar Persetujuan 52
Lampiran 5. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan 54
Lampiran 6. Lembar Observasi 55
Lampiran 7. Lembar SOP Relaksasi Otot Progresif 56
Lampiran 8. Instrumen Penelitian (Lembar *pre-test* dan *post-test* HARS) 59
Lampiran 9. Dokumentasi 67
Lampiran 10. Lembar Observasi 69
Lampiran 11. Lembar Konsutasi 70