

## EFEKTIFITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERAPI PADA PASIEN ANSIETAS: *LITERATURE REVIEW*

Sri Adriana Siahaan<sup>1</sup>, Rasninta Devi Ansela<sup>2</sup>, Wardiyah Daulay<sup>3</sup>

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara  
*e-mail: sriadriana52@gmail.com<sup>1</sup>, selabukit9@gmail.com<sup>2</sup>*

### Abstrak

Ansietas (Kecemasan) merupakan reaksi yang normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Ansietas dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Ansietas dapat berkurang dengan beberapa terapi salah satunya relaksasi otot, sering disebut *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* merupakan relaksasi yang mudah untuk diajarkan pada pasien dalam rangka meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi ansietas. Efek dari teknik relaksasi progresif yang berkaitan dengan mengurangi kecemasan klien dengan menurunkan tekanan darah dan denyut nadi. Terapi PMR mengendurkan otot melalui proses dua langkah, pertama pasien mulai dengan sengaja berkontraksi otot dan menahan ketegangan, kedua mereka melepaskan semua ketegangan dan fokus pada sensasi relaksasi. Relaksasi Otot Progresif (PMR) efektif pada sekelompok gejala yang mengalami kecemasan dan stres akibat perubahan lingkungan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Literature review*. Pencarian literatur dilakukan terkait dengan Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Pasien Ansietas berikut: *Proquest, ScienceDirect* dan *Wiley* dari tahun 2018-2023 kata kunci "*Progressive Muscle Relaxation*", "*Anxiety*" dan "*Relaxation*". *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* mempengaruhi psikologis pasien terutama pada tingkat ansietas pasien. *Progressive Muscle Relaxation* ini dapat digunakan oleh perawat sebagai pendekatan non-farmakologis dalam membantu pasien agar tidak terlalu cemas saat menghadapi masalah mereka.

**Kata kunci:** Relaksasi Otot Progresif, Ansietas. Relaksasi

### Abstract

Anxiety (Anxiety) is a normal reaction to a situation that greatly suppresses one's life. Anxiety can appear alone or in combination with other symptoms of various emotional disorders. Anxiety can be reduced with several therapies, one of which is muscle relaxation, often called *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* therapy is a relaxation that is easy to teach to patients in order to increase the patient's independence in dealing with anxiety. The effects of progressive relaxation techniques are related to reducing client anxiety by lowering blood pressure and pulse. *PMR* therapy relaxes the muscles through a two-step process, first the patient begins to intentionally contract the muscle and hold the tension, second they release all tension and focus on the sensation of relaxation. *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* is effective for a group of symptoms experiencing anxiety and stress due to environmental changes. This research was conducted using the *Literature review* method. A literature search was conducted regarding the Effectiveness of *Progressive Muscle Relaxation* for the following Anxiety Patients: *Proquest, ScienceDirect* and *Wiley* from 2018-2023 the keywords "*Progressive Muscle Relaxation*", "*Anxiety*" and "*Relaxation*". *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* affects the patient's psychology, especially on the level of patient anxiety. *Progressive Muscle Relaxation* can be used by nurses as a non-pharmacological approach in helping patients to be less anxious when facing their problem

**Keywords:** *Progressive Muscle Relaxation, Anxiety. Relaxation*

### PENDAHULUAN

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap individu pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi yang normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Menurut Institute for Health Metrix and Evaluation diperkirakan 970 juta orang di seluruh dunia memiliki gangguan mental pada 2017. Jumlah terbesar adalah gangguan kecemasan, diperkirakan sekitar 3,76 persen dari populasi (Ritchie & Roser, 2018).

Di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013), menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang (Depkes, 2014). Kecemasan, stress,

dan depresi merupakan salah satu faktor yang dapat merugikan bagi individu itu sendiri dan masyarakat, dikarenakan hal tersebut dapat mengarah pada hasil negative seperti terjadinya putus sekolah, peningkatan kecenderungan bunuh diri, masalah perkawinan, gangguan kemampuan untuk bekerja secara efektif, kelelahan juga masalah pada kesehatan diri sendiri, maka dari itu salah satu kebutuhan yang memiliki perhatian yang lebih besar yaitu pada kesejahteraan psikologis (Fadillah, N, et.,al 2020). Pasien dengan gangguan kecemasan menunjukkan hubungan kuat antara penyakit kejiwaan. Dalam menggambarkan efek progressive muscle relaxation, bahwa dengan belajar relaksasi otot rangka dapat digeneralisasikan untuk otot polos yang menyebabkan relaksasi sistem pencernaan dan kardiovaskular, berpengaruh pada sistem saraf otonom, menurunkan kecemasan, dan memperbaiki kualitas tidur (Pratomo, A, 2021). Kecemasan pada pasien gangguan jiwa dapat diakibatkan oleh penyakit, lingkungan, maupun trauma psikis yang dialaminya. Karena hampir semua pasien gangguan jiwa akan mengalami kecemasan tentang dirinya sendiri maupun keluarga terdekatnya. Mereka selalu berpikir keras tentang apa yang terjadi pada dirinya saat ini, mencari sebab mengapa ini harus dialami. Apabila hal ini terjadi maka akan menyebabkan kecemasan yang akan mengarah kepada terjadinya berkurangnya kualitas tidur yang akan mengakibatkan terganggunya proses pengobatan pasien tersebut dan efek dapat meningkat menjadi depresi. Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah salah satu dari teknik relaksasi yang paling mudah dan sederhana yang sudah digunakan secara luas. Menurut Richmond (2007) PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah. Langkah pertama adalah dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan kedua dengan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi relaks, merasakan sensasi relaks secara fisik dan tegangannya menghilang. Relaksasi PMR merupakan relaksasi yang mudah untuk diajarkan kepada pasien dalam rangka meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi masalah kesehatannya dalam hal ini untuk mengatasi kecemasan. Relaksasi otot progresif (PMR) adalah teknik yang digunakan untuk mengajarkan pasien mengendurkan otot melalui proses dua langkah. Di PMR, pasien mulai dengan sengaja berkontraksi otot dan menahan ketegangan; kedua mereka melepaskan semua ketegangan dan focus pada sensasi relaksasi. Latihan teratur akan membantu pasien untuk mengenali ketegangan dan serta merasa rileks (Lauche, R., dkk, 2013).

Efek dari teknik relaksasi progresif yang berkaitan dengan stres, manajemen stres mempunyai peran penting dalam menurunkan denyut nadi dan tekanan darah sehingga kita bisa rileks dan mengatasi kesulitan tidur. teknik relaksasi dilakukan pada pasien yang mengalami keadaan emosional yang tidak stabil dengan kelebihan ketegangan neuromuskular. Dengan mencapai relaksasi otot, relaksasi pikiran hal ini dapat membuat seseorang merasa rileks. Tindakan yang sejalan dengan terapi ini yang melibatkan intervensi relaksasi (yaitu relaksasi otot, akupunktur, yoga, reiki, dll). Teknik- teknik ini telah digunakan untuk mengendalikan kecemasan dalam konteks yang berbeda (Parás-Bravo, P., dkk, 2017). Relaksasi Otot Progresif (PMR) dapat efektif pada sekelompok gejala yang mengalami kecemasan dan stres akibat perubahan lingkungan (Charalambous, A., 2016).

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Literature review*. Pencarian literatur dilakukan terkait dengan Efektifitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Pasien Ansietas berikut: *Proquest, ScienceDirect* dan *Wiley* dari tahun 2018-2023 kata kunci “*Progressive Muscle Relaxation*”, “*Anxiety*” dan “*Relaxation*” dari hasil pencarian dan melalui kriteria inklusi dan eksklusi dengan metode diagram PRISMA maka didapat ada 14 jurnal untuk dilanjutkan ke hasil *literature review* yang dijelaskan seperti dibawah ini:

## HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	(Wahyuni et al., 2020)	Stress, Anxiety and Depression in Chemotherapy's	untuk membahas stres, kecemasan, dan kesedihan yang dialami pasien kanker payudara setelah kemoterapi	Descriptive with total sampling technique	Menurut survei ini, 80,5% depresi, 58,5% tidak mengalami kecemasan, dan 73,2% tidak mengalami stres.

		Patient with Breast Cancer			
2.	(Daulay et al., 2022)	Family Empowerment Models in Fighting the Problem of Mental Health Children and Adolescent	untuk membuat model pemberdayaan keluarga berdasarkan perubahan dan penambahan model yang saat ini digunakan oleh keluarga dan profesional kesehatan.	a mixed method	Setelah menerapkan paradigma pemberdayaan, uji-t dependen mengungkapkan adanya peningkatan pengetahuan keluarga ( $p = 0,000$ ; $\alpha = 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi secara efektif membantu anak-anak dan remaja mengatasi masalah kesehatan mental mereka
3.	(Purba et al., 2020)	Family support for persons with schizophrenia after physical restraint and confinement	Dukungan keluarga merupakan komponen kunci dari proses pemulihan bagi penderita skizofrenia. Studi ini bermaksud untuk menyelidiki bagaimana keluarga membantu individu setelah ditahan secara fisik atau dipenjara.	a qualitative study with phenomenology approach	Pasien bergantung pada keluarganya setiap hari sebagai sumber dukungan untuk menyelesaikan proses penyembuhannya. Studi ini menemukan tiga tema utama: memantau penggunaan obat, menawarkan pengobatan yang berkelanjutan dan optimal, dan membebaskan orang dengan skizofrenia.
4.	(Nova & Tumanggor, 2018)	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara di RSUP Haji Adam Malik, Medan	Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara di RSU Haji Adam Malik Medan	Quasi Eksperimen	Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji-t dependen, ditentukan nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol baik sebelum maupun selama latihan terapi relaksasi otot progresif.
5.	(Anuar et al., 2019)	Effects of Progressive Muscle Relaxation on	untuk menguraikan penggunaan relaksasi otot progresif (PMR) sebagai pengobatan untuk stres	a quasi-experimental design and a non-	PMR dilaksanakan sesuai dengan prosedur, bahwa tingkat stres akademik

		Academic Stress in Students	akademik pada siswa, tingkat stres sebelum dan sesudah menerima terapi, dan bagaimana stres itu terpengaruh.	equivalent control groups design.	siswa tinggi sebelum melakukan PMR tetapi rendah sesudahnya, dan bahwa PMR memiliki efek positif pada stres akademik siswa, yang menunjukkan bahwa hal itu dapat terjadi. digunakan untuk menurunkan stres akademik pada siswa.
6.	(Hudiyawati et al., 2019)	Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Haemodialysis Patients attending a Public Hospital at Central Java Indonesia.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai seberapa baik PMR menangani gejala sedih, cemas, dan stres pada pasien menjalani hemodialisis.	quasi-experimental, prepost-test control group study	skor rata-rata untuk stres, kecemasan, dan depresi bervariasi secara signifikan dalam kelompok intervensi serta antara kelompok sebelum dan sesudah intervensi ( $P=0,05$ ). PMR terbukti berhasil meringankan efek samping psikologis pada pasien hemodialisis. Ini menekankan pentingnya mengidentifikasi gejala psikologis pada pasien tersebut dan menyarankan agar PMR diajarkan kepada mereka sebagai salah satu metode pengurangan stres.
7.	(Toqan et al., 2022)	Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety among Nursing Students in Pediatric Clinical Training	untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada mahasiswa keperawatan selama pelatihan klinis keperawatan pediatric.	Convenience Sampling. A quasi-experimental	Mengikuti latihan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan kecemasan yang lebih tinggi daripada sebelumnya ( $t(59) = 21.1, P < 0.05$ ). Kecemasan pasca program lebih rendah dari kecemasan pra program ( $M = 1,34 \pm 0,36$ dibandingkan sebelumnya ( $M = 2,83 \pm 0,35$ ). menunjukkan bahwa berlatih relaksasi otot progresif dapat mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa

					keperawatan yang bekerja di lingkungan klinis pediatrik.
8.	(Makwa & Hidayati, 2020)	Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety in Junior High School Students	untuk memastikan efisiensi relaksasi otot bertahap dalam menurunkan kecemasan siswa.	experimental group pretest-posttest design	$Z = -2,375$ dan tingkat signifikansi $p = 0,018$ ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif berbeda.
9.	(Özlu et al., 2021)	The effects of progressive muscle relaxation exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19: A randomized controlled study	untuk menguji pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan efisiensi tidur pasien COVID-19.	experimental study	Kuesioner tidur Richards-Campbell dan State-Trait Anxiety Inventory menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kontrol ( $p < 0,05$ ). Rata-rata skor Skala Kecemasan Negara kelompok eksperimen berbeda secara signifikan secara statistik antara pretest dan posttest ( $p < 0,05$ ) dalam perbandingan intragroup. Perbandingan intragroup kelompok kontrol mengungkapkan tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara peringkat Skala Kecemasan Negara rata-rata mereka pada pretest dan posttest ( $p > 0,05$ ).
10.	(Sulastini et al., 2019)	Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety in Congestive Heart Failure Patients	untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien CHF RSUD Dr. Slamet Garut.	quasi-experimental design pretest and posttest with control group. consecutive sampling	Terdapat penurunan yang signifikan dalam rata-rata pengurangan skor kecemasan yang signifikan antara pre dan post baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ( $p=0.000$ ) dan terdapat perbedaan rata-rata penurunan skor kecemasan yang signifikan di antara kelompok ( $p=0.017$ ).

11.	(Ramasamy et al., 2018)	Progressive muscle relaxation technique on anxiety and depression among persons affected by leprosy	Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektifitas PMRT merawat pasien kusta yang dirawat di fasilitas perawatan tersier karena kecemasan dan depresi.	A prospective open-label single arm study	Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara domain kecemasan sebelum dan sesudah penerapan PMRT. Skor kecemasan menurun terus dari 6,76 pada awal tes menjadi 3,0 ( $t = 25,068$ , $P 0,001$ ) pada akhir tes, dan kemudian menjadi 1,12 ( $t = 22,679$ , $P 0,001$ ) pada tindak lanjut. Perbedaan yang signifikan secara statistik antara aplikasi sebelum dan sesudah PMRT terlihat pada studi domain utama depresi. Skor depresi menurun terus dari 6,92 pada awal menjadi 3,28 ( $t = 16,082$ , $P 0,001$ ) pada tindak lanjut dan 1,16 ( $t = 18,918$ , $P 0,001$ ) pada post-test, dengan penurunan yang konsisten.
12.	(Inangil et al., 2020)	The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students: A Randomized Controlled Study	untuk menilai bagaimana terapi musik dan latihan relaksasi otot progresif mempengaruhi tingkat sifat dan kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum pengalaman praktis pertama mereka.	A Randomized Controlled Study	Usia rata-rata siswa adalah $19,74 \pm 1,38$ tahun, dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (81,4%). Setelah intervensi, ada perbedaan yang signifikan antara kelompok, dan kelompok kontrol bertanggung jawab atas perbedaan ini ( $p 0,05$ ). Ketika skor pre-test dan post-test dari kelompok eksperimen dibandingkan, tingkat kecemasan keadaan menurun ( $p 0,05$ ). Tingkat kecemasan tidak berbeda secara signifikan antara kelompok ( $p > 0,05$ ).

13.	(Toussaint et al., 2021)	Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation	untuk lebih memahami strategi relaksasi dengan memeriksa kemandirian dari tiga pendekatan relaksasi yang berbeda dalam menghasilkan relaksasi psikologis dan fisiologis	a mixed-methods study	Pernapasan dalam, citra terpandu, dan relaksasi otot progresif semuanya meningkatkan keadaan relaksasi peserta dibandingkan dengan kelompok kontrol. Meskipun kelompok tidak berbeda dalam hal relaksasi sebelum latihan, mereka semua secara statistik jauh lebih tinggi dalam hal relaksasi setelah latihan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berbeda dengan kelompok kontrol, relaksasi otot progresif dan citra terpandu menunjukkan kecenderungan linier langsung menuju relaksasi fisiologis, sedangkan kelompok pernapasan dalam menunjukkan peningkatan rangsangan fisiologis yang segera diikuti dengan kembali ke tingkat dasar.
14.	(Maemunah Martiningsih et al., n.d, 2018)	Differences Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy And Supportive Therapy On Parents Anxiety With Children Hospitalization At Rsud.Dr.R.Soedjono Selong East Lombok	untuk membandingkan keefektifan terapi suportif dan terapi relaksasi otot progresif dalam meredakan kecemasan yang dialami orang tua anak yang dirawat di rumah sakit.	Quasi experimental pre post tes	Penurunan skor kecemasan pada Terapi Relaksasi Otot Progresif lebih rendah (6,30) dari Terapi Suportif (10,44) dengan nilai p uji t = 0,000.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian (Wahyuni et al., 2020) Kanker payudara sangat berbahaya karena bisa berakibat fatal, dan meningkat setiap tahun. Kemoterapi memiliki potensi untuk mengobati kanker payudara. Namun, pengobatan kemoterapi membutuhkan banyak waktu, dan karena memiliki sejumlah efek samping selain penyakit itu sendiri, pasien mungkin juga memiliki masalah psikologis yang dapat membuat mereka ingin menghentikan pengobatan. oleh karena itu untuk mempersingkat waktu

pengobatan, menghemat biaya, dan meningkatkan produktivitas, disarankan agar tim pelayanan kesehatan melibatkan keluarga dalam memberikan intervensi yang tepat kepada pasien kanker payudara yang mengalami stres, kecemasan, dan depresi.

Dalam penelitian (Daulay et al., 2022) Menjaga masalah kesehatan mental pada anak-anak dan remaja secara substansial membantu mencegah munculnya masalah yang lebih serius. Deteksi dan pengobatan dini dapat meminimalkan beban keluarga dan masyarakat, mencegah penurunan produktivitas dan biaya kesehatan. Sehingga dari penelitian ini disimpulkan bahwa model pemberdayaan keluarga memerlukan identifikasi awal masalah kesehatan mental anak, pendidikan keluarga tentang masalah ini, dan keterlibatan dalam perawatan mereka yang berisiko mengembangkannya. Untuk mencegah gangguan kesehatan jiwa anak, disarankan agar dinas kesehatan bekerjasama dengan keluarga membangun model pemberdayaan keluarga.

Dalam penelitian (Purba et al., 2020) Keterlibatan aktif keluarga dalam perawatan dan pengobatan pasien sangat penting. Sumber utama dukungan bagi penderita skizofrenia adalah keluarga mereka. Ketika keluarga memperhatikan dan menerima mereka, mereka merasa dihormati dan dihargai. Dukungan sosial keluarga dapat mendorong kepatuhan terhadap pengobatan, mengubah pasien menjadi orang yang percaya diri, berdaya, membantu mereka menghindari kekambuhan, dan membantu mereka mengatasi stigma.

Dalam penelitian (Nova & Tumanggor, 2018) Terapi relaksasi merupakan salah satu treatment yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan sehingga akan meningkatkan body image pasien. Relaksasi otot progresif adalah metode relaksasi yang sering digunakan untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan otot. Sebagian besar pasien kanker payudara pada kelompok intervensi melaporkan kecemasan sedang hingga berat, sementara mayoritas dari mereka pada kelompok kontrol melaporkan kecemasan yang parah. Sebelum memulai terapi relaksasi otot progresif, mayoritas pasien kanker payudara pada tingkat kecemasan kelompok intervensi sedang sampai parah. Namun, setelah memulai terapi, mayoritas dari mereka mengalami kecemasan rendah. Tanpa terapi relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan kelompok kontrol terutama sangat tinggi, dan tidak ada pengurangan kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara kelompok intervensi di RSUP Haji Adam Malik Medan.

Dalam penelitian (Anuar et al., 2019) bahwa PMR untuk mengelola tingkat stres siswa dipraktikkan sesuai dengan tahapan yang telah dirancang sebelumnya, dan tingkat stres akademik siswa kelompok eksperimen berada pada tingkat yang sangat tinggi dan tinggi sebelum pengobatan PMR. Mirip dengan kelompok eksperimen, siswa kelompok kontrol mengalami tingkat stres akademik yang sangat tinggi dan tinggi. Meskipun demikian, nilai rata-rata dan persentase menunjukkan bahwa setelah menerima perlakuan PMR, stres akademik siswa berkurang. Kelompok kontrol, yang hanya mendapatkan pengawasan tradisional, juga mengalami penurunan stres akademik, tetapi tidak terlalu terlihat dan PMR berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 8 Makassar.

Dalam penelitian (Hudiyawati et al., 2019) bahwa pasien CKD yang lebih cenderung menjalani hemodialisis sering mengalami masalah psikologis seperti kesedihan, kekhawatiran, dan stres, yang menambah beban kondisi tersebut. Sangat penting untuk bertindak cepat untuk mengurangi gejala psikologis sebelum memburuk menjadi penyakit mental, seperti relaksasi otot progresif (PMR). Menurut temuan penelitian, PMR dapat membantu pasien yang menerima hemodialisis dengan gejala psikologis stres, khawatir, dan depresi. Investigasi klinis ini menunjukkan bahwa orang dengan CKD perlu memeriksakan gejala psikologisnya.

Dalam penelitian (Toqan et al., 2022) bahwa mahasiswa yang mempelajari keperawatan anak diharuskan melakukan banyak upaya untuk membantu anak-anak mencapai potensi penuh mereka dengan memberikan perawatan, memahami bagaimana anak-anak tumbuh, dan menerima kebutuhan mereka. Perawat yang merawat pasien anak mengalami kelelahan karena rasa kasihan serta stres terkait pekerjaan tingkat sedang hingga berat. Persepsi individu tentang kemampuannya untuk mengatasi stres sehari-hari dapat berubah, dan PMR dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa keperawatan dalam konteks klinis pediatrik.

Dalam penelitian (Makwa & Hidayati, 2020) Siapapun, terutama mahasiswa akademik memiliki kapasitas untuk menderita kecemasan. Siswa terkadang mengalami kekhawatiran ketika menghadapi disiplin ilmu yang kurang dikuasai seperti matematika dan bahasa Inggris. Selain itu, siswa khawatir



tentang guru yang cenderung keras, tegas, dan sangat disiplin dalam gaya mengajar mereka. Selain itu, ketika sumber belajar yang mereka miliki tidak lengkap, siswa memiliki kecemasan untuk mengikuti pelajaran di kelas. Kegugupan siswa mengakibatkan gejala tubuh antara lain detak jantung meningkat, gemetar, keringat dingin, badan panas dan lemah, dan banyak lagi. Selain itu, perasaan stres saat belajar mengganggu perhatian. Relaksasi otot progresif adalah salah satu intervensi untuk mengatasi kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan Intervensi yang dilakukan menunjukkan bahwa relaksasi dan pemantauan diri yang diberikan memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh partisipan. Partisipan dalam evaluasi intervensi menyatakan bahwa latihan relaksasi dapat mengurangi gejala kecemasan yang khas. Saat dihadapkan pada kejadian yang membuat mereka merasa cemas, pesertamenemukan bahwa melakukan latihan relaksasi otot progresif membuat mereka merasa lebih nyaman dan tenang.

Dalam penelitian (Özlu et al., 2021) Gangguan stres pascatrauma, kecemasan kesehatan, dan pikiran untuk bunuh diri semuanya sangat lazim pada orang dengan kecemasan terkait pandemic, dan juga banyak orang yang menerima pengobatan COVID19 mengalami masalah tidur yang parah. Tidur adalah proses fisiologis dan psikologis yang diperlukan untuk bertahan hidup, dan sangat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Karena kurang tidur membuang siklus sirkadian, hal itu berdampak buruk pada respons imunologis. Progressive muscle relaxation yang disebut relaksasi otot progresif didasarkan pada gagasan bahwa ketegangan pada otot adalah reaksi fisiologis tubuh terhadap pikiran yang meresahkan. Kelompok otot utama relaks secara sukarela dan teratur sebagai hasil dari pendekatan ini, yang juga melemaskan seluruh tubuh. Latihan relaksasi otot progresif mudah dipelajari dan dapat dilakukan kapan pun dan di mana pun Anda suka. Karena mereka tidak memerlukan alat atau teknologi khusus, mereka juga hemat biaya. Studi telah menunjukkan bahwa ketika sering dilakukan dengan teknik yang tepat, latihan relaksasi otot membantu pasien mengurangi kecemasan mereka dan meningkatkan kualitas tidur mereka karena mereka menurunkan ketegangan, stres, tekanan darah, detak jantung, produksi asam laktat, dan sensitivitas nyeri. Sehingga di simpulkan bahwa Pasien dengan COVID-19 mengalami penurunan kecemasan yang signifikan dan peningkatan kualitas tidur sebagai hasil dari latihan relaksasi otot secara bertahap.

Dalam penelitian (Sulastini et al., 2019) Pasien dengan gagal jantung kongestif (CHF) sering mengalami kecemasan. Berkurangnya kualitas hidup adalah akibat dari kecemasan. Kecemasan dapat diatasi tanpa menggunakan obat-obatan. Relaksasi otot progresif (PMR) adalah salah satu terapi. Teknik relaksasi paling sederhana yang dapat digunakan pada pasien CHF adalah PMR. sehingga hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa pada pasien CHF, relaksasi otot bertahap terbukti berhasil menurunkan tingkat kecemasan. Relaksasi otot progresif adalah terapi tambahan yang dapat digunakan perawat untuk membantu pasien CHF agar tidak terlalu cemas.

Dalam penelitian (Ramasamy et al., 2018) Pasien kusta telah diamati menunjukkan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi, yang dapat mengakibatkan penurunan keterlibatan sosial. Dalam pilihan terapeutik saat ini untuk meredakan kecemasan dan depresi, metode relaksasi otot progresif (PMRT) sering digunakan. PMRT merupakan terapi relaksasi yang berhasil menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien kusta di rumah sakit. Tidak diperlukan peralatan profesional atau khusus yang berkualifikasi untuk mempelajari atau mempraktikkan bentuk terapi relaksasi ini. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa PMRT adalah pilihan terapi yang efektif untuk pasien kusta yang dirawat di rumah sakit dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka.

Dalam penelitian (Inangil et al., 2020) Ketika seseorang merasa terancam, kecemasan adalah keadaan di mana berbagai reaksi fisiologis terjadi bersamaan dengan sensasi tertekan dan mati lemas. Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, antara lain terapi musik, latihan relaksasi otot progresif, hipnosis, bermimpi, dan aromaterapi. Latihan relaksasi otot progresif mengurangi stres dengan mengajari orang bagaimana membedakan antara ketegangan dan kelonggaran dalam tubuh mereka, memungkinkan mereka untuk bersantai sendiri, berbeda dengan terapi musik, yang mengurangi perhatian, kecemasan, dan ketakutan dengan mengurangi efek hormonal dari stres dan mempengaruhi sistem saraf otonom. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi musik dan latihan relaksasi otot dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan sebelumnya pengalaman praktik klinis pertama mereka.

Dalam penelitian (Toussaint et al., 2021) Banyak teknik relaksasi, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, latihan pernapasan, visualisasi, dan autogenik, dapat membantu orang rileks lebih dalam,

merasa kurang stres, dan merasa lebih baik. membandingkan dan mengkontraskan tiga metode pengurangan stres yang berbeda dan sering digunakan yaitu relaksasi otot progresif, pernapasan dalam, dan pencitraan yang dipandu serta kondisi control. sehingga hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa memberikan bukti kemanjuran tiga teknik pengurangan stres yang banyak digunakan: PMR, pernapasan dalam, dan citra terpandu. Ini menegaskan penelitian sebelumnya yang menunjukkan manfaatnya untuk mempromosikan keadaan relaksasi psikologis dan fisiologis dan memberikan perbandingan teknik pengurangan stres secara berdampingan. Temuan kami menunjukkan bahwa pernapasan dalam, imajinasi yang dipandu, dan PMR semuanya dapat meningkatkan relaksasi secara signifikan pada tingkat psikologis. Pernapasan dalam memiliki potensi keuntungan kesehatan, PMR dan citra yang dipandu keduanya secara signifikan meningkatkan relaksasi.

Dalam penelitian (Maemunah Martiningsih et al., n.d, 2018) Orang tua dan anggota keluarga harus dalam keadaan tenang secara psikologis guna menunjang proses terapi dan mempercepat kesembuhan anak. Pemberian terapi restriksi mental seperti Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan perawat untuk membantu orang tua, keluarga, atau pasien dalam mengurangi kecemasan sebagai reaksi stress akibat hospitalisasi anak. Untuk mengurangi kontraksi otot dan merasa rileks, relaksasi otot progresif melibatkan pengencangan dan relaksasi sejumlah kelompok otot sambil mengidentifikasi perbedaan antara sensasi tegang dan rileks. Selain Terapi Relaksasi Otot Progresif, teknik terapi keperawatan lain yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi suportif. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada perbedaan cara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Pendukung menurunkan tingkat kecemasan orang tua, dengan temuan yang menunjukkan bahwa PMRT lebih efektif dalam mengurangi kekhawatiran orang tua daripada ST.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Progressive Muscle Relaxation (PMR) mempengaruhi psikologis pasien terutama pada tingkat ansietas pasien. Progressive Muscle Relaxation ini dapat digunakan oleh perawat sebagai pendekatan non-farmakologis dalam membantu pasien agar tidak terlalu cemas saat menghadapi masalah mereka.

## SARAN

Diharapkan kepada pendidikan Kesehatan di Indonesia menjadikan Progressive Muscle Relaxion (PMR) sebagai bahan pembelajaran terapi non farmakologi dalam menurunkan kecemasan. Selain itu diharapkan kepada tenaga kesehatan agar dapat memberikan Progressive Muscle Relaxion (PMR) pada pasien untuk meningkatkan derajat kesehatan yang lebih baik pada pasien yang mengalami kecemasan baik itu di rumah sakit maupun komunitas

## UCAPAN TERIMA KASIH

Berkat bantuan berbagai pihak, artikel ini dapat diselesaikan dengan baik dan akurat. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada seluruh jajaran Dosen Universitas Sumatera Utara yang telah membimbing dalam mengerjakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anuar, A. Bin, Anas, M., & Samad, S. (2019). Effects of Progressive Muscle Relaxation on Academic Stress in Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 134. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.9147>
- Daulay, W., Wahyuni, S. E., Arruum, D., & Lailan, M. (2022). Family Empowerment Models in Fighting the Problem of Mental Health Children and Adolescent. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(T7), 16–19. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9260>
- Hudiyawati, D., Jendral, J., & Pabelan, A. Y. (2019). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Haemodialysis Patients attending a Public Hospital at Central Java Indonesia* (Vol. 18, Issue 3).
- Inangil, D., Sendir, M., Kabuk, A., & Turkoglu, I. (2020). The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 28(3), 341–349. <https://doi.org/10.5152/FNJJN.2020.19075>

- Maemunah Martiningsih, F., Ratnawaty, R., Melani Astari, A., & Kesehatan Lombok Timur, D. (n.d.). *Differences Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy And Supportive Therapy On Parents Anxiety With Children Hospitalization At Rsud.Dr.R.Soedjono Selong East Lombok*. [www.jik.ub.ac.id](http://www.jik.ub.ac.id)
- Makwa, D. J., & Hidayati, E. (2020). Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety in Junior High School Students. In *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*. [www.ijlrhss.com](http://www.ijlrhss.com)
- Nova, R. R., & Tumanggor, R. D. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara di RSUP Haji Adam Malik, Medan. *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(1), 59–66. <https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.33>
- Özlu, İ., Öztürk, Z., Karaman Özlu, Z., Tekin, E., & Gür, A. (2021). The effects of progressive muscle relaxation exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19: A randomized controlled study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1791–1797. <https://doi.org/10.1111/ppc.12750>
- Purba, J. M., Simamora, R. H., Karota, E., & Siregar, C. T. (2020). Family support for persons with schizophrenia after physical restraint and confinement. *Enfermeria Clinica*, 30, 53–56. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.12.026>
- Ramasamy, S., Panneerselvam, S., Govindharaj, P., Kumar, A., & Nayak, R. (2018). Progressive muscle relaxation technique on anxiety and depression among persons affected by leprosy. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(3), 375–381. <https://doi.org/10.12965/jer.1836158.079>
- Sulastini, S., Mediani, H. S., Fitria, N., & Nugraha, B. A. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety in Congestive Heart Failure Patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 14(2). <https://doi.org/10.20884/1.jks.2019.14.2.816>
- Toqan, D., Ayed, A., Amoudi, M., Alhalaiqa, F., Alfuqaha, O. A., & ALBashtawy, M. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety among Nursing Students in Pediatric Clinical Training. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/23779608221090002>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Wahyuni, S. E., Sitepu, Y. E. B., & Daulay, W. (2020). *Stress, Anxiety and Depression in Chemotherapy's Patient with Breast Cancer*. 241–248. <https://doi.org/10.5220/0008791402410248>