



# Edukasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan Siswa di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto

Hasna Nabilla Dwi Saputri<sup>1</sup>, Tri Sumarni<sup>2</sup>, Indah Susanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100 Ledug Kembaran, Banyumas 53132, Jawa Tengah  
<sup>1</sup>[hasnanabilaa890@gmail.com](mailto:hasnanabilaa890@gmail.com); <sup>2</sup>[trisumarni@uhb.ac.id](mailto:trisumarni@uhb.ac.id); <sup>3</sup>[Indahnoni138@gmail.com](mailto:Indahnoni138@gmail.com)

Artikel History:

Received: 24 Maret 2026 / Received in revised form: 21 April 2026 / Accepted: 31 Mei 2026

## ABSTRACT

*Anxiety is a psychological condition characterized by feelings of fear or worry that may occur over a short or long period of time. Anxiety is a mental health problem that is commonly experienced by adolescents and can affect learning concentration as well as academic achievement. According to the World Health Organization (WHO, 2023), anxiety is the most prevalent mental health disorder worldwide, affecting 4% of the global population, equivalent to approximately 301 million people. The results of a preliminary survey conducted at SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto indicated that there had been no educational activities or programs related to non-pharmacological therapy to reduce students' anxiety at the school. Therefore, this community service activity aimed to provide education on progressive muscle relaxation as an effort to reduce students' anxiety. The methods used included measuring knowledge using pre-test and post-test questionnaires, assessing anxiety levels using the Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) questionnaire, providing education, demonstrations, as well as monitoring and evaluation activities. The education was delivered through lecture and question-and-answer methods using PowerPoint media. The results of the activity showed an increase in students' knowledge with an average post-test score of 81.44 and a decrease in anxiety levels from 24 students (70.6%) to 6 students (17.6%). Progressive muscle relaxation education proved to be effective as a promotive and preventive effort in helping reduce students' anxiety in the school environment.*

**Keywords:** *Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Health Education*

## ABSTRAK

Kecemasan adalah suatu keadaan psikologis yang ditandai oleh perasaan takut atau khawatir dalam kurun waktu yang singkat maupun lama. Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja dan dapat berdampak pada konsentrasi belajar serta prestasi akademik. Menurut WHO (2023), kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa dengan prevalensi tertinggi di dunia dengan 4% dari populasi global atau setara dengan 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan. Hasil pra survei di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto menunjukkan belum pernah dilakukan edukasi maupun kegiatan mengenai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan siswa di sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan kecemasan siswa. Metode yang digunakan meliputi pengukuran

\*Hasna Nabilla Dwi Saputri.

Tel.: +62882-2873-6739

Email:[hasnanabilaa890@gmail.com](mailto:hasnanabilaa890@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



pengetahuan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test, pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS), pemberian edukasi, demonstrasi, serta kegiatan monitoring dan evaluasi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner *Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS) telah teruji valid dengan nilai sensitivitas 90% dan spesifisitas 90,4%, serta memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai  $r = 0,8827$ . Edukasi diberikan melalui metode ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media PowerPoint. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa dengan nilai rata-rata post-test sebesar 81,44 serta penurunan tingkat kecemasan dari 24 siswa (70,6%) menjadi 6 siswa (17,6%). Edukasi relaksasi otot progresif terbukti efektif sebagai upaya promotif dan preventif dalam membantu menurunkan kecemasan siswa di lingkungan sekolah.

**Kata kunci : Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif, Edukasi Kesehatan**

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa khawatir atau takut yang dapat terjadi dalam waktu singkat maupun berlangsung lebih lama. Kondisi ini cukup sering dialami oleh remaja dan dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kemampuan berkonsentrasi serta pencapaian akademik (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Kecemasan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai gejala, seperti gangguan tidur, perasaan gelisah tanpa penyebab yang jelas, kesulitan dalam memusatkan perhatian, perubahan pola makan, serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Remaja yang mengalami kecemasan juga sering kali merasa tidak percaya diri dan khawatir terhadap penilaian orang lain, sehingga memengaruhi interaksi sosial mereka (Purnamasari *et al.*, 2025).

Berdasarkan data dari (WHO, 2023), gangguan kecemasan termasuk dalam masalah kesehatan mental dengan prevalensi tinggi di dunia, yaitu sekitar 4% dari total populasi global atau setara dengan kurang lebih 301 juta orang. Selain itu, kecemasan akademik pada remaja dilaporkan memiliki prevalensi yang cukup besar, berkisar antara 38% hingga 71% (Merry & Mamahit, 2020; Tondani *et al.*, 2024). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2021), Sekitar 14 juta orang atau 6% penduduk negara Indonesia yang berusia di atas 15 tahun, menderita gangguan mental emosional, yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Jumlah kasus kecemasan di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 68,7%, salah satu penyebab utamanya adalah faktor genetik dan riwayat keluarga (Lakaseru *et al.*, 2025).

Berdasarkan data dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022, menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh remaja usia 10–17 tahun, dengan prevalensi mencapai 26,7%. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan menjadi masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama dalam lingkungan pendidikan (WHO, 2021). Prevalensi gangguan kecemasan pada remaja usia 15 tahun ke atas di Indonesia diperkirakan berjumlah sekitar 37 ribu orang. Provinsi Jawa Tengah tercatat memiliki prevalensi tertinggi yaitu sebesar 4,7% (Dewi *et al.*, 2024).

Kecemasan yang dialami remaja dapat berdampak pada berbagai aspek, seperti penurunan konsentrasi, meningkatnya stres, hingga menurunnya motivasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu remaja dalam mengelola kecemasan secara efektif. Sebagai tenaga keperawatan, tindakan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan *screening* kesehatan mental yang bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan mental dan apakah masalah tersebut memerlukan penilaian lebih lanjut atau tidak (Suswati *et al.*, 2023). Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan intervensi nonfarmakologis, seperti teknik relaksasi otot progresif (Maisa *et al.*, 2022).

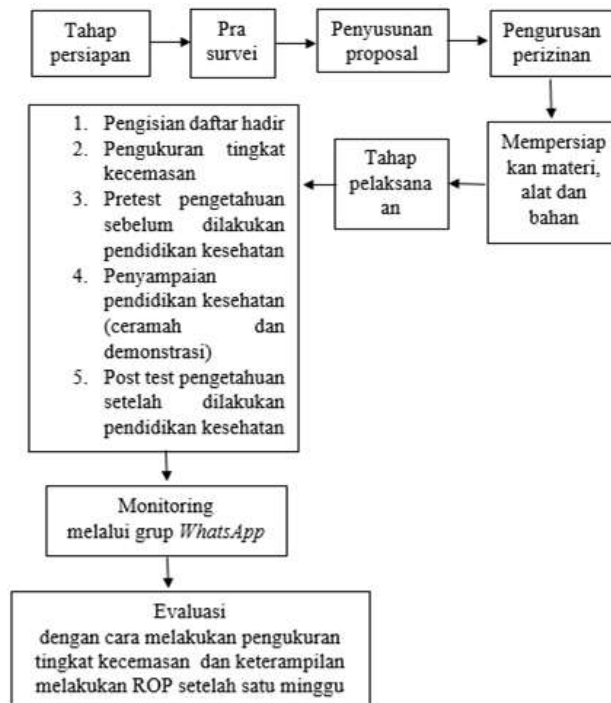
Relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan dengan cara menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot secara bertahap. Teknik ini bertujuan untuk menciptakan kondisi rileks pada tubuh sehingga dapat menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis. Selain itu, metode ini relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat diterapkan secara mandiri kapan saja (Alvionita *et al.*, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan (Makwa & Hidayati, 2020), teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk menurunkan dan mengontrol kecemasan. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dengan mengurangi kerja saraf simpatis sehingga secara langsung dapat meredakan ketegangan fisik. Proses ini berdampak positif dalam menurunkan tingkat ketegangan dan kecemasan yang dirasakan oleh individu (Maisa *et al.*, 2022).

Berdasarkan pra survei yang dilakukan pada tanggal 16 Juni 2025, peneliti melakukan wawancara dengan pihak sekolah di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto. Hasil wawancara menunjukkan bahwa para siswa mengalami kecemasan terutama saat akan menghadapi ujian praktik. Ketika ditanya mengenai teknik relaksasi, para siswa mengaku belum mengetahui tentang teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu metode untuk menurunkan kecemasan. Pihak sekolah juga menyampaikan bahwa selama ini belum pernah dilakukan kegiatan atau pelatihan terapi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan siswa di sekolah. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan judul “Edukasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto”.

## 2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto pada bulan Oktober 2025. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua pertemuan, yaitu pada tanggal 17 Oktober 2025 pukul 07.45 WIB dan 27 Oktober 2025 pukul 10.15 WIB. Sasaran kegiatan berjumlah 37 siswa kelas XII yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai. Metode kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi.



Gambar 1 Alur Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi penyusunan jadwal kegiatan, perancangan alur pelaksanaan, serta penyusunan materi edukasi. Pada tahap ini juga dilakukan persiapan alat dan bahan yang digunakan sebagai media edukasi, berupa leaflet dan video animasi. Selain itu, disiapkan lembar informed consent, instrumen pengukuran pengetahuan, dan instrumen pengukuran kecemasan sebagai bagian dari

proses pengumpulan data awal. Langkah selanjutnya adalah melakukan pra-survei untuk mengidentifikasi kondisi awal serta kebutuhan sasaran di lokasi kegiatan. Kegiatan pra-survei ini bertujuan memperoleh gambaran situasi lapangan sebagai dasar dalam perencanaan intervensi yang tepat dan sesuai dengan karakteristik sasaran. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk membahas teknis pelaksanaan kegiatan, penentuan waktu, serta mekanisme pelibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil pra-survei dan koordinasi tersebut, penulis menyusun proposal kegiatan sebagai pedoman pelaksanaan, sekaligus mengurus perizinan secara resmi kepada pihak terkait untuk memastikan kegiatan dapat dilaksanakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tahap pelaksanaan pada pertemuan pertama diawali dengan proses registrasi melalui pengisian daftar hadir oleh siswa. Siswa diberikan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan, kemudian diminta mengisi lembar informed consent sebagai bentuk persetujuan mengikuti kegiatan secara sukarela. Setelah itu, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) untuk mengidentifikasi kondisi awal siswa. Kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi terkait materi yang akan diberikan. Penyampaian materi edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif. Setelah seluruh materi disampaikan, siswa diminta mengisi post-test pengetahuan sebagai bentuk evaluasi untuk menilai peningkatan pemahaman setelah diberikan edukasi.

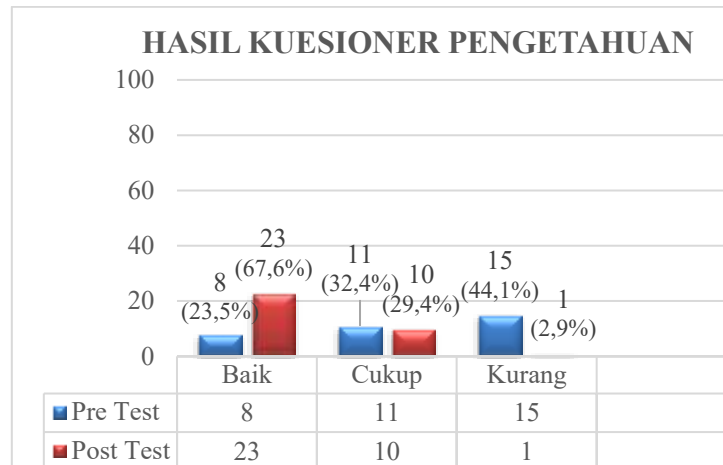
Tahap monitoring dilakukan untuk memastikan keberlanjutan praktik teknik relaksasi otot progresif oleh siswa setelah pelaksanaan edukasi. Monitoring dilaksanakan selama satu minggu melalui grup WhatsApp yang telah disepakati bersama sebagai sarana komunikasi dan pemantauan. Siswa diarahkan untuk mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif sebanyak dua kali sehari sesuai dengan panduan yang telah diberikan. Pelaksanaan monitoring ini bertujuan untuk meningkatkan kepatuhan, memperkuat keterampilan praktik, serta mendukung konsistensi sasaran dalam menerapkan teknik relaksasi sebagai strategi manajemen kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap evaluasi dilaksanakan pada pertemuan kedua sebagai bentuk penilaian akhir terhadap efektivitas intervensi yang telah diberikan. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir, kemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) untuk melakukan pengukuran tingkat kecemasan. Pengukuran ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kecemasan siswa setelah mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri selama satu minggu. Selanjutnya, dilakukan evaluasi keterampilan melalui praktik langsung teknik relaksasi otot progresif oleh siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai kemampuan siswa dalam menerapkan langkah-langkah teknik relaksasi secara tepat sesuai dengan panduan yang telah diberikan. Hasil evaluasi ini digunakan untuk mengetahui tingkat penguasaan keterampilan serta efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan.

### **3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto diselenggarakan secara tatap muka dengan melibatkan siswa kelas XII sebagai sasaran. Kegiatan ini berlangsung dalam dua pertemuan, yaitu pada tanggal 17 Oktober 2025 dan 27 Oktober 2025, dengan jumlah kehadiran sebanyak 34 siswa. Pada pertemuan pertama, kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa. Selanjutnya, siswa diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal sebelum pemberian edukasi. Setelah materi edukasi disampaikan, siswa kembali diminta mengisi kuesioner post-test sebagai bentuk evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah intervensi diberikan. Tahap selanjutnya adalah monitoring selama satu minggu. Tahap evaluasi dilaksanakan pada pertemuan kedua dengan melakukan pengukuran ulang tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS) guna mengetahui perubahan tingkat kecemasan setelah praktik selama satu minggu. Selain itu, dilakukan penilaian keterampilan siswa dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

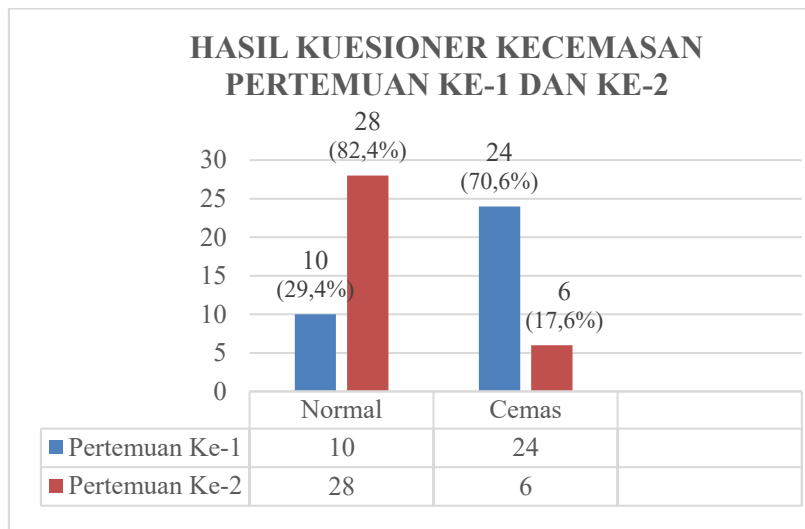
### 3.1 Pengukuran Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test



Gambar 2 Hasil Kuesioner Pengetahuan

Berdasarkan Gambar 2 menunjukkan bahwa dari 34 siswa yang mengikuti kegiatan, 8 siswa (23,5%) termasuk dalam kategori baik, 11 siswa (32,4%) dalam kategori cukup, dan 15 siswa (44,1%) dalam kategori kurang dengan nilai rata-rata 59,73. Berdasarkan hasil post-test, diperoleh bahwa dari 34 siswa yang mengikuti kegiatan, sebanyak 23 siswa (67,6%) termasuk dalam kategori baik, 10 siswa (29,4%) dalam kategori cukup, dan 1 siswa (2,9%) yang berada dalam kategori kurang dengan rata-rata 81,44. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan.

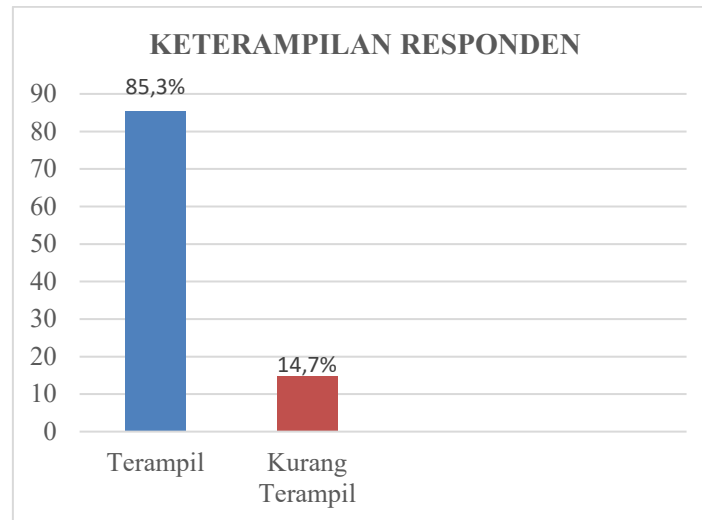
### 3.2 Pengukuran Kecemasan Pertemuan Ke-1 dan Ke-2



Gambar 3 Hasil Kuesioner Kecemasan

Berdasarkan Gambar 3 menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama, dari 34 siswa yang mengikuti kegiatan, sebanyak 24 siswa (70,6%) berada dalam kategori cemas, sedangkan 10 siswa (29,4%) berada dalam kategori normal. Jadi pada pertemuan pertama menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan. Hasil pengukuran kecemasan pertemuan kedua menunjukkan bahwa dari 34 siswa, sebanyak 6 siswa (17,6%) berada dalam kategori cemas, sedangkan 28 siswa (82,4%) berada dalam kategori normal. Jadi pada pertemuan kedua menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori normal.

### 3.3 Keterampilan Siswa Dalam Melakukan Relaksasi Otot Progresif



Gambar 4 Keterampilan Siswa Dalam Melakukan Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan Gambar 4 menunjukkan hasil bahwa siswa mampu mengikuti setiap tahapan dengan baik sesuai dengan tahapan yang telah diajarkan. Tingkat keberhasilan keterampilan mencapai 85,3%, berdasarkan lembar checklist monitoring harian melalui grup WhatsApp. Hal ini mengindikasikan bahwa monitoring dan latihan mandiri selama satu minggu memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan siswa.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengukuran Pengetahuan Pre Test dan Post Test

Pengetahuan siswa mengenai relaksasi otot progresif diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan tiga kategori penilaian, yaitu baik (76–100), cukup (56–75), dan kurang (<56). Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum diberikan edukasi (pre-test) dan setelah edukasi (post-test). Pada tahap pre-test dari 34 siswa yang hadir, diketahui bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kurang. Sebanyak 15 siswa (44,1%) berada pada kategori kurang, 11 siswa (32,4%) berada pada kategori cukup, dan hanya 8 siswa (23,5%) yang berada pada kategori baik. Nilai rata-rata pengetahuan pada pre-test adalah 59,73, dengan nilai tertinggi 93 dan terendah 33. Hasil post-test diperoleh bahwa sebanyak 23 siswa (67,6%) termasuk pada kategori baik, 10 siswa (29,4%) pada kategori cukup, dan 1 siswa (2,9%) yang berada pada kategori kurang. Berdasarkan hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang cukup besar yaitu nilai rata-rata 81,44, dengan nilai tertinggi 100 dan nilai terendah 53. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan pemahaman siswa secara efektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dengan rerata nilai pre-test dan post-test yaitu 60 menjadi 92 setelah pemberian edukasi tentang relaksasi otot progresif. Peningkatan pengetahuan siswa dapat didukung melalui pemberian edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan, serta akan lebih efektif apabila disampaikan menggunakan media seperti video, leaflet, lembar balik, audio, dan media lainnya. Keberhasilan edukasi terlihat dari meningkatnya rerata pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan edukasi melalui media *PowerPoint* dan *leaflet*. Hal ini membuktikan bahwa pemilihan media yang tepat menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan peningkatan pengetahuan saat pelaksanaan edukasi kesehatan (Sari, 2022).

Faktor yang memengaruhi pengetahuan antara lain faktor sosial ekonomi, tingkat pendidikan, usia, lingkungan sosial. Ekonomi yang baik memungkinkan individu memperoleh akses yang lebih luas terhadap sumber informasi. Tingkat pendidikan dan usia juga memengaruhi pengalaman individu sehingga lebih matang dalam berpikir dan menerima informasi. Lingkungan sosial yang mendukung, seperti keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat, juga memberikan stimulus yang dapat memperluas pengetahuan melalui interaksi dan pengalaman sehari-hari (Murdiningsih *et al.*, 2023).

Faktor lain yang memengaruhi tingkat pengetahuan yaitu paparan informasi/media massa. Beragam informasi dapat diperoleh dari media cetak maupun media elektronik. Individu yang lebih sering mengakses

media massa akan memperoleh informasi yang lebih banyak dan dapat memengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki (Fitrianingsih *et al.*, 2023).



Gambar 5 Pre Test Pengetahuan



Gambar 6 Post Test Pengetahuan

## 2. Pengukuran Kecemasan Pertemuan Ke-1 dan Pertemuan Ke-2

Pengukuran tingkat kecemasan siswa dilakukan menggunakan instrumen kuesioner Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS). Kuesioner ini terdiri dari 28 pernyataan, dengan kategori skor normal (0–19) dan cemas (20–28). Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu pada pertemuan pertama sebelum diberikan edukasi kesehatan dan praktik relaksasi otot progresif (ROP), serta pada pertemuan kedua setelah dilakukan monitoring selama satu minggu dan praktik relaksasi otot progresif. Hasil pengukuran kecemasan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan siswa setelah intervensi. Pada pertemuan pertama, dari 34 siswa yang mengikuti kegiatan, sebanyak 24 siswa (70,6%) berada dalam kategori cemas, sedangkan 10 siswa (29,4%) berada dalam kategori normal. Setelah monitoring selama satu minggu dan melakukan praktik relaksasi otot progresif (ROP), pada pertemuan kedua jumlah siswa yang berada dalam kategori cemas menurun drastis 6 siswa (17,6%) berada dalam kategori cemas, sedangkan 28 siswa (82,4%) berada dalam kategori normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Nekada *et al.*, (2023) terhadap siswa tingkat akhir di Yogyakarta. Nekada menemukan bahwa teknik relaksasi otot progresif mampu mengurangi rerata skor kecemasan dari 20,5 menjadi 10,5. Nilai rerata kecemasan sebelum dilakukan tindakan 20,5, dengan nilai minimal 7 dan nilai maksimal 35, sedangkan pada data post intervensi ditunjukkan nilai reratanya menurun menjadi 10,5, dengan nilai minimal 2 dan nilai maksimal 31. Hal ini juga menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif (ROP) berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan (Nekada *et al.*, 2023).

Faktor yang memengaruhi penurunan kecemasan antara lain pengetahuan dan pemahaman terhadap informasi yang sudah diberikan. Individu yang memiliki akses lebih terhadap informasi tentang cara penanggulangan atau penatalaksanaan kecemasan akan lebih mudah dalam melakukan upaya preventif sehingga tidak terjadi kecemasan pada dirinya. Informasi yang diperoleh tersebut memungkinkan individu mengetahui langkah atau upaya yang dapat diambil untuk mengatasi kecemasan yang dialami. Kondisi lingkungan yang tenang dan nyaman selama pelaksanaan intervensi juga turut mendukung keberhasilan penurunan kecemasan, karena suasana yang kondusif membantu siswa lebih fokus, rileks, dan mampu mengikuti instruksi tanpa gangguan (Jelahu *et al.*, 2025).

Faktor sosial juga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan, karena individu yang kurang memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya cenderung mengalami peningkatan kecemasan. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman, pasangan, maupun dalam komunitas akan menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Dukungan sosial tersebut memberikan rasa nyaman, perhatian, serta merasa dihargai karena individu merasa memperoleh bantuan serta kepedulian dari orang lain (Jordan *et al.*, 2023).



Gambar 7 Kuesioner Kecemasan Ke-1



Gambar 8 Kuesioner Kecemasan Ke- 2

### 3. Keterampilan Siswa dalam Melakukan Relaksasi Otot Progresif

Kemampuan siswa dalam menerapkan teknik relaksasi otot progresif (ROP) menjadi indikator penting keberhasilan intervensi. Hasil evaluasi keterampilan siswa menunjukkan bahwa siswa mampu melakukan teknik ROP sesuai dengan langkah-langkah. Terdapat 14 langkah secara bertahap mulai dari menegangkan dan merilekskan otot tangan hingga kaki. Tingkat keberhasilan keterampilan mencapai 85,3%, berdasarkan lembar checklist monitoring harian melalui grup WhatsApp. Peningkatan keterampilan ini terjadi setelah siswa melakukan monitoring dan latihan mandiri selama satu minggu setelah edukasi pada pertemuan pertama. Monitoring dan latihan mandiri selama satu minggu memungkinkan siswa memperkuat keterampilan dalam melakukan teknik ROP.

Keterampilan ini penting agar siswa dapat mengaplikasikan relaksasi otot progresif (ROP) di kehidupan sehari-hari, tidak hanya untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres, memperbaiki konsentrasi, dan menjaga kesehatan psikologis secara berkelanjutan. Dari perspektif teori keperawatan defisit perawatan diri Orem, hasil ini sejalan dengan sistem pendidikan suportif, di mana perawat atau fasilitator memberikan bimbingan dan pelatihan yang memberdayakan individu untuk merawat diri sendiri. Dalam konteks ini, relaksasi otot progresif tidak hanya mengurangi kecemasan selama pengabdian, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri dalam menghadapi situasi cemas atau stres di masa mendatang, seperti saat menghadapi ujian (Namira *et al.*, 2025).



Gambar 9 Demonstrasi ROP

#### Monitoring

Tahap monitoring dilakukan pada tanggal 20 Oktober - 26 Oktober 2025. Selama tahap monitoring setiap hari siswa diingatkan untuk melakukan relaksasi otot progresif selama dua kali dalam sehari pada jam 07.00 dan 15.00, dengan waktu 25-30 menit. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menilai efektivitas intervensi terhadap peningkatan kemampuan siswa melakukan relaksasi otot progresif dan penurunan tingkat kecemasan. Kegiatan monitoring dilakukan di sekolah dengan didampingi oleh guru atau wali kelas untuk memandu siswa dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif secara serentak.

Kegiatan monitoring ini dilakukan dalam satu minggu, dengan frekuensi dua kali dalam sehari yaitu pada pagi hari saat siswa datang ke sekolah dan pada sore hari ketika jam pulang. Selama kegiatan monitoring berlangsung, siswa juga dilibatkan secara aktif dalam proses follow-up melalui grup WhatsApp terkait pelaksanaan relaksasi otot progresif. Setiap hari, perwakilan siswa mengirimkan laporan kepada peneliti mengenai siswa yang telah mengikuti latihan relaksasi otot progresif serta mencatat siswa yang tidak hadir pada sesi tersebut. Data kehadiran diverifikasi oleh guru atau wali kelas melalui daftar absensi dan observasi langsung selama kegiatan berlangsung. Selain itu, dokumentasi kegiatan berupa foto atau video singkat dikirimkan melalui grup WhatsApp sebagai bukti pelaksanaan latihan relaksasi otot progresif. Laporan tersebut digunakan untuk memantau konsistensi dan kedisiplinan siswa dalam menjalankan kegiatan sesuai jadwal yang telah ditentukan.



Gambar 10 Monitoring melalui Grup WA

### Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan pada pertemuan kedua setelah satu minggu setelah kegiatan monitoring berlangsung yang bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran kemampuan siswa dalam melakukan relaksasi otot progresif serta tingkat kecemasan siswa. Evaluasi dilakukan dalam satu sesi, di mana seluruh siswa diminta untuk mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif secara bersamaan di ruang kelas. Posisi siswa diatur menghadap ke arah yang berlawanan satu sama lain dan siswa diarahkan untuk memejamkan mata selama proses praktik berlangsung. Selama evaluasi, peneliti menilai kemampuan siswa dalam mengikuti praktik sesuai dengan urutan gerakan teknik relaksasi otot progresif. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat mengikuti teknik dengan baik sesuai dengan urutan gerakan relaksasi otot progresif, dimulai dari tangan, wajah dan kaki. Pada tahap evaluasi juga dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan siswa menggunakan kuesioner *Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS) dengan tujuan menilai perubahan tingkat kecemasan siswa.



Gambar 11 Evaluasi ROP

### Keterbatasan Pengabdian kepada Masyarakat

Keterbatasan pengabdian ini adalah kurangnya kepatuhan dan partisipasi siswa saat demonstrasi berlangsung. Siswa tidak mengikuti demonstrasi dengan benar, beberapa di antaranya cenderung bercanda dan hanya diam tidak mengikuti arahan. Kondisi tersebut menyebabkan tim pelaksana perlu mengulang beberapa penjelasan agar semua peserta dapat memahami dengan baik. Penilaian keterampilan siswa dalam melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) belum menggunakan lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) secara terstruktur. Evaluasi keterampilan seharusnya dilakukan menggunakan lembar SOP sebagai instrumen penilaian agar kemampuan siswa dalam mempraktikkan ROP dapat diukur secara lebih objektif, sistematis, dan terstandar.

### Rencana Tindak Lanjut

Rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu peneliti akan mengirimkan link video panduan teknik relaksasi otot progresif kepada pihak sekolah agar siswa dapat berlatih secara mandiri di rumah maupun di sekolah. Peneliti juga melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menerapkan kegiatan relaksasi otot progresif ke dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan kegiatan rutin lainnya seperti melakukan teknik relaksasi setiap pagi atau bimbingan konseling. Siswa dapat mempraktikkan teknik relaksasi secara teratur sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental dan fisik. Peneliti akan melakukan publish jurnal edukasi tentang relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan siswa di SMK Kesehatan Kesatrian 2 Purwokerto

## SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas XII. Peningkatan rerata pengetahuan dari 59,73 menjadi 81,44 setelah pemberian edukasi menunjukkan adanya perbaikan pemahaman siswa terkait konsep dan manfaat relaksasi otot progresif. Selain itu, hasil pengukuran kecemasan menunjukkan bahwa adanya penurunan proporsi siswa dengan kategori cemas dari 24 siswa (70,6%) menjadi 6 siswa (17,6%) setelah latihan mandiri selama satu minggu. Hasil penilaian keterampilan siswa dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif (ROP) menunjukkan bahwa, siswa mampu mempraktikkan setiap tahapan teknik relaksasi dengan benar, sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi yang disertai latihan terstruktur dan monitoring efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta menurunkan kecemasan secara mandiri pada remaja sekolah.

## SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan, disarankan bagi siswa untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri dan teratur, terutama saat menghadapi kecemasan atau tekanan akademik, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan menjaga keseimbangan psikologis. Saran bagi pihak sekolah diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan keberlanjutan program ini sebagai bagian dari pembinaan kesehatan mental, misalnya melalui kegiatan UKS atau layanan bimbingan konseling. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan pengabdian dengan jangka waktu yang lebih panjang, jumlah responden yang lebih banyak, serta penambahan variabel lain seperti kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan kesejahteraan psikologis untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, *10*(1), 42–49. <https://doi.org/10.35790/ebm.v10.i1.37507>
- Dewi, N. K. S., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Usia Pertengahan (15 - 18 Tahun) Terhadap Citra Diri di SMAN 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, *10*(02), 242–250. <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i02.523>
- Fitrianiingsih, R. D., Septiyaningsih, R., & Susilawati. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Kader Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, *1*, 87–99.
- Indonesia, K. K. R. (2021). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://kemkes.go.id/id/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia>
- Jelahu, P., Djajanti, C. W., & Widianingtyas, S. I. (2025). Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Remaja di SMAK Stella Maris Surabaya. *Jurnal Ners Lentera*, *13* <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/ners.v13i1.7260>
- Jordan, N., Adiyanti, M. G., Kristen, U., & Wacana, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan pada Penyintas Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(3), 751–760. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.413>
- Lakaseru, A. P. A., Wibhowo, C., & Rahayu, E. (2025). Intervensi Kelompok Coloring Mandala Untuk Gangguan Kecemasan Menyeluruh Di Panti Rehabilitasi ” b ”, Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Poseidon*, *8*, 56–70. <https://doi.org/10.30649/jpp.v8i1.171>
- Maisa, M. N., Amin, M. K., & Astuti, R. T. (2022). Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja. *Borobudur Nursing Review*, *2*(2), 72–79. <https://doi.org/10.31603/bnur.7385>

- Makwa, D. J., & Hidayati, E. (2020). Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety For Adolence in Senior High School Students. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 03(11), 16–22. [www.ijlrhss.com](http://www.ijlrhss.com)
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Murdiningsih, Rohaya, Hindun, S., & Komariah', N. (2023). Pelatihan Dan Pendampingan Kader dalam Penerapan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi pada Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6, 293–301. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8223>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Namira, A., Karwati, & Somana, A. (2025). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety Levels In 11th Grade Students. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 6(2), 25–31. <https://doi.org/10.34035/kn.v6i2.1871>
- Nekada, C. D. Y., Kharisma, Z. B., & Utami, J. N. W. (2023). Perbedaan Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Universitas Respati Yogyakarta*, 5(1), 27–35. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/521/499>
- Purnamasari, A., Sulistyowati, E. C., Khadijah, S., Keperawatan, J., Surakarta, P. K., & Group, T. S. (2025). Pengaruh Kombinasi Terapi Support Group Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Intan Husada*, 13(1), 188–201. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.705>
- Sari, R. P. (2022). Edukasi Relaksasi Otot Progresif Cegah Stres Dan Jenuh Belajar Daring Pada Siswa SMA. *Journal of Character Education Society (JCES)*, 5(3), 555–562. <https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.8797>
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental pada Remaja di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 537. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.537-544>
- Tondani, A. F., Rahmawati, A. N., & Triana, N. Y. (2024). Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 4(September), 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494>
- WHO. (2023). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>