

Abstrak

Latar belakang : Pre-Menstrual Syndrome yang merupakan sekumpulan gejala saat menjelang menstruasi. Gejala tersebut terjadi pada waktu singkat, mulai dari beberapa jam sampai beberapa hari yang dapat menyebabkan kecemasan baik secara fisiologis, kognitif, maupun afektif. Gejala afektif seperti terjadinya kecemasan, ledakan amarah, penarikan diri dari social dan sebagainya. Pandemi covid-19 menyebabkan peningkatan stress, kecemasan dan pola tidur Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas Progressive Muscle Relaxtion terhadap affective symptoms 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 17 April – 10 Mei 2021 di SMK Puragabaya Bandung pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 52 orang dengan kriteria inklusi remaja usia 16-18 tahun yang sudah menstruasi dan mengalami affective symptoms saat Pre-Menstrual Syndrome. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSST dan DRSP diambil pada poitn 1 - 6, 8 dan 10. **Hasil :** Hasil uji wilcxon 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 0.605. Hasil uji ANCOVA menunjukkan adanya pengaruh dengan nilai p-value 0.000. **Kesimpulan :** Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Progressive Muscle Relaxtion memiliki pengaruh terhadap affective symptoms pada remaja saat Pre-Menstrual Syndrome, oleh karena itu perawat memiliki peran untuk menerapkan Progsessive Muscle Relaxtion pada Pre-Menstrual Syndrome.

Kata Kunci : Remaja; Pre-Menstrual Syndrome; Affective Symptoms; Progressive Muscle Relaxtion