

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN RAWAT INAP

Veniemanuel Meyryl Deslita Sumarauw¹, Wahyuni Langelo², Cyntia Theresia Lumintang^{3*}

^{12,3*}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

*clumintang@unikadelasalle.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan merupakan perasaan yang memberikan dampak bagi respon psikologis, sehingga pasien cemas memerlukan tindakan keperawatan untuk memengaruhi keadaan emosionalnya. Terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan membuat otot-otot yang tegang menjadi rileks dengan cara memusatkan perhatian pada gerakan yang dilakukan. Perasaan rileks yang dirasakan dapat mempengaruhi tanda dan gejala untuk mengurangi tingkat kecemasan. Objective: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien rawat inap di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimen dan rancangan penelitian one group pre-test post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien rawat inap di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon dengan populasi 124 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang ditentukan dengan menggunakan rumus federer. Metode yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah purposive random sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji wilcoxon. Hasil: Diketahui terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan dengan nilai p-value 0,001 ($\alpha < 0,05$) dengan mean rank pre-test adalah 15.00 dan mean rank post-test adalah 0.00 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan: Terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan pasien rawat inap di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon.

Kata Kunci: Kecemasan; Pasien Rawat Inap; Rumah Sakit; Terapi Relaksasi Otot Progresif

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON ANXIETY LEVELS OF INPATIENTS

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a feeling that has an impact on psychological responses, so anxious patients require nursing actions to influence their emotional state. Progressive muscle relaxation therapy is one alternative to reduce anxiety levels by relaxing tense muscles by focusing on the movements performed. The feeling of relaxation felt can affect signs and symptoms to reduce anxiety levels. Objective: This study aims to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy on anxiety levels of inpatients in the Maria Joseph room of Gunung Maria Hospital, Tomohon. Method: This study uses a quantitative approach with a pre-experimental research design and a one group pre-test post-test research design. The population in this study were inpatients in the Maria Joseph room of Gunung Maria Hospital, Tomohon with a population of 124 people. The sample used in this study was 30 respondents determined using the Federer formula. The method used in sample selection was purposive random sampling. The statistical test used was the Wilcoxon test. Results: It is known that progressive muscle relaxation therapy is effective in overcoming anxiety levels with a p-value of 0.001 ($\alpha < 0.05$) with a mean rank pre-test of 15.00 and a mean rank post-test of 0.00, which means H_0 is rejected and H_a is accepted. Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy is effective in overcoming anxiety levels of inpatients in the Maria Joseph room, Gunung Maria Hospital, Tomohon.

Keywords: Anxiety; Hospital; Inpatients; Progressive Muscle Relaxation Therapy

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah respon psikologis yang cukup sering terjadi pada orang dewasa ataupun anak-anak. Kecemasan dapat terjadi dimana saja, dan dapat mempengaruhi siapa saja (Ardiyani & Sutriningsih, 2022). Kecemasan akan memberikan dampak bagi respon fisiologis tubuh dan akan menimbulkan tanda dan gejala seperti berkeringat, gemetar, meningkatnya detak jantung, nafas terasa sesak, bahkan perilaku yang berubah menjadi tampak gelisah dan berbicara cepat (Atmojo, 2023). Jika tidak ditangani, kecemasan pada pasien rawat inap akan meningkatkan lama perawatan karena dapat mempengaruhi kondisi fisik dari pasien tersebut yang dapat meningkatkan gangguan pencernaan, penyakit jantung, gangguan pernafasan, dan imun tubuh melemah (*Advanced Psychiatry Associates*, 2022).

Pasien yang cemas memerlukan perhatian serta tindakan keperawatan karena akan memengaruhi keadaan emosional yang berdampak pada fungsi tubuh (Atmojo, 2023). Pasien yang sulit mengontrol kecemasannya akan sangat berdampak bagi respon tubuh, seperti ketegangan otot dan hiperaktif sistem saraf, sehingga akan menghambat kegiatan sehari-hari dikarenakan gejala yang dirasakan (WHO, 2023). Kecemasan adalah perasaan yang sangat sering dirasakan oleh para pasien rawat inap dikarenakan rasa sakit yang dirasakan sehingga muncul bermacam-macam pikiran terhadap proses penyakitnya walaupun hal itu belum pasti terjadi (Pramono et al., 2019).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 mengatakan bahwa, sekitar 4% populasi orang di dunia mengalami gangguan kecemasan. Di tahun 2019, gangguan kecemasan menjadi gangguan mental yang paling umum karena 301 juta orang mengalami kecemasan. Benua terbesar di dunia yakni benua Asia memiliki kondisi mental yang berbeda di setiap negara. Asia Utara memiliki 19,93% rata-rata orang yang mengalami kecemasan. Asia Tenggara memiliki rentang 15-20% orang yang mengalami depresi dan kecemasan. Di Asia Timur, rata-rata orang mengalami depresi dan kecemasan berada di angka 12,8%. Sedangkan di Asia Selatan, angka kecemasan dan depresi mencapai 20% (Jessica, 2023).

Menurut Kemenkes, masyarakat mengalami kenaikan gangguan kecemasan sebesar 6,8% selama masa pandemi COVID-19 (Shanti, 2021). Berdasarkan pemeriksaan kepada 14.988 orang dalam rentang 2020-2022 yang dilakukan oleh para dokter yang tergabung dalam Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), didapati sebesar 68,8% masalah cemas di tahun 2020, 76,1% di tahun 2021, dan 75,8% di tahun 2022 (Wijaya et al., 2023). Survei Kesehatan Nasional (SUSENAS) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 45% dari pasien hospitalisasi mengalami kecemasan.

Bagi pasien rawat inap, kecemasan dapat menjadi faktor penghambat pada proses penyembuhan karena kecemasan dapat mempengaruhi kondisi fisik dari pasien tersebut, bahkan ketika kondisi pasien tersebut terganggu maka hal ini dapat memperpanjang masa perawatan (*Length of Stay*) dari pasien tersebut yang nantinya juga dapat meningkatkan faktor-faktor lain yang menyebabkan kecemasan seperti pada faktor pekerjaan yang akan lebih lama ditinggalkan, hingga pada faktor pengobatan yang akan terus dijalani selama kondisi pasien tersebut belum tergolong membaik (Samarang et al., 2023). Selain karena hospitalisasi dan faktor penyakit yang menyebabkan kecemasan, faktor pekerjaan yang terhambat pun dapat menjadi alasan pasien mengalami kecemasan saat hospitalisasi (Pratiwi et al., 2023).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang melakukan riset pada tahun 2018 membuktikan bahwa terdapat sebanyak 10,3% penduduk dari Sulawesi Utara mengalami gangguan mental emosional. Hal ini menunjukkan bahwa angka tersebut sudah melewati dari data nasional pada tahun tersebut yakni berada pada angka 9,8%. Hal ini harus terus menjadi perhatian karena angka dari riset mengenai tingkat kecemasan ini sangatlah memungkinkan akan terus meningkat (Singal et al., 2020).

Berdasarkan hasil survey yang peneliti lakukan di ruang Maria Joseph RS Gunung

Maria Tomohon, didapati bahwa 11 dari 15 pasien yang dirawat mengalami kecemasan, bahkan beberapa memiliki tanda dan gejala kecemasan seperti merasa gelisah, sering terbangun saat beristirahat, jantung berdebar, dan mudah berkeringat. Rata-rata para pasien mengatakan cemas karena takut jika akan disuntik, cemas karena tidak ada orang yang akan mendampingi, gelisah karena mengingat pekerjaan yang tertunda, bahkan cemas karena pengalaman pertama dirawat di rumah sakit. Ketika merasa cemas beberapa pasien mengatakan selalu berdoa untuk mengurangi tingkat kecemasannya, tetapi terdapat beberapa pasien yang mencoba menguranginya dengan tarik nafas dalam dan menenangkan diri.

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pasien adalah faktor pengetahuan, dukungan keluarga, atau sikap perawat saat pelaksanaan intervensi (Atmojo, 2023). Kecemasan dapat diatasi dengan terapi komplementer sebagai penerapan *evidence based in nursing practice* yang merupakan tren dalam keperawatan saat ini. Salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif dapat dilaksanakan dimana saja tanpa mengeluarkan biaya. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan menarik perhatian otot sehingga sistem saraf mengidentifikasi otot-otot yang tegang, lalu menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan agar membuat otot lebih rileks (Herodes 2010 dalam Ambarwati & Supriyanti, 2020).

Ketegangan otot adalah respon psikologis dari tubuh terhadap kecemasan yang dipicu karena rasa takut. Respon tubuh terhadap kecemasan sangat mempengaruhi pikiran dan ketegangan otot. Oleh sebab itu, teknik relaksasi otot progresif berguna untuk mengurangi ketegangan otot. Teknik ini akan mengurangi fungsi sistem saraf simpatik dan meningkatkan fungsi sistem saraf parasimpatik (Alvionita et al., 2022). Saat melakukan gerakan relaksasi otot progresif, sistem saraf akan menerima sinyal untuk melepaskan ketegangan secara bertahap. Pelepasan tegangan ini akan menghasilkan rangsangan proprioseptif yaitu kemampuan untuk mentransmisikan rangsangan dari saraf perifer yang naik ke otak melewati sumsum tulang belakang (Toussaint et al., 2021).

Teknik relaksasi otot progresif dapat menenangkan pikiran, mudah untuk tidur, bahkan terasa rileks karena terapi ini memicu pengeluaran dari zat kimia yaitu endorfin dan enkefalin yang memicu otak untuk dapat mengirimkan sinyal yang dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan dapat merelaksasi otot (Karina & Widiani, 2020). Hasil penelitian dari Ari tahun 2010 mengatakan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif telah terbukti bermanfaat sebagai program terapi untuk mengurangi ketegangan otot, bahkan dapat mengurangi masalah stress, kecemasan, insomnia, kram otot, kelelahan, nyeri pinggang hingga leher, sampai menurunkan tekanan darah yang tinggi (Wisnusakti, 2021).

Latar belakang diatas menunjukkan pentingnya mengontrol kecemasan agar tidak memperpanjang masa rawat inap karena kecemasan dapat berdampak pada kondisi fisik pasien, sehingga terapi relaksasi otot progresif ini dapat menjadi alternative untuk mengurangi kecemasan. Namun perbedaan karakteristik pasien rawat inap karena diagnosa medis yang beragam yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pasien menjadi tantangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang ditemukan oleh peneliti tentang tingkat kecemasan pasien rawat inap, maka peneliti ingin untuk melakukan penelitian tentang efektivitas dari terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien rawat inap di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimen dan rancangan penelitian *one group pre-test post-test*. Teknik pengambilan sampel

Purposive sampling, teknik pengambilan sampel non-probabilitas, digunakan dalam penelitian ini. Penelitian dilaksanakan di Irina Maria Joseph Rumah Sakit Gunung Maria Tomohon yang berjumlah 124 orang. Sampel penelitian sebanyak 30 orang.

Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian dalam penelitian ini yaitu, kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Selanjutnya terapi relaksasi otot progresif diberikan 1 kali sehari dalam 3 hari berturut-turut sesuai Standar Operasional Prosedur yang telah ditetapkan,

Pengumpulan data dilakukan pada responden yang bersedia dan telah menandatangani lembar persetujuan dan mengisi kuesioner.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden (n =30)

Karakteristik	f	%
Usia		
18 – 25 Tahun	4	13.3
26 – 35 Tahun	5	16.7
36 – 45 Tahun	4	13.3
46 – 55 Tahun	11	36.7
56 – 65 Tahun	3	10
≥ 66 Tahun	3	10
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	56.7
Perempuan	13	43.3
Pendidikan Terakhir		
SD	2	6.7
SMP	8	26.6
SMA/K	18	60
S1	2	6.7
Diagnosa Medis		
DHF	2	6.7
CKD	3	10
Viral Infeksi	5	16.7
DM2	3	10
Bacterial Infeksi	5	16.7
ISPA	2	6.7
Ca. Mammae	1	3.3
Diare	1	3.3
Dyspepsia	7	23.3
Demam Tifoid	1	3.3
Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa responden paling banyak berusia 46 - 55 Tahun sejumlah 11 orang (36.7 %), dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (56.7%). Pendidikan terakhir responden paling banyak adalah SMA/K yaitu 18 orang (60%) dan terdiagnosa medis paling banyak dyspepsia sejumlah 7 orang (23,3%).

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif (n=30)

Tingkat Kecemasan	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Tidak Cemas	3	10	16	53.4
Cemas Ringan	11	36.7	12	40
Cemas Sedang	11	36.7	1	3.3
Cemas Berat	4	13.3	1	3.3
Cemas Berat Sekali	1	3.3	0	0
Total	30	100	30	100

Pada tabel 2, diketahui bahwa sebelum intervensi diberikan, responden paling banyak mengalami cemas ringan dan sedang yaitu sebanyak masing-masing 11 orang (36,7%), namun setelah diberikan intervensi, paling banyak responden tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 16 orang (53,4%).

Tabel 3. Efektivitas Terapi Otot Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap (n=30)

Variabel	n	Mean Rank	p-value
Negative Ranks	29	15.00	0.001
Positive Ranks	0	.00	
Ties	1		
Total	30		

Hasil uji statistik seperti terlihat pada tabel diatas, menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0.001 < 0.005, artinya intervensi yang diberikan efektif terhadap tingkat kecemasan, dimana terjadi penurunan Tingkat kecemasan sejumlah 29 orang, sedangkan yang tingkat kecemasannya tetap sama adalah sebanyak 1 orang.

PEMBAHASAN

Pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam terapi ini meliputi tiga belas gerakan dari kepala hingga gerakan kaki yang sejalan dengan penerapan dari Putri & Amalia (2019). Namun pada gerakan kedua yakni gerakan untuk menekuk pergelangan tangan kearah belakang sampai jari-jari menghadap ke langit-langit, beberapa responden yang terpasang infus tidak dapat melakukannya secara maksimal. Oleh karena itu, peneliti menyarankan untuk tidak memaksakan tangan yang terpasang infus untuk melakukan gerakan tersebut, sehingga peneliti memberi saran untuk memaksimalkan gerakan tersebut pada tangan yang tidak terpasang infus.

Pada saat pemberian terapi relaksasi otot progresif, beberapa responden memilih duduk atau berbaring untuk mendapatkan posisi nyaman. Ketika terapi sedang berlangsung, para responden tampak antusias dalam mengikuti terapi karena ingin merasakan manfaat dari terapi tersebut. Proses pemberian terapi dari fase persiapan hingga penutup kurang lebih memakan waktu selama 20 menit. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan terapi sebanyak tiga kali berturut-turut selama tiga hari.

Pada saat pemberian terapi berlangsung, peneliti berasumsi bahwa para responden menyukai gerakan ke tujuh yakni gerakan untuk memoncongkan mulut hingga otot sekitar mulut terasa tegang, namun tampak juga bahwa para pasien cukup sulit untuk melakukan gerakan ke tiga belas yakni gerakan untuk meluruskan kaki kedepan sampai otot paha dan betis terasa tegang, hal ini dikarenakan otot kaki yang terasa tegang cukup lama karena gerakan ini dilakukan sebanyak 2-3 kali dengan durasi 10 detik.

Peneliti berasumsi bahwa penerapan terapi ini disenangi oleh pasien karena para pasien selalu mengikuti setiap gerakan dari terapi ini dengan baik tanpa adanya penolakan pada saat penerapan terapi ini berlangsung, sehingga semua responden mengikuti seluruh gerakan dari

terapi relaksasi otot progresif yang disusun dalam penelitian ini. Walaupun pada pasien yang terpasang infus untuk gerakan ke dua yakni gerakan untuk menekuk pergelangan tangan peneliti hanya menyarankan untuk memaksimalkan pada tangan yang tidak terpasang infus.

Proses pemberian terapi ini dilakukan sendiri oleh peneliti tanpa adanya asistensi. Setelah terapi diberikan pasien tampak lebih rileks dan tenang terlihat dari ekspresi wajah yang ditunjukkan, bahkan beberapa responden sangat antusias dalam bertanya mengenai terapi relaksasi otot progresif. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Utomo & Winarti (2019) yang mengatakan bahwa latihan relaksasi relaksasi otot progresif dapat memberikan rasa rileks yang akan mengurangi gejala kecemasan dan memberikan rasa tenang bagi pasien karena rasa rileks yang didapat dari penerapan terapi relaksasi otot progresif.

Peneliti juga berasumsi bahwa terapi relaksasi otot progresif ini dikategorikan sebagai proses kontrol yang berkaitan dengan kerangka konsep dari Sister Callista Roy. Pada kerangka konsep dari Sister Callista Roy dikatakan bahwa pada proses kontrol akan ada mekanisme koping dari seseorang, hal inilah yang berkaitan dengan terapi relaksasi otot progresif yang dapat menjadi mekanisme koping dari pasien dalam mengatasi cemas. Sehingga terapi relaksasi otot progresif diterapkan pada penelitian ini untuk mengubah tingkat kecemasan seseorang.

Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa terapi relaksasi otot progresif yang diberikan dalam waktu tiga kali sehari dalam tiga hari berturut-turut mampu memberikan rasa rileks dan dapat membuat pasien tampak lebih tenang yang didukung dengan raut wajah pasien dan lingkungan rumah sakit yang nyaman bahkan dapat menambah rasa ingin tahu dari pasien melalui setiap pertanyaan yang disampaikan oleh para pasien rawat inap di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon.

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang sering dialami oleh setiap individu, terlebih saat seseorang berada dalam masa-masa penuh tekanan dalam hidupnya. Kecemasan dapat terjadi disertai dengan gejala-gejala yang mungkin bukan hanya dari kecemasan tetapi dari berbagai gangguan emosional lainnya (Ramaiah, 2003 dalam Nugraha, 2020). Berdasarkan hasil analisis peneliti sebelum dilakukannya terapi yang diukur melalui kuisioner tingkat kecemasan menggunakan HARS menunjukkan bahwa sebanyak sebelas responden berada pada tingkat kecemasan sedang, juga sebelas responden berada pada tingkat kecemasan ringan, empat responden pada tingkatan cemas berat, tiga responden pada tingkatan tidak cemas, dan satu responden pada tingkatan cemas berat sekali.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memberikan nilai yang cukup signifikan pada pertanyaan mengenai perasaan cemas yang meliputi cemas, takut akan pikiran sendiri, firasat buruk dan mudah tersinggung. Para responden mengatakan bahwa mereka memberi nilai yang signifikan pada bagian tersebut dikarenakan cemas ketika meninggalkan rumah dan harus dirawat inap, cemas akan dilakukan tindakan medis, berpikiran bahwa dirinya tidak bisa sembuh, dan bahkan memikirkan hal-hal yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Fariza (2021) yang mengatakan perasaan cemas akan disertai dengan firasat buruk yang membuat seseorang mengalami pemikiran yang berlebihan sehingga menyebabkan adanya gejala emosional, fisik, hingga pada tingkah laku yang berubah.

Pada kolom pertanyaan mengenai gejala-gejala fisik, rata-rata para responden memberikan nilai pada pertanyaan-pertanyaan tersebut, artinya para pasien mengalami tanda dan gejala dari kecemasan. Hasil tersebut didukung oleh pernyataan dari Mellani (2021) yang menyebutkan bahwa tubuh dan pikiran merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan karena adanya interaksi antara fisik dan psikologis sehingga menimbulkan gejala-gejala yang dapat menjadi faktor penyebab dan penanda dari kecemasan.

Dari uraian tersebut peneliti berasumsi bahwa pemicu kecemasan dari pasien rawat inap adalah takut akan pikiran sendiri yang menyebabkan pasien memikirkan hal-hal yang berlebihan hingga menyebabkan kecemasan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan

dari pasien rawat inap berasal dari faktor internal yakni dari dalam diri pasien tersebut. Selanjutnya setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, didapati hasil sebanyak 16 responden berada pada tingkatan tidak cemas, 12 pasien pada tingkatan cemas ringan, 1 pasien di tingkatan cemas sedang, dan 1 pasien berada pada tingkatan cemas berat. Setelah data diolah, nampak bahwa terjadi penurunan skor kepada 29 responden setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan asumsi peneliti dari hasil analisa tingkat kecemasan dengan karakteristik demografi responden di dapati bahwa berdasarkan karakteristik usia pada saat *pre-test*, tingkat usia yang paling cemas berada pada rentang ≥ 66 tahun yakni sebesar 66,7% atau 2 dari 3 responden berada pada rentang cemas berat sekali, setelah dianalisa lebih lanjut dan dikaitkan dengan diagnosa medis dari para responden tersebut didapati bahwa kedua responden tersebut terdiagnosa CKD dan DM Tipe 2 yang tergolong pada tingkatan penyakit yang cukup berat, sehingga peneliti berasumsi bahwa proses penyakit akan memperberat tingkat kecemasan dari responden.

Berdasarkan asumsi peneliti dari hasil analisa tingkat kecemasan dengan pendidikan terakhir didapati bahwa pada saat *pre-test* tingkat pendidikan yang paling cemas berada pada tingkat SMP yakni sebanyak 2 dari 8 orang atau sekitar 25% responden pada rentang usia tersebut berada pada tingkatan cemas berat dan 1 dari 8 atau sekitar 12,5% responden pada usia tersebut berada pada tingkat kecemasan cemas berat sekali, jika dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang paling tinggi berdasarkan karakteristik responden yakni S1 didapati 100% responden atau 2 dari 2 responden pada tingkat pendidikan tersebut berada pada tingkat cemas ringan, sehingga dapat terlihat perbedaan tingkat kecemasan antara responden berdasarkan tingkat pendidikan.

Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa tingkat pendidikan cukup berpengaruh terhadap rasa cemas seseorang sehingga dapat dikatakan bahwa faktor pengetahuan dapat memperberat tingkat kecemasan. Hasil analisa tingkat pendidikan dan tingkat kecemasan ini juga sejalan dengan penelitian dari Sakitri & Astuti (2019) yang menyatakan bahwa responden yang berpendidikan rendah akan mempengaruhi gangguan yang dideritanya seperti gangguan tidur atau gangguan kecemasan apabila dibandingkan dengan responden yang berpendidikan tinggi.

Peneliti berasumsi berdasarkan analisa dari tingkat kecemasan dengan jenis kelamin, didapati perempuan tampak lebih cemas karena 15,4% responden atau 2 dari 13 responden perempuan berada pada rentang cemas berat, jika dibandingkan dengan laki-laki hanya didapati sekitar 11,7% responden atau 2 dari 17 responden yang berada pada cemas berat. Peneliti berasumsi hal ini terjadi karena perempuan mengalami berbagai fase yang dapat mengubah hormon misalnya seperti fase menstruasi, hal ini menjadi salah satu penyebab kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan Mellani (2021) yang mengatakan kondisi perempuan yang dapat tiba-tiba berubah karena kehamilan yang mengubah bentuk tubuh, menstruasi, bahkan perempuan yang cukup emosional dapat memicu kecemasan.

Berdasarkan asumsi peneliti mengenai perubahan tingkat kecemasan pasien rawat inap pada saat *pre-test* dan *post-test*, didapati bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif 1 orang pasien yang berada pada tingkat kecemasan cemas berat sekali setelah dilakukan terapi tingkat kecemasannya menurun hingga ke cemas berat, 3 orang yang mengalami cemas berat setelah dilakukan terapi tingkat kecemasannya menurun hingga ke cemas ringan, 1 orang yang mengalami cemas berat setelah dilakukan terapi tingkat kecemasannya menurun hingga ke cemas cemas sedang.

Selanjutnya, 8 orang yang mengalami cemas sedang setelah dilakukan terapi tingkat kecemasannya menurun hingga ke cemas ringan, 10 orang yang mengalami cemas ringan setelah dilakukan terapi tingkat kecemasannya menurun hingga ke tidak cemas, 3 orang yang mengalami cemas sedang setelah dilakukan terapi tingkat kecemasannya menurun hingga ke

tidak cemas, sedangkan 3 orang yang tingkat kecemasannya berada pada tingkatan tidak cemas setelah dilakukan terapi tingkat kecemasannya tetap berada pada tingkatan tidak cemas.

Kemudian, 1 orang yang tingkat kecemasannya berada pada tingkatan cemas ringan setelah dilakukan terapi tingkat kecemasannya juga tetap berada pada tingkatan cemas ringan. Namun, walaupun dari 4 orang ini rentang tingkat kecemasannya tidak berubah tetapi 3 dari 4 orang yang tingkat kecemasannya tidak berubah ini mengalami penurunan nilai walaupun masih tergolong dalam rentang tingkat kecemasan yang sama, hanya 1 orang saja yang nilai dan tingkat kecemasannya pada saat *pre-test* dan *post-test* tidak berubah.

Setelah dianalisa lebih lanjut mengenai 1 orang responden yang memiliki nilai yang sama pada *pre-test* dan *post-test*, peneliti mengacu pada jawaban yang terdapat dalam kuisioner yang diberi tanda oleh responden tersebut bahwa pada kolom pertanyaan mengenai perasaan cemas terdapat perubahan nilai yakni pada *pre-test* berada pada angka 3 dan pada *post-test* berada pada angka 1. Sedangkan pada pertanyaan mengenai gejala otot, kardiovaskular dan pencernaan terdapat peningkatan nilai. Sehingga, peneliti berasumsi bahwa responden tersebut mengalami peningkatan pada gejala-gejala fisik namun mengalami perubahan pada tingkat kecemasannya.

Penelitian terhadap tingkat kecemasan ini dapat dikaitkan dengan kerangka konsep dari Sister Callista Roy, yakni tingkat kecemasan tergolong sebagai *input* dan *output* dari suatu proses control. Rasa cemas yang dialami oleh para responden yang diukur pada saat *pre-test* digolongkan sebagai *input* yang setelah melalui terapi sebagai proses control akan menghasilkan *output* yang adalah tingkat kecemasan dari para responden setelah dilakukan *post-test*, sehingga pada penelitian ini *output* yang dihasilkan adalah *output* adaptif atau kecemasannya berkurang.

Berdasarkan analisis dari peneliti dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan pasien rawat inap, ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Rata-rata para pasien yang tergolong pada tingkat kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi tingkat kecemasannya menurun hingga ke tingkatan tidak cemas. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Nurfitriyani (2022) yang mengatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi tingkat kecemasan di masa pandemi COVID-19, dengan tingkat perubahan kecemasan dari tingkat cemas sedang ke rentang tidak cemas.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi terapi relaksasi otot progresif ini efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan dari para pasien rawat inap karena pada saat dievaluasi setelah pemberian terapi para responden mengatakan merasa rileks dan senang saat terapi berlangsung, bahkan mereka menunjukkan ekspresi wajah bahagia ketika melakukan terapi karena gerakan yang memicu responden untuk merasakan perasaan yang senang. Berdasarkan hasil observasi, para pasien sangat antusias dalam mengikuti terapi bahkan mereka tampak ingin melakukannya secara mandiri walaupun proses *post-test* telah dilaksanakan, sehingga peneliti pun memberikan referensi agar para pasien dapat terus menerapkannya.

Berdasarkan hasil observasi, para pasien tampak menyukai gerakan ketujuh yakni gerakan untuk memoncongkan mulut sekuat-kuatnya sampai otot sekitar terasa tegang, para pasien tampak senang setelah melakukan gerakan tersebut secara bersama-sama. Sehingga peneliti berasumsi bahwa gerakan ini pun mampu untuk mendorong energi negatif menjadi energi positif sehingga hasil observasi ini dapat dikatakan mencapai tujuan dari terapi relaksasi otot progresif yang didalamnya terdapat mampu mengubah energi yang negatif menjadi energi yang positif, yang sejalan dengan pendapat dari Putri & Amalia (2019) yang juga mengatakan hal serupa.

Penelitian ini dapat dikatakan sejalan dengan hasil penelitian dari Ambarwati & Supriyanti (2020) yang juga menerapkan frekuensi pemberian terapi yang sama yakni 1 kali

sehari selama 3 hari berturut-turut, dengan hasil yang sama yang terdapat pada penelitian ini yakni terapi relaksasi otot progresif ini mampu menurunkan kecemasan pada pasien dan tidak terjadi peningkatan skor kuisioner kecemasan selama pemberian tindakan relaksasi otot progresif. Sehingga peneliti berasumsi bahwa proses pemberian terapi relaksasi otot progresif sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturut-turut mampu untuk memberikan perasaan rileks dan dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Peneliti juga berasumsi bahwa ketika penerapan terapi dilakukan dengan baik, terapi relaksasi otot progresif ini bukan hanya dapat memberikan rasa rileks tetapi juga mampu untuk memberikan rasa bahagia pada setiap pasien karena gerakannya yang memicu pasien untuk merasa senang, bahkan proses terapi yang dilakukan bersama-sama dapat membuat para pasien merasa lebih tenang dan senang. Hal ini didukung dengan adanya penerimaan yang baik dari para pasien bahkan lingkungan yang nyaman pada saat pemberian terapi sehingga terapi relaksasi otot progresif ini dapat terlaksana dan berdampak positif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Karina & Widiani (2020) yang mengatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu untuk menurunkan tingkat kecemasan karena setiap gerakan yang dilakukan dapat memberikan rasa rileks bahkan efek menenangkan pada seseorang yang mempengaruhi perubahan tingkat kecemasan dengan adanya perasaan yang muncul ketika melakukan terapi relaksasi otot progresif, perasaan rileks ini didapati karena hormon endorfin yang terpicu sehingga merangsang otak untuk meningkatkan aliran darah.

Penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Pramono et al. (2019) yang juga meneliti dengan metode penelitian yang sama dengan yang diterapkan pada penelitian ini dengan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif ini mempunyai pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisis. Bahkan hasil penelitian ini pun sejalan dengan hasil dari penelitian Karina & Widiana (2020) yang berasumsi bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat kecemasan hingga ke tingkat cemas ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dari Sister Callista Roy yang menjelaskan bahwa *output* yang adaptif bergantung pada *input* yang masuk pada objek utama yang diproses melalui transmisi regulator dan kognator yakni fungsi otak untuk memproses informasi bahkan emosi yang masuk. Pada penelitian ini objek utama adalah pasien rawat inap, *input* adalah terapi relaksasi otot progresif dan *output* adalah tingkat kecemasan dari pasien rawat inap yang diukur menggunakan kuisioner HARS.

Output adaptif yakni penurunan tingkat kecemasan dari pasien rawat inap ini didapat dari pemberian terapi relaksasi otot progresif yang peneliti gambarkan sebagai input yang positif sehingga pasien mampu untuk memproses setiap gerakan menjadi rasa rileks melalui otot-otot tubuh yang mempengaruhi hipotalamus untuk mengontrol sistem kerja saraf sehingga hasil cara kerja saraf ini mampu memberikan *output* penurunan ketegangan otot, dan rasa rileks yang mampu mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh para pasien. Sehingga disimpulkan penurunan tingkat kecemasan dari pasien rawat inap dipicu karena terapi relaksasi otot progresif yang memicu otak memproses sehingga dapat memberikan *output* yang adaptif yaitu penurunan tingkat kecemasan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yakni saat pelaksanaan terapi, peneliti harus menyesuaikan dengan aktifitas dari para pasien karena peneliti memberikan terapi pada pagi hari lalu harus berpindah ke ruangan yang lain sebelum pasien melaksanakan aktifitas yang lain seperti minum obat, makan siang, bahkan waktu istirahat dari pasien agar penerapan terapi ini tidak menghambat aktifitas pasien untuk proses kesembuhannya. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan pada pelaksanaan *post-test* yang langsung diberikan setelah pemberian intervensi sebanyak 3 kali selesai dilakukan, hal ini dilakukan karena responden yang adalah

pasien rawat inap dengan kriteria inklusi harus dirawat ≥ 3 hari sehingga peneliti langsung memberikan post-test karena melihat lama rawat (*Length of Stay*) dari responden.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan pasien rawat inap di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon.

DAFTAR PUSTAKA

- Advanced Psychiatry Associates. (2022). *The Effects of Anxiety and Depression on Your Physical Health*. <https://advancedpsychiatryassociates.com/resources/blog/the-effects-of-anxiety-and-depression-on-your-physical-health/>
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *E-Journal UNSRAT*, 10(1), 42–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ebm.v10.i1.37507>
- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Ardiyani, V. M., & Sutriningsih, A. (2022). Tingkat Kecemasan Pasien Dan Keluarga Yang Rawat Inap Di RSPW Malang Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(3), 512–519. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/jc.v10i3.3924>
- Atmojo, P. B. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Rawat Inap RS Medistra Tahun 2022. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(3), 327–353. <https://doi.org/https://doi.org/10.53801/jipki.v2i3.75>
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer Amik BSI*, 5(2), 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Fariza, Y. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19* [Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. [https://repository.unissula.ac.id/26983/1/Ilmu Keperawatan_30901800198_fullpdf.pdf](https://repository.unissula.ac.id/26983/1/Ilmu%20Keperawatan_30901800198_fullpdf.pdf)
- Hidayat, A. A. A., & Sukadiono. (2022). Analisis Karakteristik Pasien Yang Berobat Di RS Muhammadiyah Jawa Timur. In *UMSurabaya Repository*. <https://repository.um-surabaya.ac.id/6117/>
- Jessica, K. (2023). Menilik Tingkat Depresi dan Kecemasan Masyarakat di Benua Asia. *Goodstats*. <https://goodstats.id/article/tingkat-depresi-dan-kecemasan-masyarakat-di-benua-asia-hBqrv>
- Karina, Y., & Widiani, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif pada Klien Diabetes Mellitus dengan Masalah Keperawatan Ansietas. *NersMid : Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 7–16. <https://nersmid.unmerbaya.ac.id/index.php/nersmid/article/view/63>
- Mellani, N. L. P. K. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 di SMA Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara Tahun 2021* [Poltekkes Kemenkes Denpasar]. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 76–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133>
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis di RSUD Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i2.248>
- Pratiwi, W., Immawati, & Nurhayati, S. (2023). Penerapan Terapi Bermain Puzzle Pada Anak Prasekolah (3-6 Tahun) yang Mengalami Kecemasan Akibat Hospitalisasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(4), 618–626. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/512/345>
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam*

- Keperawatan. PT. Pustaka Baru.
- Samarang, S., Syukur, S. B., & Syamsuddin, F. (2023). Hubungan Average Length of Stay (AVLOS) Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang Intensive Care Unit RSUD Otanaha. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikg.v1i2.975>
- Shanti, H. D. (2021). *Kemenkes: Angka Gangguan Kecemasan Naik 6,8 Persen Selama Pandemi*. <https://www.antaranews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>
- Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1), 40–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.35801/srjoph.v1i2.31988>
- 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. *Hindawi : Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Utomo, S., & Winarti, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 8(3). <https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/475>
- WHO. (2023). *World Health Organization : Anxiety Disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Wijaya, A. E., Asmin, E., & Saptenno, L. B. E. (2023). Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156. <https://doi.org/https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.916>
- Wisnusakti, K. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di RW 23 Kelurahan Melong. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v6i1.4679>