



EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PERAWAT : SYSTEMATIC REVIEW

Linda Mandasari¹, Novy Helena Catharina Daulima², Mustikasari³, Yossie Susanti Eka Putri⁴

¹Magister Ilmu Keperawatan Peminatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

^{2,3}Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

⁴Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

lindamanda7995@gmail.com

Abstrak

Perawat merupakan garda terdepan dalam pelayanan Kesehatan sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis perawat. Gangguan psikis yang dapat terjadi diantaranya stres kerja pada perawat yang harus dikaji dan dicarikan jalan keluar sehingga kinerja perawat tetap baik dan bermutu. Untuk mengatasi kondisi stress kerja pada perawat terdapat berbagai macam solusi yang dapat dilakukan, salah satunya dengan relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif, dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress dan kecemasan pada perawat. Penelusuran literatur menggunakan database yaitu *ProQuest*, *Sciencedirect* dan *Clinicalkey Nursing* dalam waktu 10 tahun terakhir. Terdapat 3 artikel yang menggunakan *Randomized Control Trial*. Pemberian terapi relaksasi otot progresif ini dapat efektif dalam menurunkan tingkat stress pada perawat.

Kata kunci : *Perawat, Relaksasi Otot Progresif, Tingkat stress*

Abstract

Nurses are at the forefront of health services so they can influence the physical and psychological condition of nurses. Psychological disorders that can occur include work stress on nurses which must be studied and solutions found so that nurses' performance remains good and of high quality. To overcome work stress conditions in nurses, there are various solutions that can be done, one of which is progressive muscle relaxation. Progressive muscle relaxation therapy can have an effect on reducing stress and anxiety levels in nurses. Literature search using databases namely ProQuest, Scindirect and Clinicalkey Nursing within the last 10 years. There are 3 articles that use a Randomized Control Trial. Providing progressive muscle relaxation therapy can be effective in reducing stress levels in nurses.

Keywords: *Nurse, Progressive Muscle Relaxation, Stress level*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Universitas Indonesia

Email : lindamanda7995@gmail.com

Phone : 081316969621

PENDAHULUAN

Keperawatan adalah profesi dengan pajanan berbagai situasi yang berpotensi menimbulkan stress di tempat kerja yang bersumber dari interaksi antara pasien dengan perawat atau profesi kesehatan lainnya. Hal ini dapat terjadi karena perawat yang mengharuskan siap siaga 24 jam secara bergantian untuk merawat pasien maupun keluarga pasien (Sahertian et al, 2022). Hasil survei yang dilakukan oleh PPNI pada tahun 2018 menyatakan bahwa terdapat sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stress kerja (Azteria & Hendarti, 2020).

Stress kerja merupakan bentuk respon berlebihan dari fisiologis, psikologis dan perilaku dari pekerja agar mampu menyesuaikan dirinya terhadap tekanan internal dan eksternal di lingkungan kerja (Fitriyani et al, 2022). Stress kerja dapat disebabkan oleh tekanan kerja, kurangnya dukungan manajerial, dan risiko kekerasan dan perundungan. Stress akibat pekerjaan yang dialami oleh pekerja jika tidak segera ditangani akan berdampak baik bagi diri sendiri maupun tempat kerja (Indana & Tsabitah, 2021).

Perawat merupakan garda terdepan dalam pelayanan kesehatan terutama di IGD sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis perawat. Gangguan psikis yang dapat terjadi diantaranya stress kerja pada perawat yang harus dikaji dan dicarikan jalan keluar sehingga kinerja perawat tetap baik dan bermutu (Prasetyo, 2017). Stresor kerja di unit gawat darurat lebih tinggi dibandingkan dengan stresor kerja perawat di unit lainnya. Tingginya stresor kerja ini dapat menyebabkan stress kerja. Untuk itu diperlukannya dukungan terhadap perawat yang menjalankan pekerjaannya di rumah sakit (Puspitasari et al., 2021).

Pengelolaan stress yang baik diantaranya dengan menghindari, mengalihkan stress dengan kegiatan positif. Untuk mengatasi kondisi stress kerja pada perawat terdapat berbagai macam solusi yang dapat dilakukan, antara lain dengan terapi spiritual, terapi music klasik, serta terapi relaksasi serta meditasi (Amri & Thalib, 2018).

Salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif, dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress dan kecemasan pada perawat. Pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi Teknik yang efektif dalam menurunkan stress dan alternatif mengatasi ketegangan, kecemasan, dan stress. Terapi relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan oleh perawat dengan mudah karena tidak memerlukan peralatan khusus serta dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja (Yolanda et al, 2022).

Penerapan terapi otot progresif ini dapat mempengaruhi tingkat stress kerja perawat yang bertugas di ruang covid-19 rumah sakit BP, Batam (Agusthia et al, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Finanin Nur Indana, (2021) dengan judul penelitian pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada staf puskesmas banyuputih situbondo menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan tes Latihan relaksasi otot progresif sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Saimi,dkk,(2020) didapatkan hasil rata-rata skor tingkat stress sebelum intervensi sebanyak 16,75 dan skor stress setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif 11,58. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi dengan pemusatan perhatian pada suatu aktifitas otot yang dilakukan dengan mengidentifikasi otot yang tegang sehingga dapat menurunkan ketegangan otot dan membantu keseimbangan saraf simpatik melalui cara merelaksasi tubuh, menurunkan tekanan darah serta sirkulasi darah dan memastikan relaksasi otot. Relaksasi ini mula-mula dikembangkan oleh Jacobson tahun 1930 untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam system saraf dan hormone sehingga akan mencegah maupun mengurangi gejala fisik akibat stress saat tubuh kita bekerja berlebihan (Xiao et al., 2020).

METODE

Kriteria inklusi dan eksklusi

Perumusan eligibility criteria dalam tinjauan sistematik ini merujuk pada PICO yang

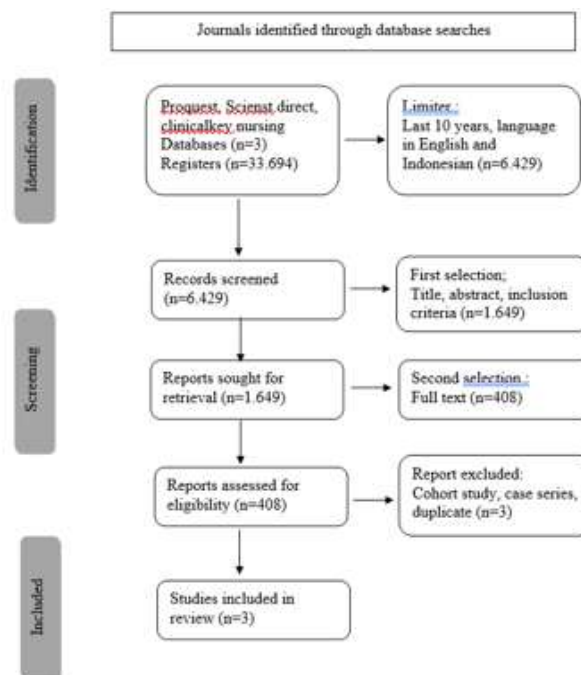
telah ditetapkan. Kriteria inklusi diantaranya: 1) Perawat mengalami stress; 2) artikel dengan desain metodologi *quasi experimental*, *randomized controlled trial* (RCT); 3) intervensi yang diberikan berupa pemberian relaksasi otot progresif; 4) outcomes studi berupa tingkat stress perawat. Kriteria eksklusi yang ditetapkan antaranya; 1) tidak menggunakan metode RCT ataupun *quasi eksperimental*; 2) bukan perawat dengan tingkat stress; 3) menggunakan gabungan intervensi farmakologi dan psikoterapi.

Identifikasi studi

Identifikasi studi yang relevan terhadap tujuan dari tinjauan sistematis ini meliputi strategi penelusuran literatur yang telah disusun dalam protokol review dan telah terintegrasi dalam *the internasional prospective register of systematic reviews*. Penelusuran literatur dengan menggunakan beberapa database yaitu ProQuest, Sciencedirect dan Clinicalkey Nursing. Dalam rentang 10 tahun terakhir.

Pemilihan Studi

Database dari ProQuest, Sciencedirect dan Clinicalkey Nursing didapatkan jumlah 33.694 artikel. Setelah dilakukan skrining terhadap tipe dan duplikasi artikel serta desain metode yang digunakan maka didapatkan 6.429 artikel. Dari total artikel yang di skrining, selanjutnya akan dilakukan skrining dengan kriteria full teks, abstrak serta topik studi didapatkan 1.649 artikel. Dilakukan skrining kembali sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan pengurangan 405 artikel. Sehingga diperoleh 3 artikel yang akan dilakukan tinjauan sistematis. Berikut skema alur PRISMA



Ekstraksi Data

Ekstraksi data melibatkan satu researcher diantaranya satu fasilitator penyusunan *systematic review*. Variabel yang di ekstraksi termasuk judul studi, tahun, responden dan karakteristik intervensi serta hasil target dan instrument. Ketidakepakatan dalam prosedur ekstraksi diselesaikan melalui diskusi bersama tim researchers.

Penilaian Risiko Bias

Penilaian risiko bias pada *systematic review* ini menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Checklist* yang meliputi *quasi experimental* dan *randomized controlled trial* (RCT) *CASP checklist*. Dalam pelaksanaannya, penulis melakukan *reviewer* bersama dengan fasilitator. Pada RCT's *CASP Checklist* terdapat empat komponen penilaian risiko bias dan tiga item kesimpulan validitas statistik studi, sedangkan pada *quasi experimental CASP checklist* terdapat nama komponen penilaian risiko bias dan satu item penilaian kesimpulan validitas statistik. Kedua jenis penilaian tersebut, di klasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu *include* dan *exclude* artikel. Bila terdapat ketidakepakatan, maka akan diselesaikan melalui diskusi bersama tim *researchers*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil tinjauan artikel terdapat 3 artikel yang memenuhi kriteria dalam Menyusun *systematic review* pada penulisan ini. Ketiga hasil artikel penelitian terkait pemberian terapi otot progresif dalam mengatasi tingkat stress pada perawat.

No.	Database & Jurnal	Judul Artikel	Tahun Terbit	Sampel	Tujuan	Metode	Intervensi	Hasil
1	ProQuest	The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for covid-19 patients	2022	46 perawat yang bekerja di dua rumah sakit rujukan dengan basis rumah sakit COVID-19 di Teheran, Iran direkrut dengan metode pengembalian sampel yang mudah dan kondusif secara acak diorganisasikan ke kelompok eksperimen atau kontrol.	untuk mengetahui efek teknik relaksasi otot progresif menggunakan metode demonstrasi terhadap stres dan kecemasan perawat yang merawat pasien COVID-19.	RCT	teknik relaksasi otot progresif	Hasil penelitian ini menunjukkan teknik relaksasi otot progresif dalam meredakan stres dan kecemasan perawat yang merawat pasien COVID-19. Asasannya teknik relaksasi ini dalam mata kuliah keperawatan.
2	Sciemedirect	Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue and coping styles among intensive care nurses	2019	56 perawat dengan rata-rata 18 tahun. Dibagi menjadi 2 kelompok: kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	untuk menilai pengaruh relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan musik terhadap stres, kelelahan dan gaya koping pada perawat ICU.	RCT	pengaruh relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan musik	Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan musik tampaknya efektif dalam mengurangi stres dan kelelahan serta meningkatkan gaya penyesuaian di antara perawat perawatan intensif.
3	Clinicalkey Nursing	Implementation of progressive muscle relaxation therapy to decrease stress levels in nurses	2022	65 perawat yang dibagi dalam dua kelompok: kelompok kontrol dan kelompok intervensi.	untuk mengetahui efektivitas terapi Relaksasi Otot Progresif (PMR) dalam menurunkan tingkat stres pada perawat.	RCT	Relaksasi otot progresif	Penerapan terapi PMR ini dipraktikkan tiga kali atau lebih per minggu selama 15 menit menunjukkan penurunan tingkat stres pada perawat.

Pembahasan

Stress kerja merupakan bentuk respon berlebihan dari fisiologis, psikologis dan perilaku dari pekerja agar mampu menyesuaikan dirinya terhadap tekanan internal dan eksternal di lingkungan kerja (Fitriyani et al, 2022). Stres kerja dapat disebabkan oleh tekanan kerja, kurangnya dukungan manajerial, dan risiko kekerasan dan perundungan. Stres akibat pekerjaan yang dialami oleh pekerja jika tidak segera ditangani akan berdampak baik bagi diri sendiri maupun tempat kerja (Indana & Tsabitah, 2021).

Dalam mengatasi kondisi stress kerja pada perawat terdapat berbagai macam solusi yang

dapat dilakukan, antara lain dengan terapi spiritual, terapi music klasik, serta terapi relaksasi serta meditasi (Amri & Thalib, 2018). Salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif, dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress dan kecemasan pada perawat. Pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi teknik yang efektif dalam menurunkan stress dan alternatif mengatasi ketegangan, kecemasan, dan stress. Terapi relaksasi otot ptogresif ini dapat dilakukan oleh perawat dengan mudah karena tidak memerlukan peralatan khusus serta dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja (Yolanda et al, 2022).

Terdapat 3 artikel yang membahas tentang mengurangi tingkat stress pada perawat. Pada artikel yang pertama, penerapan terapi relaksasi otot progressif pada perawat yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan waktu 15 menit menunjukkan hasil bahwa terdapat adanya penurunan tingkat stress pada perawat. Kemudian hasil artikel yang kedua, penerapan terapi relaksasi otot progressif pada perawat yang merawat pasien covid-19 efektif menurunkan tingkat stress dan kecemasan. Hasil pada tingkat stress dan kecemasan pada perawat sebelum diberikan terapi dengan alat ukur DASS-21 menunjukkan tingkat stress sedang hingga tinggi. Teknik relaksasi yang diberikan menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi skor stress dan kecemasan dalam kelompok eksperimen (Ganjeali et al., 2022).

Pada artikel ketiga, Hasilnya menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan musik tampaknya bermanfaat efektif dalam mengurangi stres dan kelelahan, dan dalam meningkatkan gaya koping di antara perawat intensif perawat. Penerapan dari terapi relaksasi otot progresif di kombinasi dengan musik ini dilakukan selama 8 minggu dengan durasi setiap sesi selama 20 menit. Pemberian terapi ini cukup membantu perawat dalam menurunkan tingkat stress, selain itu pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan kombinasi musik dalam membantu mengatasi masalah gejala burnout, sulit tidur dan depresi pada perawat (Ozgundondur & Gok Metin, 2019).

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa dalam sistematik review ini masing-masing artikel memiliki kesamaan yaitu penerapan terapi relaksasi otot progresif pada perawat. Dalam penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat di kombinasikan dengan terapi lain sesuai dengan kondisi dan kebutuhan dari setiap individu. Pada hasil artikel-artikel yang di dapatkan bahwa penerapan dari terapi relaksasi otot progresif sangat efektif dalam mengatasi tingkat stress pada perawat. Selain itu hasil dari penerapan terapi ini dapat membantu mengatasi gejala burnout, sulit tidur dan depresi pada perawat. Sehingga hal tersebut menjadi alasan terapi relaksasi otot progresif dapat mengatasi masalah tingkat stress pada perawat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azteria, V., & Hendarti, R. D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di Rs X Depok Pada Tahun 2020. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan (FIT) IAKMI*.<http://jurnal.iakmi.id/index.php/FITIAKMI/article/view/106>
- Baxter, T. (2022). Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Decrease Stress Levels in Nurses. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 51(4), S56. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2022.05.060>
- Fitriyani, F., Jannah, M., & Wardi, V. (2022). Determinan Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat Dan Unit Perawatan Intensif Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Rasidin Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.23362>
- Ganjeali, S., Farsi, Z., Sajadi, S. A., & Zarea, K. (2022). The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04456-3>
- Ozgundondur, B., & Gok Metin, Z. (2019). Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*, 54, 54–63. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2019.07.007>
- Sahertian, R., Desi, D., & Lahade, J. (2022). Strategi Koping Perawat terhadap Gejala Depresi, Kecemasan dan Stres. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(2), Article 2.
- Lintong, T. F. F. (2021). *Tingkat Kecemasan dan Stres Kerja Perawat di Ruang Isolasi RSUD Kota Dumai Pada Masa Pandemi COVID-19*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/44261>
- Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., & Bustami, B. (2021). Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 25–29. <https://doi.org/10.24929/fik.v11i1.1350>
- Xiao, C. X., Lin, Y. J., Lin, R. Q., Liu, A. N., Zhong, G. Q., & Lan, C. F. (2020). Effects of progressive muscle relaxation training on negative emotions and sleep quality in COVID-19 patients: A clinical observational study. *Medicine*, 99(47), 1–2. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023185>