

PENGGUNAAN METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAAN

Mufid Wahyudin, Wahyu Purwaningsih, Ika Silvitasari

mufidwahyudin3@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN / INTISARI

Latar Belakang: Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Apabila Kecemasan, depresi dan masalah psikososial jika tidak diatasi dengan cara yang benar dalam jangka waktu panjang dapat menimbulkan efek gejala-gejala fisik. Mengatasi kecemasan dapat dilakukan relaksasi otot progresif dengan cara gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Relaksasi otot progresif salah satu alternatif dan efektif menurunkan tingkat kecemasan, tidak memerlukan biaya banyak, serta tidak memakan tempat yang banyak, mudah di praktekan secara mandiri. *Booklet* dipilih untuk memberikan informasi kesehatan yang dapat merangkum informasi secara menarik. **Tujuan:** Untuk memberikan informasi kepada masyarakat menyadari tingkat kecemasan dan bagaimana cara mengatasi tingkat kecemasan. **Metode:** *Booklet* berjudul “Upaya Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan” berisikan tentang informasi pentingnya menyadari tingkat kecemasan disertai gambar ilustrasi cara melakukan relaksasi progresif secara jelas dan mandiri.

Kata Kunci: Kecemasan, Relaksasi Otot progresif