

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Januari 2020**

ABSTRAK

Fadilla Nafa Anindia

EFEKTIVITAS PAKET RELAKSASI DISTRAKSI AUDIO VISUAL (REDAV) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MENSTRUASI

Latar belakang: Menstruasi merupakan munculnya haid yang terjadi pada perempuan, dimana menstruasi salah satu ciri khas dari kedewasaan seorang perempuan yang sehat dan tidak hamil. Pada masa remaja khususnya remaja putri usia 12-16 tahun akan mengalami menarche. Menstruasi yang terjadi pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan. Tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui adanya efektivitas paket relaksasi distraksi audio visual (REDAV) terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi – eksperimen* dengan *pre – post with control group design*. Sampel yang digunakan, yaitu remaja putri yang berada di SD Islam Al-Fattah Semarang dan SD Islam Sultan Agung 04 Semarang sebanyak 70 responden dan diperoleh melalui *consecutive sampling*. Data yang didapat dari pengisian kuesioner sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil: Hasil penelitian dari 70 responden dengan menggunakan uji wilcoxon bahwa tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai *p* value 0,000 ($<0,05$) berarti terdapat perbedaan pre-test dan post-test pada tingkat kecemasan remaja putri menghadapi menstruasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Simpulan: Adanya efektivitas paket relaksasi distraksi audio visual (REDAV) terhadap tingkat kecemasan remaja putri dalam menghadapi menstruasi.

Kata kunci: Menstruasi, tingkat kecemasan, relaksasi distraksi, remaja putri.

Daftar Pustaka: 55 (2009-2019)

Nursing S1 Study Program
FACULTY OF NURSING SCIENCE
ISLAMIC UNIVERSITY OF SULTAN AGUNG SEMARANG
Thesis, January 2020

ABSTRACT

Fadilla Nafa Anindia

EFFECTIVENESS OF AUDIO VISUAL DISTRACTION (REDAV) RELAXATION PACKAGE TOWARDS LEVELS OF PRINCESS ADOLESCENTS IN FACING MENSTRUATION

Background: Menstruation is the appearance of menstruation that occurs in women, where the menstruation is one of the hallmarks of the maturity of a healthy woman and not pregnant. In adolescence, especially young women aged 12-16 years will experience menstruation. Menstruation that occurs in young women can cause anxiety. The purpose of this study is to find out the effectiveness of audio visual distraction relaxation packages (REDAV) on the level of anxiety of young women in the face of menstruation.

Method: this study uses a quasi-experimental approach with pre-post with control group design. The sample used, namely young women who are in Al-Fattah Islamic Elementary School Semarang and Sultan Agung 04 Semarang Elementary School as many as 70 respondents and obtained through consecutive sampling. Data obtained from filling out the questionnaire before and after the intervention was given.

Results: The results of the study of 70 respondents using Wilcoxon test that the level of anxiety of young women in dealing with menstruation before and after the intervention was given with a p value of 0,000 (<0.05) means that there are differences in pre-test and post-test on the level of anxiety of young women face menstruation before and after intervention is given.

Conclusion: There is effectiveness of audio visual distraction relaxation package (REDAV) on the level of anxiety of young women in dealing with menstruation.

Keywords: Menstruation, anxiety level, distraction relaxation, young women.

Bibliography: 55 (2009-2019)