

Abstrak

Latar belakang : *Progressive Muscle Relaxation* merupakan terapi komplementer yang dapat menurunkan kecemasan pada saat *Pre-Menstrual Syndrome* dan salah satu teknik relaksasi yang mudah dan sederhana serta sudah digunakan secara luas. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* berbasis *online* terhadap kecemasan pada remaja dengan *Pre-Menstrual Syndrome* di masa pandemi. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen two group pre-test* dan *post-test*, dilakukan pada bulan April – Mei 2021 di SMK Puragabaya Bandung. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Convenience sampling* dengan jumlah responden sebanyak 52 orang dengan kriteria inklusi berdasarkan hasil skrining menggunakan PSST remaja yang mengalami *Pre-Menstrual Syndrome* dengan kategori sedang dan berat, usia 16-18 tahun, serta mengalami kecemasan ringan dan sedang saat *Pre-Menstrual Syndrome*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSST dan HARS. **Hasil :** Hasil uji *paired t-test* pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai *p-value* pada kelompok intervensi sebesar 0.000 dan nilai *p-value* pada kelompok kontrol sebesar 0.076. Hasil uji *ANCOVA* menunjukkan adanya pengaruh dengan nilai *p-value* 0.000. **Kesimpulan :** Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada remaja saat *Pre-Menstrual Syndrome*, oleh karena itu perawat komunitas memiliki peran melalui puskesmas dengan cara memberikan penkes untuk menerapkan *Progressive Muscle Relaxation* berbasis *online* terhadap remaja dengan *Pre-Menstrual Syndrome* di masa pandemi sebagai terapi komplementer.

Kata Kunci : Remaja; *Pre-Menstrual Syndrome*; Kecemasan; *Progressive Muscle Relaxation*