

Efektivitas relaksasi otot progresif pada stress pasien Covid-19: Tinjauan sistematis

Eka Mei Dianita*, Tintin Sukartini, Ika Nur Pratiwi, Lie Liana Fuadiati, Purwanti Nurvita Sari
Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Indonesia

*Corresponding Author: tintin-s@fkip.unair.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Coronavirus-2019 memberikan kontribusi stress bagi orang diseluruh dunia. Stres mempengaruhi mekanisme tubuh, otak, sistem hormon, menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh. Kendalikan stress menggunakan relaksasi otot progresif. Teknik ini memberikan ketegangan otot dan diikuti relaksasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas latihan relaksasi otot progresif terhadap stress. **Metode:** Tinjauan sistematis dilakukan pada penelitian ini menggunakan PRISMA. Lima database digunakan penelitian ini yaitu: SAGE, Pubmed, Proquest, Science Direct dan Spinger. Pencarian artikel antara tahun 2019 dan 2022. Kata kunci digunakan “relaksasi otot progresif” dan “stress” dan “covid-19”. **Hasil:** Delapan artikel terlibat ditemukan dan ditinjau menunjukkan relaksasi otot progresif dilakukan pada pasien covid-19 efektif menurunkan tingkat stres. Selain itu relaksasi ini mampu menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur. **Simpulan:** Relaksasi otot progresif berdampak positif pada pasien covid-19 untuk memperbaiki kondisi mental dan fisik sehingga menurunkan stress. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai kombinasi dan variasi relaksasi lain dan aman untuk mengoptimalkan penurunan tingkat stres.

Kata kunci: COVID-19; relaksasi otot progresif; stres

Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation On Stress Covid-19: A systematic review

Abstract

Introduction: Coronavirus disease 2019 contributes stress for people in the world. Stress can affect the body mechanisms, involving the brain, hormone system, because a decrease in the immune system. Managed stress using progressive muscle relaxation techniques. This technique gives tension to certain muscle and followed by relaxation. This study aimed to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation training on stress. **Methods:** a systematic review was conducted on this study using PRISMA. 5 databases used in this study: SAGE, Pubmed, Proquest, Science Direct and Spinger. Search for articles conducted from 2019-2022. Keywords “progressive muscle relaxation” and “stress” and “covid-19”. **Results:** 8 articles involved found and reviewed that progressive muscle relaxation in covid-19 patient was effective in reducing stress levels. This relaxation can reduce anxiety and improve sleep quality. **Conclusions:** Progressive muscle relaxation has a positive impact on covid-19 patients to improve mental and physical conditions as to reduce stress levels. Research needed on other and safe combinations and variation of relaxation to optimize stress reduction.

Keywords: Covid-19; progressive muscle relaxation; stress

How to Cite: Dianita, E.M., Sukartini, T., Pratiwi, N.I., Fuadiati, L.L., & Sari, P.N. (2022). Efektivitas relaksasi otot progresif pada stress pasien Covid-19: Tinjauan sistematis. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*. 8 (2), 115-124

PENDAHULUAN

World Health Organization menyatakan penyakit coronavirus sebagai pandemi. Pada 18 Oktober 2020 update epidemiologi covid-19 oleh WHO lebih dari 40 juta kasus dan 1,1 juta kematian. Secara global lebih dari 2,4 juta kasus dan 36.000 kematian baru dilaporkan (WHO, 2020). Sedangkan di Indonesia hingga 13 April 2020 jumlah kasus positif covid-19 bertambah sehingga total positif 4.557 kasus, sementara yang sembuh 380 orang dan 399 meninggal dunia (Kominfo, 2021). Kejadian kasus yang meninggal berusia diatas 50 tahun dan memiliki Riwayat penyakit sebelumnya. Penyakit penyerta terbanyak pada hipertensi, diabetes mellitus dan paru-paru kronis (Kominfo, 2021).

Selama pandemi covid-19 akan bergantung seperti isolasi, karantina, jaga jarak dan peningkatan cuci tangan. Beberapa dari tindakan tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental jika diterapkan bersamaan dan dalam jangka waktu lama (Puyat et al., 2020). Individu yang terpapar covid-19 memiliki respon yang berbeda seperti tenang, sedih, takut, cemas, khawatir. Beberapa stressor tersebut dapat menyebabkan stress. Stress akan mempengaruhi mekanisme dan organ tubuh sehingga menyebabkan penurunan sistem imun. Stress berkepanjangan dapat membebani pikiran, tubuh, manajemen stress yang buruk dan kurangnya control emosi (Peyee et al., 2021).

Mengendalikan situasi stress, salah satunya dengan relaksasi otot progresif, memiliki manfaat fisiologis dan secara psikologis dapat mengendalikan stress. Relaksasi otot progresif metode otot berdasarkan prinsip ketegangan otot. Terhadap respon fisiologis tubuh terhadap pikiran yang mengganggu (Xiao et al., 2020). Pasien diarahkan dapat membedakan saat otot berkontraksi dan otot relaksasi. Kontraksi otot selama 5-10 detik dan relaksasi otot selama 10-20 detik (Cahyati et al., 2020). Relaksasi otot progresif memiliki efisiensi waktu dapat dilakukan kapan saja, teknik yang sederhana, hemat biaya dan membutuhkan lebih sedikit sesi untuk menyelesaikan pelatihan (Tsai et al., 2021). Fungsi lain relaksasi otot progresif untuk menghilangkan stress tubuh dan pikiran. Keuntungan relaksasi otot progresif termasuk menurunkan tekanan darah, ketegangan otot, kelelahan dan memberikan rasa kesejahteraan secara keseluruhan (Rajeswari & Sanjeevareddy, 2020). Selain itu, Latihan relaksasi progresif memperdalam komunikasi antara pasien dan perawat dan memberikan perawatan terapan yang lebih baik (Kömürkara & Cengiz, 2022). Berdasarkan hasil penelitian (Sheikh et al., 2020) bahwa metode relaksasi otot progresif lebih efektif mengurangi stres pada pasien covid-19. Kajian review memiliki tujuan untuk mengevaluasi efektivitas relaksasi otot progresif terhadap stress pasien covid-19.

METODE

Strategi Studi

Lima databased elektronik dikumpulkan seperti Pubmed, Proquest, Science Direct, Springer, SAGE untuk mengidentifikasi artikel yang terbit dari 2019 hingga 2022. Ruang lingkup pencarian databased pada studi dalam Bahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan sesuai dengan Medical Subject Heading (MeSH) yang terdiri dari “relaksasi otot progresif” DAN “stres” DAN “covid-19”.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

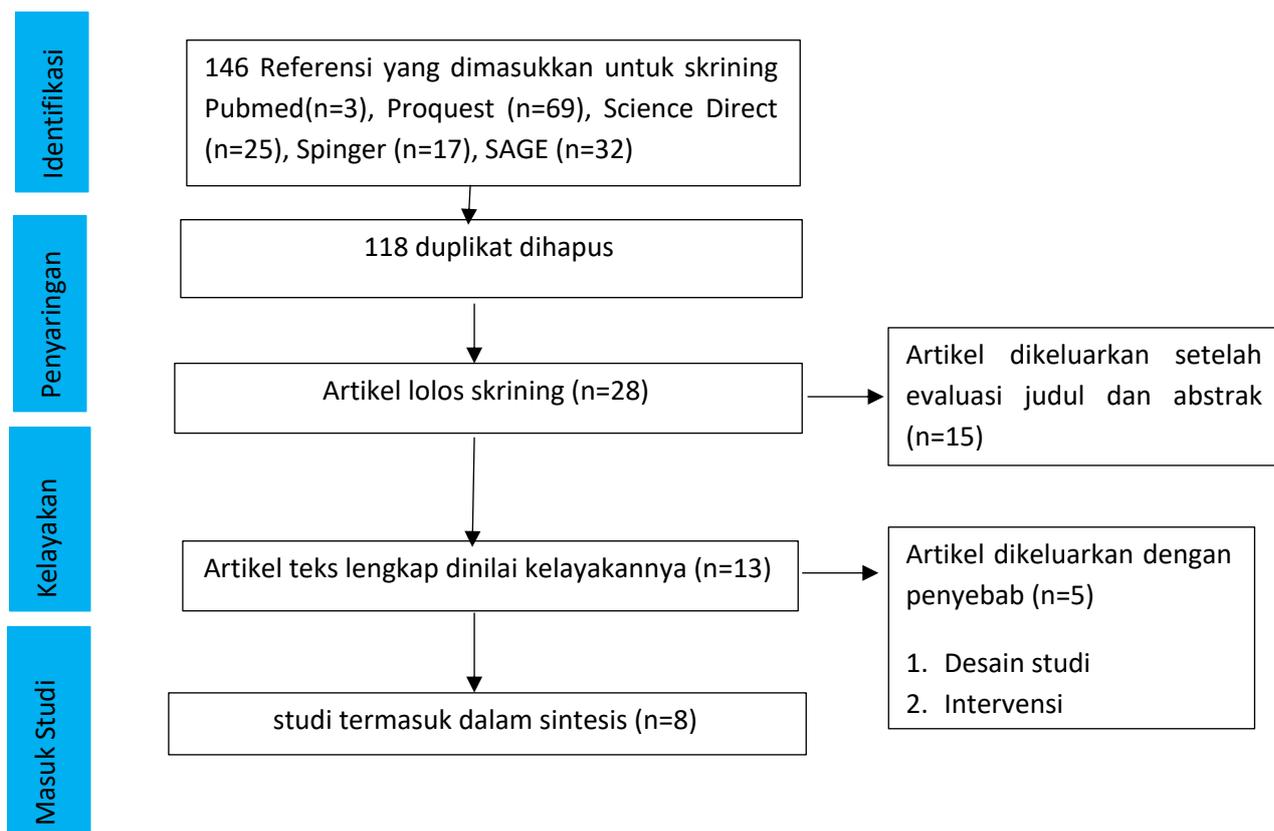
Kerangka PICOS digunakan untuk kelayakan studi pada (table 2). Kriteria Inklusi yang digunakan adalah: (1) pasien covid-19, (2) semua jenis penelitian, penelitian eksperimen dan non-eksperimental, (3) intervensi terdiri dari latihan relaksasi otot progresif, (4) outcome terkait tingkat stres, (5) tersedia teks lengkap. Kriteria eksklusi yang digunakan adalah (1) kelompok eksperimen tidak memenuhi syarat ilmiah dasar, (2) fokus pada penyakit yang bukan covid-19, (3) penelitian dilakukan selain bahasa Inggris.

Seleksi Studi

Terdapat seratus empat puluh enam artikel publikasi ditemukan dari pencarian databased (gambar 1), publikasi duplikat (n=118) telah dihapus, sehingga total 28 artikel. Peneliti menilai dan menyaring judul dan abstrak (n=15). Para peneliti menemukan delapan artikel teks lengkap yang memenuhi syarat untuk tinjauan sistematis.

Penilaian Kualitas Studi dan Risiko Bias

Alat Penilaian *The Joanna Briggs Institute* (JBI) untuk menilai uji coba kontrol acak, tinjauan sistematis, studi *cross-sectional* digunakan untuk menganalisis kualitas metodologi penelitian dan menentukan kemungkinan bias (JBI, 2020). Hasil penelitian *systematic review* ini dapat digunakan untuk mensintesis dan menginterpretasikan hasil penelitian.



Gambar 1. Proses Seleksi Studi

Tabel 1. Format PICOS dari penelitian

Kerangka Kerja PICOS	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Populasi	Studi yang berfokus pada pasien covid-19	Studi yang tidak membahas mengenai pasien covid-19
Intervensi	Intervensi latihan relaksasi otot progresif	Studi yang tidak membahas intervensi relaksasi otot progresif atau intervensi lainnya
Pembanding	Kelompok intervensi pembanding yang digunakan adalah kelompok belajar yang tidak mendapat intervensi relaksasi otot progresif	Tidak ada kriteria pengecualian
Hasil	Hasil studi yang menjelaskan intervensi latihan relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien covid-19	Jangan membahas dampak intervensi terhadap
Desain Studi dan Jenis Publikasi	Uji coba kontrol acak, studi cross-sectional, Randomized controll trial	Pilot study, studi pra eksperimental

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pilihan Studi

Terdapat tiga strategi dalam pencarian literatur, yaitu menggunakan kata kunci spesifik, kriteria kecocokan dan artikel lengkap. Terdiri dari 3 artikel dari Pubmed, 69 artikel dari Proquest, 25 artikel dari science direct, 17 artikel dari Spinger dan 32 artikel dari Sage journal. Langkah kedua adalah tinjauan abstrak yang diambil untuk kriteria yang memenuhi syarat. Peneliti mengecualikan beberapa

artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi. Langkah ketiga adalah tinjauan artikel lengkap. Pada akhir proses, 8 studi dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini.

Karakteristik Studi

Delapan artikel memenuhi kriteria inklusi (Gambar 1). Studi ini dibagi menjadi dua area luas tentang efek relaksasi otot progresif (lima studi) dan efek kedua latihan kombinasi (tiga studi). Pengaruh relaksasi otot progresif sebagian besar penelitian experimental dan satu study clinical observasy study. Penelitian sistematik riview ini dilakukan di china sebanyak 2 studi, satu penelitian di Jerman, satu penelitian di Malaysia, satu penelitian di Turki, dua penelitian di Iran, satu penelitian di Mesir. Hasil penelitian menunjukkan pasien covid-19 melakukan latihan relaksasi otot progresif sebagai terapi pengurangan stres dan lebih bermanfaat pada pasien dengan tingkat stres lebih tinggi (Peyee et al., 2021). Delapan penelitian menemukan hasil positif pada tingkat stres, tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien covid-19. Tiga studi kombinasi relaksasi otot progresif dengan relaksasi lainnya seperti terapi musik, relaksasi benson dan aktifitas fisik. Satu studi diimplementasikan pada usia anak usia 6-15 tahun yang didiagnosa covid-19 dan ibu mereka.

Populasi

Pencarian literatur total responden untuk tinjauan ini adalah 831 responden. Jumlah orang terlibat 30 dan 376 peserta. Populasi tertinggi 376 peserta. Peserta yang terlibat dibatasi beberapa seperti usia pasien, jenis kelamin, gejala, hasil CT dada dan riwayat obat sebelumnya. Penelitian dilakukan pada anak-anak usia 6-15 tahun, usia dewasa antara 18-65 tahun.

Karakter Intervensi

Dalam tinjauan sistematis ini, semua penelitian dikelompokkan menjadi kategori berdasarkan intervensi yang diberikan, yaitu intervensi latihan relaksasi otot progresif, terapi musik, relaksasi benson dan aktivitas fisik. Intervensi tersebut yang diberikan membahas pengaruh teknik relaksasi otot progresif (Toussaint, Nguyen, Roettger, Dixon, Offenbacher, et al., 2021) (Xiao et al., 2020) (Liu et al., 2020) (Özlü et al., 2021) (Farrag et al., 2021). Terdapat tiga artikel membahas pengaruh latihan relaksasi otot progresif dengan kombinasi musik (Peyee et al., 2021), kombinasi relaksasi otot progresif dengan relaksasi benson (Bagheri et al., 2021), kombinasi relaksasi otot progresif dengan aktivitas fisik (Sheikh et al., 2020). Terdapat empat artikel membahas pengaruh relaksasi terhadap kualitas tidur (Liu et al., 2020) (Xiao et al., 2020) (Özlü et al., 2021) (Bagheri et al., 2021) dan terdapat artikel yang membahas pengaruh relaksasi terhadap kecemasan (Liu et al., 2020) (Özlü et al., 2021) (Sheikh et al., 2020) (Farrag et al., 2021).

Hasil Klinis

Banyak penelitian dalam tinjauan sistematis menghasilkan pengurangan stres pada pasien covid-19. Baik itu dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dan intervensi kombinasi secara signifikan dapat menurunkan stres pasien covid-19. Latihan kombinasi relaksasi otot progresif dengan musik memiliki pengaruh yang signifikan pada tingkat stres sedang-tinggi dan terdapat perbedaan yang tidak signifikan pada tingkat stres rendah. Intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dengan musik lebih bermanfaat pada peserta dengan tingkat stres lebih tinggi (Peyee et al., 2021). Hal yang sama latihan kombinasi relaksasi otot progresif dengan terapi aktifitas fisik menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p < 0,05$), namun berbeda dengan hasil relaksasi terhadap kecemasan menunjukkan tidak signifikan ($p < 0,05$) (Sheikh et al., 2020). Penelitian yang dilakukan pada kelompok usia 6-15 tahun temuan pada studi ini menyoroti bahwa hampir seperempat anak kelompok pretes memiliki kecemasan tinggi pada STAIC, sedangkan berubah menjadi kecemasan rendah setelah intervensi teknik relaksasi. Mengungkapkan secara statistik signifikan hubungan ditemukan antara relaksasi otot progresif anak-anak dan usia mereka dan tingkat pendidikan. Ditemukan antara kedua kelompok dan variabel data demografi ibu yang diteliti ($p < 0,001$). Pada ibu yang berpendidikan lebih mudah memahami ilmu dari pada ibu yang tidak berpendidikan tentang relaksasi otot progresif (Farrag et al., 2021). Demikian pula

(Xiao et al., 2020) relaksasi otot progresif intervensi mengenai emosi negatif dan kualitas tidur pada pasien dengan covid-19 dan menyatakan bahwa relaksasi otot progresif meminimalkan kecemasan.

Tabel 2. Rangkuman Studi Terpilih

No	Penulis dan tahun	Methods, usia dan durasi	intervensi	Hasil
1	(Peyee et al., 2021)	Quasi Experimental, usia <30 tahun, durasi 45 menit.	a. Pasien dibagi menjadi kelompok tingkat stres rendah-tingkat stres tinggi b. Intervensi dilakukan secara individu oleh pasien c. Kuesioner dilaporkan secara individu setiap hari untuk memastikan intervensi telah selesai dilakukan d. Setelah intervensi pasien mengisi kuesioner post-test untuk menghitung skor stres	Hasil bahwa terjadi penurunan yang signifikan skor stres pada kelompok stres tinggi-sedang. Terdapat perbedaan yang tidak signifikan pada kelompok stres rendah. Intervensi ini terbukti efektif sebagai terapi pengurangan stres dan lebih bermanfaat pada pasien dengan tingkat stres yang tinggi
2	(Xiao et al., 2020)	Experimental, Usia <59 tahun, Durasi 30 menit	a. Konsentrasi b. Fokus ketegangan otot c. Tahan perasaan tegang selama 3 hingga 5 detik, lalu rileks selama 10 hingga 15 detik d. Pasien mengalami sensasi relaksasi otot e. Selanjutnya pasien diajarkan melakukan relaksasi dari urutan mulai kaki, pinggul, pinggang, dada, lengan, bahu dan wajah	Pelatihan relaksasi otot progresif secara signifikan dapat mengurangi kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas tidur pada pasien covid-19 selama perawatan isolasi. Latihan relaksasi otot progresif terbukti meningkatkan efek pengobatan pasien dan layak untuk promosi klinis.
3	(Toussaint, Nguyen, Roettger, Dixon, Offenbacher, et al., 2021)	Experimental, Usia 18-23 tahun, Durasi 30 menit	a. Tiga kelompok relaksasi (relaksasi otot progresif, meditasi, latihan pernafasan) b. Mengisi inform consent c. Setiap sesi dilakukan malam hari. Pukul 19.00-21.00. pada hari senin-jumat d. 1). peserta relaksasi otot progresif menegangkan dan mengendurkan otot untuk menghasilkan relaksasi. 2). peserta latihan pernafasan menggunakan pernafasan untuk relaksasi dengan bernafas dalam-dalam secara perlahan 3). peserta meditasi menggunakan representasi	Bentuk relaksasi (relaksasi otot progresif, meditasi, latihan pernafasan) secara efektif dapat meningkatkan keadaan relaksasi pada tingkat psikologis dan fisiologis.

			<p>mental untuk membawa keadaan rileks</p> <p>e. semua latihan relaksasi diajarkan oleh instruksi yang sudah direkam dan dikembangkan oleh Dr. Jonathon Smith</p> <p>f. semua peserta menyelesaikan pengisian laporan kuesioner.</p>	
4	(Sheikh et al., 2020)	Quasi eksperimen, Usia <60 tahun, Durasi sehari 2x seminggu 5x selama 6 minggu	<p>a. Menjadi kelompok kontrol dan intervensi</p> <p>b. Mengajarkan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi</p> <p>c. Latihan dengan audio</p> <p>d. Proses penerapan relaksasi dihadapan peneliti</p> <p>e. Teknik relaksasi dilakukan diruang karantina</p>	<p>Hasil menunjukkan bahwa pengaruh metode relaksasi terhadap penurunan stres pada pasien covid-19 signifikan ($p < 0,05$). Kesimpulan bahwa relaksasi otot progresif efektif mengurangi stress pada pasien covid-19.</p>
5	(Liu et al., 2020)	Randomized control trial, Usia 20-65 tahun, Durasi 30 menit untuk 5 hari	<p>a. Kelompok eksperimen. Peserta diinstruksikan untuk mengambil napas dalam-dalam dan relaksasi otot progresif</p> <p>b. Setelah pasien rileks pasien memilih posisi santai</p> <p>c. Mulai dari tangan, diikuti anggota tubuh bagian atas, bahu, kepala, leher, dada, perut, dan terakhir kaki bagian bawah.</p> <p>d. Selama ketegangan otot, aksi dapat dilakukan selama 10-15 detik</p> <p>e. Waktu pelatihan 1x di siang hari dan sebelum tidur, setiap 20-30 menit</p> <p>f. Melalui hidung mengambil nafas dan menghembuskan melalui mulut.</p>	<p>Hasil skor kecemasan setelah intervensi signifikan ($P < 0,001$). Skor kualitas tidur setelah intervensi signifikan ($P < 0,001$). Kesimpulan bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi tingkat kecemasan dan dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien covid-19.</p>
6	(Özlü et al., 2021)	Experimental, Usia >18 tahun Durasi 30 menit 2x sehari selama 5 hari.	<p>a. Compact disc (CD) untuk mengajarkan latihan relaksasi otot progresif</p> <p>b. Relaksasi ditampilkan di TV di kamar pasien</p> <p>c. Pasien berolahraga dengan TV untuk meminimalkan kontak langsung</p> <p>d. CD berisi instruksi untuk latihan relaksasi dan musik untuk membantu pasien rileks</p>	<p>Hasil signifikan antara skor pretest dan post test pada anxiety scale dan kualitas tidur ($P < 0,05$). Kesimpulan bahwa Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan cemas dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien covid-19.</p>
7	(Farrag et al., 2021)	Quasi experimental, Usia 6-15 tahun, Durasi 30 menit.	<p>a. Peneliti memberikan informasi tentang teknik relaksasi</p>	<p>Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan anatara relaksasi</p>

			<p>b. Pasien berbaring miring dengan kaki sedikit ditekuk dan dalam posisi selama 30 menit. Dalam tekniknya otot dibagi menjadi delapan bagian dan selama demostntrasi. Kontraksi otot aktif selama 5 detik dan kemudian pelepasan otot selama 30 detik.</p> <p>c. Setelah latihan relaksasi, peneliti mendemonstrasikan setiap langkah teknik relaksasi otot progresif kemudian meminta anak dan ibu untuk mendemonstrasikannya kembali.</p>	<p>otot progresif pada kedua kelompok dan variabel demografi ibu ($p < 0,001$). Tingkat pendidikan ibu yangsedang dan rendah memiliki pengetahuan dan kesulitan untuk memahami teknik relaksasi otot progresif. Sedangkan ibu dengan pendidikan tinggi mudah memahami teknik relaksasi otot progresif daripada ibu yang tifak berpendidikan.</p>
8	(Bagheri et al., 2021)	Randomized control trial, Usia >20 tahun, Durasi 30-45 menit	<p>a. Pelatihan dilakukan tatap muka dengan bantuan CD. Yang mencakup musik dan arahan.</p> <p>b. Diakhir sesi pelatih, memastikan peserta melakukan praktik dengan akurat, mereka diminta melakukan teknik dihadapan peneliti.</p> <p>c. Untuk meningkatkan kepatuhan terhadap relaksasi, keluarga menghadiri sesi latihan.</p> <p>d. Sebelum keluar rumah sakit, pasien diberikan CD berisi instruksi lengkap teknik relaksasi otot progresif dan musik diberikan kepada mereka.</p> <p>e. Melakukan latihan dengan bantuan CD dua kali sehari, pada siang dan sebelum tidur (20 menit) selama 4 minggu setelah keluar.</p> <p>f. Setiap minggu, peneliti menelpon peserta dan memberikan instruksi yang diperlukan tentang latihan dan menilai komplikasi akibat intervensi.</p>	<p>Hasil kelompok intervensi teknik relaksasi otot progresif ($P < 0,001$) dan teknik benson ($P = 0,001$) menunjukkan signifikan pada kelompok kualitas tidur.</p>

Stres adalah keadaan emosional ketika menghadapi situasi yang menantang. Jenis ketegangan emosional dapat disebabkan oleh faktor lingkungan sekitar tempat tinggal, tempat kerja dan hubungan interpersonal. Respon dari stres diantaranya yaitu emosi positif dan emosi negatif. Stres positif mempersepsikan sesuatu yang berarti dan berguna dan mampu mengatasi kesulitan yang ada.

Sedangkan stres negatif jika tidak ditangani dengan benar dapat merugikan kesehatan fisik dan mental (Biggs, A. & Drummond, 2017). Adanya pandemi covid-19 diseluruh dunia mengakibatkan masyarakat stres dan terjadi kepanikan. Ketakutan semakin meningkat salah satunya dari berita yang berlangsung dimedia sosial terkait covid-19. Relaksasi otot progresif digunakan sebagai intervensi untuk menguji dampaknya terhadap tingkat stres dimasa pandemi covid-19.

Pada studi (Liu et al., 2020) menjelaskan teknik relaksasi otot progresif dilakukan selama 20-30 menit setiap hari. Pasien memilih posisi yang rileks dan santai. Teknik dimulai dengan pernafasan dalam, posisi santai mulai dengan diinstruksikan oleh staf medis, diikuti oleh tungkai atas, bahu, kepala, leher, dada, perut dan terakhir tungkai bawah. Selama ketegangan otot, tindakan dapat dilakukan selama 10-15 detik, dan proses relaksasi dapat dilakukan selama 15-20 detik; setiap kelompok otot dilatih berulang 3 kali berurutan. Waktu yang dipilih untuk latihan relaksasi pada siang hari dan sebelum tidur. Pada saat yang sama pasien mengambil nafas dalam, menarik nafas melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut.

Hal yang berbeda pada studi (Toussaint, Nguyen, Roettger, Dixon, Offenb, et al., 2021) menciptakan alat efektif, sesuai permintaan, mobile dan menyenangkan berdasarkan musik asli dan teknik relaksasi progresif. Sesi relaksasi otot berlangsung 30 menit yang terdiri dari 20 menit instruksi disertai musik dan 10 menit terakhir dengan musik saja. Tujuan instruksi dari alat ini untuk menumbuhkan relaksasi dengan sistematis mengangkan dan mengendurkan otot tertentu. Dimulai dari panduan berlatih pernafasan dalam. Dilanjutkan dengan relaksasi otot kepala dan wajah, otot leher dan bahu, otot tangan dan lengan, otot punggung atas dan bawah, dan diakhiri dengan relaksasi otot kaki, betis, bokong dan perut.

Ada banyak penelitian tentang penggunaan latihan relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres, tingkat kecemasan dan masalah tidur pasien dengan penyakit kronis. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang mendalam berdasarkan prinsip bahwa ketegangan otot adalah respon fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran yang mengganggu. Teknik ini mengarah pada relaksasi otot utama dan dengan melemaskan seluruh tubuh. Latihan relaksasi otot progresif mudah dipelajari dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Mereka juga ekonomis atau tidak memerlukan peralatan khusus. Hasil studi (Özlü et al., 2021) menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot membantu pasien mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur karena mengurangi ketegangan, mengurangi stres, tekanan darah, detak jantung, produksi asam laktat dan kepekaan terhadap rasa sakit ketika dilakukan secara teratur.

Studi ini dapat memberikan kontribusi pada literatur atau profesional kesehatan untuk menghilangkan stres, kecemasan dan masalah tidur pada pasien covid-19 yang tidak dapat diobati dengan metode farmakologi dan jika tidak segera diobati dapat menyebabkan masalah serius jangka panjang.

SIMPULAN DAN SARAN

Saat pandemi covid-19 semua orang beresiko mengalami stres yang berdampak negatif pada psikologis dan fisik. Dampak teknik relaksasi otot progresif efektif terhadap penurunan tingkat stres. Selain tingkat stres teknik relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien covid-19. Meskipun intervensi relaksasi otot progresif dikombinasikan dengan terapi lain untuk mencapai efek dan hasil yang optimal seperti relaksasi banson, aktifitas fisik dan terapi musik, memiliki nilai yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai kombinasi dan variasi relaksasi yang lain dan aman untuk mengoptimalkan penurunan tingkat stres pada pasien covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagheri, H., Moradi-Mohammadi, F., Khosravi, A., Ameri, M., Khajeh, M., Chan, S. W. chi, Abbasinia, M., & Mardani, A. (2021). Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 63, 102784. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102784>
- Biggs, A., B., & Drummond, S. (2017). *Stres psikologis dan teori koping Lazarus dan Folkman* (Panduan un). Wiley Blackwell.
- Cahyati, A., Herliana, L., & Februanti, S. (2020). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Enhances Oxygen Saturation in Patients of Coronary Heart Disease. *Journal of Physics: Conference Series*, 1477(6), 1–6. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1477/6/062018>
- Dunia, O. K. (2020). *Pembaruan Epidemiologi Mingguan Covid-19*. <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update---20-october-2020>
- Farrag, J., Mahmoud, S., Abu Salem, E. M., Ali Hegazy, A., Mahmoud, T., & Khalifa, S. (2021). Effect of mothers' implementing Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety and Sleep Quality among Children with COVID-19. *Port Said Scientific Journal of Nursing*, 8(3), 126–148. <https://doi.org/10.21608/pssjn.2021.68833.1098>
- JB. (2020). Checklist for randomized controlled trials - Critical Appraisal tools for use JBI Systematic Reviews. *Joanna Briggs Institute*, 1–5.
- Kominfo, R. (2021). *Bertambah 316 kasus, Positif Covid-19 di Indonesia Jadi 4.557 Kasus*. Kementerian Komunikasi Dan Informatika Republik Indonesia. https://kominfo.go.id/content/detail/25793/bertambah-316-kasus-positif-covid-19-di-indonesia-jadi-4557-kasus/0/virus_corona
- Kömürkara, S., & Cengiz, Z. (2022). Effects of Progressive Relaxation Exercises on Vital Signs and Fatigue in Liver Transplant Patients: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Nursing Research*, 31(3), 497–508. <https://doi.org/10.1177/10547738211045850>
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). *Journal Pre-proof*.
- Özlü, İ., Öztürk, Z., Karaman Özlü, 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>
- Peyee, Y., Wing, C. K., & Hwa, P. C. (2021). The effect of music listening and progressive muscle relaxation on the stress level of novice music teachers during coronavirus disease 2019 (Covid-19) in malaysia. *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 21(1), 91–104. <https://doi.org/10.15294/harmonia.v21i1.29679>
- Puyat, J. H., Ahmad, H., Avina-Galindo, A. M., Kazanjian, A., Gupta, A., Ellis, U., Ashe, M. C., Vila-Rodriguez, F., Halli, P., Salmon, A., Vigo, D., Almeida, A., & de Bono, C. E. (2020). A rapid review of home-based activities that can promote mental wellness during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE*, 15(12 December), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243125>
- Rajeswari, S., & Sanjeevareddy, N. (2020). Efficacy of progressive muscle relaxation on pregnancy

outcome among anxious indian primi mothers. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(1), 23–30. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_207_18

Sheikh, M., Mansourjozan, Z., & Amini, M. M. (2020). *The Effect of Physical Activity and Training of Progressive Muscle Relaxation on the Level of Anxiety and Perceived Stress in Patients With Covid-19*. 1. 9(32).

Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenb, 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*. 2021.

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>

Tsai, M. L., Cheng, T. H., Yang, Y. K., & Wang, C. J. (2021). A school-based progressive muscle relaxation program for female adolescents: Development and the effectiveness on physiological and psychological evidence. *Healthcare (Switzerland)*, 9(10). <https://doi.org/10.3390/healthcare9101319>

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), e23185. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023185>