

Studi meta analisis: Efektivitas *progressive muscle relaxation* untuk menurunkan kecemasan orang dengan penderita penyakit kronis.

Nur Fadillah^{1*}, Ananta Yudiarso²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Info

Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima

01 September
2020

Direview

01 September
2020

Disetujui

04 November
2020

Dipublikasikan
15 Januari 2021

Keywords:

*Progressive,
muscle relaxation,
anxiety,
meta-analysis*

Abstrak

Objektif: Kecemasan sering terjadi oleh siapapun, terutama yang memiliki riwayat penyakit akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. *Progressive muscle relaxation* merupakan salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas *progressive muscle relaxation* dalam menurunkan kecemasan.

Metode: Menggunakan *meta-analysis* berupa review literatur 14 jurnal penelitian internasional. Total partisipan sebanyak 1.022 yang terdiri dari kelompok kontrol sebesar 516 dan kelompok eksperimen sebesar 506. Analisis data menggunakan website *Meta-mar*. Peneliti menggunakan pedoman dari PRISMA dan MARS.

Temuan: Dengan menggunakan analisis statistik *cohen's d effect size*, diperoleh hasil pengolahan data yaitu *mean (M)*, standar deviasi (*SD*), dan *sample size (N)* menghasilkan *effect size* dengan menggunakan *random effect* dengan *Hedges'g* sebesar 0.81, 95%CI=0,224 sampai 1.401 dengan nilai *Inconsistency (I²)= 94,5%*. yang berarti bahwa *progressive muscle relaxation* memiliki efek yang besar untuk menurunkan kecemasan.

Kesimpulan: *Progressive muscle relaxation* memberikan efek yang besar dalam menurunkan kecemasan.

Meta-analysis study: Effectiveness of progressive muscle relaxation to detract anxiety in individual with chronic illness.

Objectives: Anxiety often occurs by anyone, especially those who have a history of the disease will have higher levels of anxiety. *Progressive muscle relaxation* is a non-pharmacological treatment that can be used to reduce anxiety. The purpose of this study was to determine the effectiveness of *progressive muscle relaxation* in reducing anxiety.

Method: Using a *meta-analysis* in the form of a literature review of 14 international research journals. Total participants are 1,022 comprising 516 for the control group and the experimental group of 506. Data analysis using the *Meta-mar* website. Researchers used guidelines from PRISMA and MARS.

Findings: Using *cohen's d effect size* statistical analysis, the data processing depicted *mean (M)*, standard deviation (*SD*), and *sample size (N)* produce an *effect size* using a *random effect* with a *Hedges'g* of 0.81, 95% CI = 0.224 to 1.401 with an inconsistency value (*I²*) = 94, 5%. Which meant that *progressive muscle relaxation* has a great effect on reducing anxiety

Conclusions: *Progressive muscle relaxation* has a large effect in reducing anxiety.

*Alamat korespondensi:

Universitas Surabaya

nfadillah.azis@gmail.com

Pendahuluan

Kecemasan, stress, dan depresi merupakan salah satu faktor yang dapat merugikan bagi individu itu sendiri dan masyarakat, dikarenakan hal tersebut dapat mengarah pada hasil negatif seperti terjadinya putus sekolah, peningkatan kecenderungan bunuh diri, masalah perkawinan, gangguan kemampuan untuk bekerja secara efektif, kelelahan dan juga masalah pada kesehatan diri sendiri, maka dari itu salah satu kebutuhan yang memiliki perhatian lebih besar yaitu pada kesejahteraan psikologis.

Kecemasan berasal dari bahasa latin yaitu *anxius* yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan adalah suatu manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, dan terjadi ketika individu mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin atau konflik yang terjadi (Ricky, Rachmawaty, & syam 2018). Sarwono (2012) menjelaskan bahwa cemas merupakan bentuk ketidakberanian ditambah dengan keresahan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Annisa dan Ildil, (2016) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi yang ditandai dengan timbulnya rasa tidak nyaman yang dirasakan individu, dan merupakan pengalaman yang samar disertai timbulnya perasaan tidak berdaya. Adapun faktor-faktor penyebab kecemasan adalah lingkungan misalnya perasaan cemas yang timbul karena adanya bahaya yang mengancam individu, kecemasan yang timbul karena rasa bersalah, dan kecemasan yang disebabkan oleh penyakit yang disertai dengan rasa takut yang dapat mempengaruhi kondisi keseluruhan pada penderitanya (Rochman, 2010).

Kecemasan setiap individu berbeda terlebih lagi kepada individu yang memiliki penyakit, seperti pasien yang memiliki riwayat penyakit diabetes, kanker dan jantung bawaan, bahkan individu yang lagi menempuh perkuliahan. Kecemasan dapat terjadi pada siapapun baik yang individu normal atau tanpa memiliki riwayat penyakit ataupun juga individu yang memiliki riwayat penyakit. Kehoe (2014) kecemasan bukan hanya terjadi pada penyedia layanan, kecemasan juga terjadi pada pasien yang memiliki riwayat penyakit dengan pengobatan seumur hidup, dengan prevalensi 31% mengalami kecemasan, seperti pada pasien penderita diabetes, (Gangdharan & Madan, 2018) jantung (Sulastini, dkk 2019) hipertensi (li et al., 2015), cancer, kanker payudara (Lee, Bhattacharya, Shon & Verres, 2012; Ricky, dkk 2018), bahkan untuk pasien covid-19 (Liu, et al., 2020)

Riset-riset mengenai intervensi keperawatan terhadap stress dan kecemasan sudah dilakukan sejak 1890-1990. Snyder dan Egan menemukan relaksasi merupakan salah satu faktor yang dapat menghilangkan stres. Smeltzer (2013) menjelaskan bahwa teknik relaksasi merupakan metode utama yang dapat digunakan untuk menghilangkan cemas dan stress, adapun tujuan dari latihan relaksasi yaitu untuk menghasilkan respon yang mampu menghambat stres dan jika tujuan ini sesuai dengan harapan maka hipotalamus menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan parasimpatis sehingga hal tersebut dapat menghasilkan perasaan tenang dan santai.

Helen (2015) mengemukakan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu teknik relaksasi dengan menggunakan gerakan mengencangkan otot kemudian melemaskan kembali otot-otot pada bagian tubuh tertentu dan dilakukan dalam satu waktu, sehingga hal tersebut akan memberikan perasaan relax. Gerakan mengencangkan otot kemudian melemaskan kembali otot tersebut dapat dilakukan secara bertahap. Ketika PMR dilakukan, pasien diarahkan melakukan kegiatan tersebut, pasien akan membedakan perasaan yang dialami saat dilemaskan dan kemudian pasien akan membandingkan kondisi-kondisi tersebut, sehingga pasien akan merasakan perbedaan yang sangat signifikan. Teknik relaksasi PMR juga dilaporkan efektif mengurangi ketegangan otot tubuh, adanya perubahan aktivitas dalam sistem saraf simpatik, penurunan denyut nadi, tekanan darah dan juga fungsi neuroendokrin pada pasien yang merasakan kecemasan

Berdasarkan gambaran diatas dapat dilihat bahwa kecemasan memiliki peran yang dapat mempengaruhi kondisi individu, terutama bagi individu yang memiliki riwayat penyakit, salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah *Progressive Muscle Relaxation*. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui efektivitas PMR untuk menurunkan kecemasan

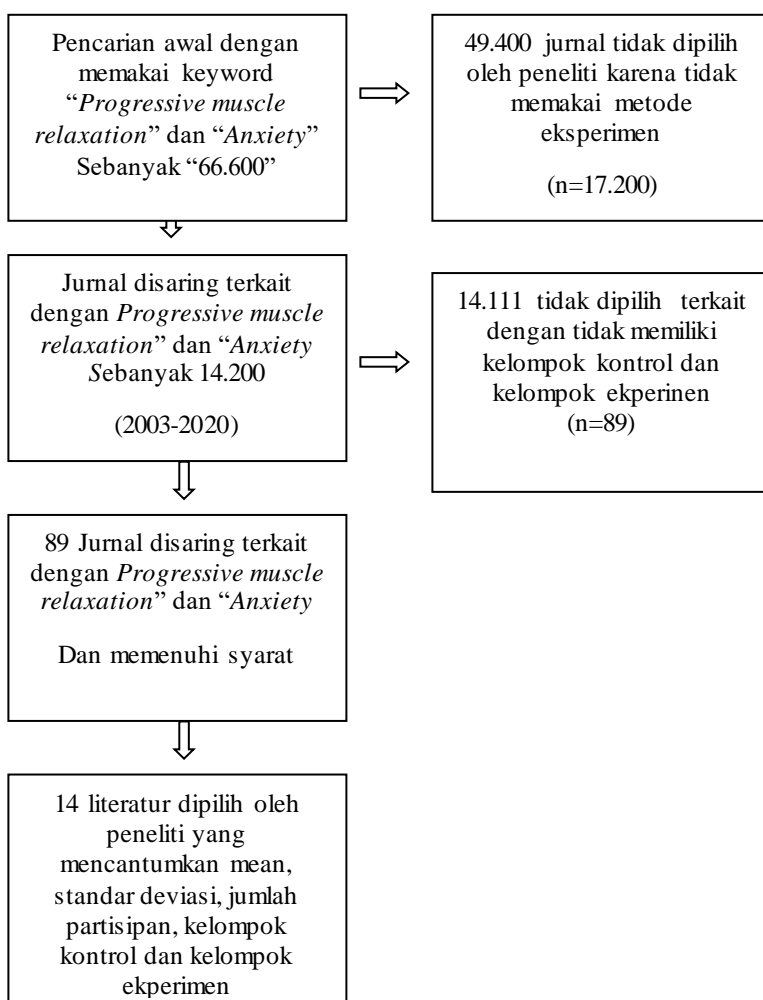
Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan meta-analisis. Yue, Zhang, Zhang & Jin (2017) mengemukakan bahwa meta-analisis dilakukan dengan mengeksplorasi perbedaan antara dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan melihat mean dan standar deviasi. Peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan website *Meta-mar (Free Online Meta-Analysis Service)*. Peneliti menggunakan pedoman dari PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analysis*) dan MARS (*Meta-analysis Reporting Standards*). Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti melakukan sebuah penelusuran terhadap penelitian terdahulu dengan variabel *progressive muscle relaxation* dalam menurunkan kecemasan. Pencarian data berdasarkan dengan jurnal dan melakukan penelusuran menggunakan *ScienceDirect*, *Google Scholar*, dan *Google*.

Peneliti melakukan *scanning* atau menyeleksi artikel yang terkait dengan *progressive muscle relaxation* dan kecemasan dengan kriteria inklusi dan eksklusi dan telah ditetapkan yaitu dengan melihat *effect size* dan adanya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun kriteria inklusi yaitu menggunakan jurnal berbahasa inggris, menggunakan metode eksperimen dengan menyebutkan N, M (*mean*) dan SD (*standar deviasi*). Adapun kriteria eksklusi yaitu jika ada publikasi ganda maka tidak digunakan. Dari kriteria tersebut peneliti mendapatkan 14 jurnal internasional sejak tahun 2003 – 2020.

Tabel I

Hasil pencarian literatur



Peneliti melakukan pencarian awal dengan memakai keyword PMR dan kecemasan dan mendapatkan 66.600 jurnal, namun ada jurnal yang tidak terpilih dikarenakan tidak memiliki kriteria inklusi dan eksklusi, kriteria diatas dan setelah melakukan proses *scanning*, peneliti mendapatkan 14 literatur jurnal internasional.

Pencarian literatur

Tabel 2

Kumpulan Artikel Jurnal penelitian

Peneliti	Negara	Partisipan Usia	Skala Kecemasan	Effect Size		Interve nsi
				K. K	K. E	
Kai liu, Ying chen, Duo zhi Ww, Ruzhenf lin, Zaisheng wang, Liqing pan. (2020)	China	20-65 years . patients Covid-19	State Trait Anxiety Scale Inventory (STAI)	M; 57,88 SD: 11.51 N: 25	M: 56.92 SD: 7.92 N; 26	PMR
Sulastini, Medani, Fitria, Nugraha (2019)	Indonesia	Congestive heart failure patients. Age 26-65 years	Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	M: 4.13 SD: 4.65 N; 23	M: 1.74 SD: 4.03 N; 23	PMR
Dominika wilczyiska, Anna lysak-radomska, Magdalena podczarska-glowacka, Jolanta zajt, Marcin dornowski, and Pawel skonieczny (2019)	Polandia	20-25 years	State Trait Anxiety Scale Inventory (STAI)	M: 25.0 SD: 5.1 N; 32	M: 29.4 SD: 7.0 N; 17	PMR
Acik kalp ameliyatı olan hastalarda, Endotrakeal ekstubasyon sonrası, Uygulanan Progresif Kas Gevseme Egzersizlerinin Yasam Bulgularına ve Kaygı Duzeyine Etkisi (2017)	Turkish	20-60	State Trait Anxiety Scale Inventory (STAI)	M: 25.63 SD: 4.75 N; 30	M: 39.20 SD: 10.09 N; 30	PMR
Martha L. Carver, & Maureen O'Malley PhD (2015)	AS	Nursing students	State Anxiety Inventory (SAI)	M: -14.34 SD: 3.55 N; 7	M: - 3.63 SD: 4.24 N; 8	PMR
Yunping li, Ranran wang, Jingqun tang, Chen chen, Ling tan, Zhongshi wu, Fenglei yu, & Xiang wang. (2015)	China	Pulmonary Arterial Hypertension Patients	State Anxiety Inventory (SAI)	M: -0.5 SD: 3.4 N; 55	M: -2.4 SD: 2.9 N; 59	PMR
Kaina zhou, Xiaomei li, Jin li, Miao liu, Shaonong dang, Duolao wang, & Xia xin (2014)	China	female gender, 25-65 age, diagnosed with breast cancer, and arranged to have radical mastectomy.	State Anxiety Inventory (SAI)	M: 12.56 SD: 1.03 N; 85	M: 17.01 SD: 2.46 N; 85	PMR
Herizchi, Asvadi, Piri, Golchin, Shabanlui, Sanaat (2012)	Iran	Patient emothorapy in the tabriz hematology, 15- 65 age	Hospital Anxiety & Depression Scale (HADS)	M: 35.63 SD: 5.56 N; 30	M: 40.50 SD: 7.05 N; 30	PMR
Nahid dehghan-nayeri, & Mohsen adib-hajbaghery	Iran	Famile, students in four	State Anxiety Inventory (SAI)	M: -5.13 SD: 9.84	M: 2.96 SD:	PMR

(2011)		dormitories of TUMS		N; 100	13.36 N; 100	
Funda Büyükyılma, PhD, RN, dan Turknaz Astı, PhD, RN (2010)	Turkish	Arthroplasty	State Anxiety Inventory (SAI)	M: 25.78 SD: 6.63 N; 30	M: 34.70 SD: 6.12 N; 30	PMR
VP singh, V rao, Prem v saho RC, & Keshav pai k (2009)	India	Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)	State Anxiety Inventory (SAI)	M: 4.2 SD: 3.3 N; 32	M: 2.44 SD: 1.8 N; 32	PMR
Wen-chun chen, Hsin chu, Ru-band lu, Yuan-hwa chou, Chung-hua chen, Yue-cune chang, Anthony paul o'brien & Kuei-ru chou (2009)	Taiwan	patients with acute schizophrenia	Beck Anxiety Inventory (BAI)	M: 16.4 SD: 4.4 N; 8	M: 15.0 SD: 3.9 N; 6	PMR
Hee j. Yoo, se h. ahn, Sung b. kim, Woo k, kim & Oh s. han (2005)	Seoul, south korea	patients with breast cancer	Multiple affect adjective checklist (MAACL)	M: 7.01 SD: 3.81 N: 30	M: 9.75 SD: 3.48 N; 30	PMR
Yuk lung cheung, Alexander molassiotis, & Anne m. chang (2003)	China	cancer patients after stoma surgery.	cancer patients after stoma surgery.	M: 31.27 SD: 3.11 N: 29	M: 42.83 SD: 4.24 N: 30	PMR

Tabel diatas merupakan 14 jurnal internasional sejak tahun 2003 – 2020 yang digunakan oleh peneliti dan juga memiliki kriteria yang telah ditetapkan yaitu adanya kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, mencantumkan M, SD, dan N.

Hasil Meta Analisis

Tabel 3

Hasil analisis jurnal penelitian menggunakan situs web Meta-mar

Peneliti	Negara	Partisipan Usia	Skala kecemasan	g	SEg	g lowwer	g upper
Kai liu, Ying chen, Duo zhi Ww, Ruzhenf lin, Zaisheng wang, Liqing pan. (2020)	China	20-65 years. patients Covid-19	State Trait Anxiety Scale Inventory (STAI)	- 0.096027	0.275964	- 0.636917	0.444863
Sulastini, Medani, Fitria, Nugraha (2019)	Indonesia	Congestive heart failure patients. Age 26-65 years	Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	- 0.539875	0.295244	- 1.118553	0.038802
Dominika wilczyiska, Anna lysak-radomska, Magdalena podczarska-glowacka, Jolanta zajt,	Polandia	20-25 years	State Trait Anxiety Scale Inventory (STAI)	0.744281	0.304728	0.147014	1.341548

Marcin dornowski, and Pawel skonieczny (2019)								
Acık kalp ameliyatı olan hastalarda, Endotrakeal ekstubasyon sonrası, Uygulanan Progresif Kas Gevseme Egzersizlerinin Yasam Bulgularına ve Kaygı Düzeyine Etkisi (2017)	Turkish	20-60	State Trait Anxiety Scale Inventory (STAI)	1.698474	0.298306	1.113794	2.283153	
Martha L. Carver, & Maureen O'Malley PhD (2015)	AS	Nursing students	State Anxiety Inventory (SAI)	2.560588	0.675148	1.237298	3.883879	
Yunping li, Ranran wang, Jingqun tang, Chen chen, Ling tan, Zhongshi wu, Fenglei yu, & Xiang wang. (2015)	China	Pulmonary Arterial Hypertension Patients	State Anxiety Inventory (SAI)	- 0.598938	0.190353	- 0.972030	- 0.225845	
Kaina zhou, Xiaomei li, Jin li, Miao liu, Shaonong dang, Duolao wang, & Xia xin (2014)	China	female gender, 25-65 age, diagnosed with breast cancer, and arranged to have radical mastectomy.	State Anxiety Inventory (SAI)	2.349188	0.198874	1.959395	2.738981	
Herizchi, Asvadi, Piri, Golchin, Shabanlui, Sanaat (2012)	Iran	Patient emotherapy in the tabriz hematology, 15-65 age	Hospital Anxiety & Depression Scale (HADS)	0.757105	0.264051	0.239564	1.274645	
Nahid dehghan-nayeri, & Mohsen adib-hajbagheri (2011)	Iran	Famile, students in four dormitories of TUMS	State Anxiety Inventory (SAI)	0.686907	0.145011	0.402686	0.971129	

Funda B€uy€kyilmaz, PhD, RN, dan T€urkinaz As,ti, PhD, RN (2010)	Turkish	Arthroplasty	State Anxiety Inventory (SAI)	1.379941	0.284280	0.822752	1.937129
VP singh, V rao, Prem v saho RC, & Keshav pai k (2009)	India	Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)	State Anxiety Inventory (SAI)	- 0.654108	0.253641	- 1.151244	- 0.156972
Wen-chun chen, Hsin chu, Ru-band lu, Yuan-hwa chou, Chung-hua chen, Yue-cune chang, Anthony paul o'brien & Kuei-ru chou (2009)	Taiwan	patients with acute schizophrenia	Beck Anxiety Inventory (BAI)	- 0.312138	0.509019	- 1.309816	0.685540
Hee j. Yoo, se h. ahn, Sung b. kim, Woo k, kim & Oh s. han (2005)	Seoul, south korea	patients with breast cancer	Multiple affect adjective checklist (MAACL)	0.741193	0.263675	0.224391	1.257996
Yuk lung cheung, Alexander molassiotis, & Anne m. chang (2003)	China	cancer patients after stoma surgery.	cancer patients after stoma surgery.	3.059909	0.381292	2.312577	3.807240

Berdasarkan 14 penelitian diatas, perhitungan statistik yaitu menggunakan *effect size* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk menunjukkan efektivitas *progressive muscle relaxation* menurunkan kecemasan. Berdasarkan nilai *effect size* dengan menggunakan *random effect* dikarenakan adanya perbedaan alat ukur penelitian yang digunakan dan nilai *inconsistency I²* yaitu sebesar 94,5%.

Tabel 4

Hasil analisis *effect size* menggunakan *Fixed Effect Model* dan *Random Effect Model*

	Hedges'g (SMD)	SEg	95%CI	z score	p value	Heterogeneity
Fixed Effect Model	0.69	0.068	[0.555,0.821]	10.128	0.0	I ² =94.5%, Chi ² =236.64, df=13
Random Effect Model	0.81	0.3	[0.224,1.401]	2.704	0.006846	94.5%, Tau ² =1.158

Dilihat dari kolom diatas, nilai Hedges'g (SMD) yang digunakan sebesar 0,81 (95%CI= 0,224 sampai 1.401, p = 0.00068446). Penelitian ini menggunakan analisis statistik *cohen d effect size* dalam menjelaskan aturan mengenai *small effect size* ($d \leq 0,2$), *medium effect size* ($0,2 \leq d \leq 0,8$), dan *large effect size* ($d \geq 0,8$). Berdasarkan kategori tersebut penelitian ini memperlihatkan kategori *large*

effect size, hal ini menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* memberikan efek yang besar dalam menurunkan kecemasan.

Gambar 1

Forestplot - fixed effect models dan random effect models



Pembahasan

Pada hasil studi meta-analisis dengan menggunakan literatur 14 jurnal internasional semakin memperkuat bahwa *progressive muscle relaxation dapat secara efektif* menurunkan kecemasan dilihat dari hasil meta-analisis, nilai *Hedges’g* diperoleh sebesar 0,81 yang berarti diketahui bahwa *progressive muscle relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan bagi, individu di perguruan tinggi yang memiliki praktik kuliah di rumah sakit, maupun individu yang memiliki riwayat penyakit kronis dan membutuhkan pengobatan seumur hidup seperti pasien penderita kanker (Ricky, dkk 2018; Zhou, dkk 2014); jantung (Sulastini, dkk 2019); hipertensi (li, dkk 2015); bahkan untuk pasien covid-19 (Lin, dkk 2020).

Deghan-Nyeri (2011) mengemukakan bahwa kecemasan adalah salah satu respon yang paling umum terjadi terhadap siswa sekolah keperawatan, dan kedokteran. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah keuangan, praktek sambil belajar, bergaul dengan teman, waktu tidur yang terganggu, beban belajar yang berlebihan, tidak adanya layanan konseling dan harapan keluarga. Diagnosis yang diberikan kepada individu yang memiliki penyakit atau membutuhkan perawatan seumur hidup dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan pasien, seperti aspek fisik psikologis, vokasional dan spiritual. Individu yang tidak bisa menghadapi kenyataan cenderung menghindari, dan penghindaran tersebut menjadi faktor resiko munculnya gangguan psikologis seperti cemas, stress dan depresi. Ricky, dkk (2018) mengemukakan bahwa bagi pasien kanker ovarium pemilihan pengobatan sangat mempengaruhi proses kemoterapi yang akan dijalankan. PMR mampu menurunkan intensitas mual dan muntah saat menjalani kemoterapi. Teknik relaksasi juga telah terbukti lebih efektif untuk menghilangkan kecemasan pada pasien kanker, yaitu PMR(zhou dkk, 2014).

PMR merupakan salah satu intervensi yang memiliki banyak manfaat pada kehidupan dan kesehatan manusia (Joy, Jose, & Nayak 2014). Smeltzer (2013) mengemukakan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu metode utama yang mampu menurunkan stress. Salah satu terapi yang dapat membuat individu menjadi relax yaitu *progressive muscle relaxation*. *progressive muscle relaxation*

merupakan terapi yang mengencangkan otot-otot tertentu lalu kemudian melemaskan otot-otot tersebut, sehingga memberikan perasaan relax pada individu, dan dapat menurunkan tingkat stress dan cemas yang dirasakan oleh individu (Avianti dkk, 2016).

Kecemasan yang dialami oleh pasien kanker dapat timbul akibat perasaan ketidakpastian tentang penyakit, pengobatan, prognosis. Kecemasan yang tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan rangsangan pada kortek serebri yang dapat menstimulasi pusat muntah, sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan keluhan mual dan muntah akibat kemoterapi. Kecemasan juga dapat memperberat keluhan mual dan muntah, mual dan muntah juga dapat menyebabkan kecemasan, sehingga hal ini disebut sebagai lingkaran setan dan harus diputuskan. Untuk mengatasi efek psikologi pada pasien kanker yaitu dengan cara relaksasi. Terapi relaksasi dilakukan agar pasien secara sadar mengendalikan aktivitas faal dan psikis, memperbaiki kondisi disfungsi faal dan psikis, sehingga hal tersebut mampu menstabilkan emosi dan mengatasi gejala penyakit yang diderita terutama kecemasan akibat regimen kemoterapi (Syarfi & Putra, 2014).

Kecemasan yang terjadi pada pasien covid-19 dikarenakan perasaan ketidakpastian yang berasal dari virus itu sendiri, dimana virus covid-19 ini merupakan virus jenis baru yang belum diketahui penyebab dan pengobatannya, serta proses penularannya yang sangat cepat dan juga tingkat kejadian dan kematian yang cukup tinggi. Pasien yang didiagnosis dengan covid-19 harus di isolasi ruangan terpisah sehingga menyebabkan kecemasan dan gangguan tidur selama perawatan isolasi Lin dkk (2020).

Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang misalnya waktu tidur yang berkurang. Lin, dkk (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa PMR mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien covid-19, pada wanita muda yang mengalami prenatal anxiety, dan pada wanita dengan kanker payudara. Wilczyńska, Lysak-radomska, Podczarska-głowacka, Zajt, Dornowski, & Skonieczny (2019) dalam penelitiannya yaitu melihat tingkat kecemasan peserta berdasarkan gender yang dilakukan di Universitas Gdansk, memperlihatkan bahwa PMR tidak hanya berfokus pada satu gender tapi PMR dapat diterapkan baik pada pria maupun wanita. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh lin dkk (2020) dalam penelitiannya juga memperlihatkan bahwa PMR dapat diberikan oleh pria maupun wanita. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa PMR dapat diterapkan pada pasien kanker dan juga covid-19 baik pria maupun wanita.

PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi otot melalui dua Langkah. Langkah pertama apakah dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan kedua dengan menghentikan tegangan kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, dan merasakan sensasi relax secara fisik ketika tegangannya menghilang. Latihan PMR melibatkan pernafasan dengan mengikuti irama dalam pernafasan. Pada dasarnya PMR menggunakan melibatkan konsentrasi dan relaksasi antar berbagai kelompok otot mulai dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke bawah. Hal tersebut dapat memberikan sensasi relax memberikan ketenangan dan menghilangkan kecemasan (Utami, 2018).

Synder & Lindquist (Utami, 2018) mengemukakan bahwa teknik PMR dikembangkan oleh Berstein dan Brorkovec yang mengkombinasikan 108 otot-otot dan kelompok otot, namun Jacobson menguranginya menjadi 16 kelompok otot sehingga lebih mudah diterapkan secara mandiri. Astuti & suandika (2015) menyarankan untuk hasil yang maksimal dianjurkan untuk berlatih PMR dua kali sehari dengan jam yang sama selama 20-30 menit. Latihan bisa dilakukan pagi dan sore hari dan sebaiknya dilakukan 2 jam setelah makan. PMR sebaiknya dibuatkan jadwal latihan dengan durasi waktu seminggu dan menganjurkan menggunakan minimal 10 kelompok otot dalam 10 sesi latihan, sehingga memperlihatkan hasil yang maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, artinya PMR memiliki efek yang besar dalam menurunkan kecemasan. Hal tersebut dilihat pada hasil *effect size* dengan kategori *large*. Heterogenitas pada meta-analysis ini juga tinggi, hal tersebut dapat terjadi karena variasi data. Adapun keterbatasan pada studi ini yaitu peneliti belum dapat memfokuskan skala pengukuran kecemasan pada satu jenis, bagi peneliti selanjutnya dapat memfokuskan pada satu pengukuran kecemasan.

PMR mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker yang sedang mengikuti kemoterapi, bukan hanya mampu menurunkan kecemasan tapi PMR juga mampu mengurangi mual dan muntah pada pasien setelah mengikuti kemoterapi. PMP juga mampu menurunkan kecemasan pada pasien covid-19 dan juga meningkatkan kualitas tidur, sehingga hal tersebut dapat memberikan dampak positif dalam proses penyembuhan pasien covid-19, pasien diabetes, pasien dengan kanker, bahkan pada mahasiswa di perguruan tinggi yang memiliki praktik kerja di rumah sakit.

Teknik relaksasi yang dipilih dengan benar seperti PMR secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, mengurangi gejala depresi dan relaksasi juga mampu memberikan perasaan rileks sehingga menghilangkan nyeri yang terjadi akibat dari peningkatan otot karena ketegangan. Namun tidak ada satupun teknik relaksasi yang cocok untuk semua orang. Individu harus mempertimbangkan kebutuhan dan preferensi yang dialami sebelum memilih teknik relaksasi.

REFERENSI

- Astuti, D & Suandika, M. (2015). Efektifitas pemberian terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan insomnia pada lansia di unit rehabilitasi sosial dewanata Cilacap. Semarang : Jurusan Keperawatan FK Undip.
- Avianti, N., Desmanarti, Z., Rumahorbo, H. (2016). Progressive muscle relaxation effectiveness of the blood sugar patients with type 2 diabetes. *Open Journal of Nursing*. 6. 248-254. Doi: 10.4236/ojn.2016.63025.
- Annisa, D. F., Ildil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia. *Jurnal Konselor*. 5(2). 93-99. Doi: 10.24036/02016526480-0-00
- Büyükyılmaz, F & As, ti, T. (2010). The effect of relaxation techniques and back massage on pain and anxiety in turkish total hip or knee arthroplasty patients. *Pain Management Nursing*. 14(3). 143-154. Doi: 10.1016/j.pmn.2010.11.001.
- Carver, M. L. & O'Malley, M. (2015). Progressive muscle relaxation to decrease anxiety in clinical simulations. *Journal Teaching and Learning in Nursing*. 10 (2). 57-62. Doi: 10.1016/j.teln.2015.01.002.
- Cheung, L. Y., Molassiotis, A., & Chang, (2003). The effect of progressive muscle relaxation training on anxiety and quality of life after stoma surgery in colorectal cancer patients. *Jurnal Of Psycho-Oncology*. 12(1). 254-266. Doi: 10.1002/638.
- Chen, w., Chu, H., Chou, Y., Chen, C., Chang, Y., O'brien, A. P., & Chou, K. (2008). Efficacy of progressive muscle relaxation training in reducing anxiety in patients with acute schizophrenia. *Journal of Clinical Nursing*. 18(15). 2187-2196. Doi: 10.1111/j.1365-2702.2008.02773.x
- Dehghan-nayeri, N., & Adib-Hajbaghery, M., (2011). Effects of progressive relaxation on anxiety and quality of life in female students: A non-randomized controlled trial. *Journal of science direct*. 19(4). 194-200. Doi: 10.1016/j.ctim.2011.06.002.
- Hastalard, A. K. A., & Etkisi, E. E. S. U. P. (2017). The effect of progressive muscle relaxation exercises after endotracheal extubation on vital signs and anxiety level in open heart surgery patients. *Turk Journal Intense Care*. 15(1). 98-106. Doi:10.4274/tybd.04696.

- Helen, C., (2015). Progressive muscle relaxation. *Cam-cancer consortium: Retrieved from <http://www.cam-cancer.org/The-Summaries/Mind-bodyinterventions/Progressive-Muscle-Relaxation>* [Accessed Mei 19, 2020]
- Herizchi, S., Asvadi, I., Piri, I., Golchin, M., Shabantui, R., & Sanaat, Z. (2012). Efficacy of progressive muscle relaxation training on anxiety, depression and quality of life in cancer patients undergoing chemotherapy at tabriz hematology and oncology research center, Iran in 2010. *Middel East Journal Of Cancer*. 2(1). 9-13.
- Joy, E. F., Jose, T. T., & Nayak, K. A. (2014). Effectiveness of jacobson's progressive muscle relaxation (jpmr) technique on social anxiety among high school adolescents in a selected school of Udupi District, Karnataka State Nitte University. *Journal of Healthy Science*. 4(1). 86-90. DOI: 10.1055/s-0040-1703737
- Kehoe (2017). Generalized Anxiety Disorder. ACSP 2017 Book 2. Neurologic/Psychiatry Care.
- Kartono, K. (1989). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with covid-19. *Jurnal Pre-Proof*. 1(20).1-9. Doi: 10.1016/J.Ctcp.2020.101132.
- Li, Y., Wang, R., Tang, J., Chen, C., Tan, L., Wu, Z., Yu, F., & Wang, X. (2015). Progressive muscle relaxation improves anxiety and depression of pulmonary arterial hypertension patients. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2015(792895). 1-8. Doi: 10.1155/2015/792895.
- Lee, E-J., Bhattacharya, J., Shon, C. & Verres, P. (2012). Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and improve relaxation during chemotherapy: A pilot EEG study. *Complementary Therapies In Medicine*. 20(6). 409-416. Doi: 10.1016/j.ctim.2012.07.002.
- Ricky, Z., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). Efektifitas progressive muscle relaxation terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Terpadu Ilmu kesehatan*. 7(2). 101-211. Doi:10.37341/interest.v7i2.38
- Rochman, L. K. (2010) *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Pers
- Sarwono, S. W (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Syarif, H. & Putra, A. (2014). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi a randomized clinical trial. *Idea Nursing Journal*. 5(3). 1-8. Retrieved from <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/view/6560>
- Singh. V., Rao, V., Prem, V., Rc, S & Pai K, K. (2009). Comparison of the effectiveness of music and progressive muscle relaxation for anxiety in copd—a randomized controlled pilot study. *Jorunal Chronic Resporatory Diases*. 6(4). 209-216. Doi:10.1177/1479972309346754.
- Sulastini., Meidiani, H, Z., Fitria, N., Dan Nugraha, B, A. (2019). Effect of progressive muscle relaxation on anxiety in congestive heart failure patients. *Jurnal Keperawatan Seodirman*. 14(2). 80-86. Doi: 10.20884/1. Jks.2019.14.2.816.
- Smeltzer, S.C.O. et al., (2013). *Brunner & suddarth's textbook of medical- surgical nursing 10th ed., USA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 530 Walnut Street, Philadelphia.*
- Utami, S. (2016). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation (PMR) terhadap mual muntah kemoterapi pasien kanker ovarium. *Junal Keperawatan*. 4 (2). 83-90.
- Wilczyńska, D., Łysak-Radomska, A., Podczarska-Głowacka, M., Zajt, J., Dornowski, M., & Skonieczny, P. (2019). Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults – a pilot study. *International Journal of Occupational Medicine And Environmental Health*. 32(6). 817-824. Doi: 10.13075/ijomeh.1896.01457.
- Yue, M., Zhang, M., Zhang, C., & Jin, C. (2017). The effectiveness of concept mapping on development of critical thinking in nursing education: a systematic review and meta-analysis. *Journal Nurse Education*. 7(17). 1-38. Doi: 10.1016/j.nedt.2017.02.018.
- Yoo, H. J., Ahn, S. H., Kim, S. B., Kim, W. K., & Han, S. O. (2005). Efficacy of progressive muscle relaxation training and guided imagery in reducing chemotherapy side effects in patients with breast cancer and in improving their quality of life. *Journal of Support Care Cancer*. 13(10) 826-833. Doi: 10.1007/s00520-005-0806-7.

Zhou, K., Li, X., li, J., Liu, M., Dang, S., Wang, D. & Xin, X. (2014). A clinical randomized controlled trial of music therapy and progressive muscle relaxation training in female breast cancer patients after radical mastectomy: Results on depression, anxiety and length of hospital stay. *European Journal of Oncology Nursing*. 19(1). 1-6.
Doi: 10.1016/j.ejon.2014.07.010.