

THE EFFECTS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON THE LEVEL OF ANXIETY IN NURSES CARING FOR PATIENTS WITH COVID-19

Yori Yolanda¹, Irfan Said², Tati Suryati³, Ria Simanungkalit⁴

^{1,3,4}Nursing Study Program, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA Jakarta

²Nutrition Study Program, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA Jakarta

e-mail: yoriyolanda117@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: One of the psychological responses encountered by nurses who treat COVID-19 patients is anxiety. The anxiety is caused by several factors including feelings of unsupported, worrying excessively about health, fear of carrying the infection and transmitting it to family members or others, a heavy workload, social stigmatization, feeling insecure for providing care. Moreover, this psychological problem caused low quality of health services for patients. Therefore, to reduce the anxiety of nurses who took care for Covid-19 patients, anxiety management using progressive muscle relaxation was needed. The purpose of this study is to assess the effect of progressive muscle relaxation on the level of anxiety in nurses caring for patients with Covid-19. **Method:** The research design used in this study was quasi-experimental, namely pre-test and post-test with control group design with purposive sampling technique. The number of samples is 52 nurses. The research instrument used the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SRAS) questionnaire. The paired T Test is applied for statistical analysis. **Result:** the result of this study indicated that progressive muscle relaxation had a substantial effect on the level anxiety in nurses caring for patients with Covid-19 in the intervention group with a *P-value* 0.000 (*P value* < 0,005). **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy is a complementary therapy that can be done independently by nurses and is effective in reducing anxiety.

Keywords: Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Nurse

PENDAHULUAN

Akhir januari 2020 yang bertepatan tanggal 31 januari 2020, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan Covid-19 menjadi status *global health emergency* dan bulan april ditemukan sebanyak 1.278.523 orang yang terinfeksi covid-19. Sedangkan di Indonesia khususnya DKI Jakarta merupakan jumlah penderita Covid-19 tertinggi dengan 1.232 positif.

Tingginya kasus yang terkonfirmasi Covid-19 dan meninggal akibat Covid-19 semakin hari semakin bertambah sehingga petugas kesehatan menjadi garda terdepan dalam menangani kasus tersebut. Tenaga keperawatan merupakan salah satu dari tenaga pelayanan kesehatan

yang paling sering berinteraksi dengan pasien dibandingkan dengan komponen tenaga kesehatan lainnya (Romadhoni & Widowati, 2017). Perawat mempunyai peran yang sangat penting sebab perawat selalu berhubungan dan berinteraksi dengan pasien kurang lebih 24 jam berada disamping pasien.

Dampak dari pandemi ini tentunya menimbulkan beberapa gangguan yang terjadi pada perawat antara lain kesehatan fisik, kesenjangan ekonomi, kesenjangan social dan gangguan mental. Salah satu respon psikologis yang ditemui pada perawat yang menangani pasien covid-19 adalah kecemasan.

Hasil penelitian Santoso (2021) teridentifikasi 4 tema dalam

pengalaman perawat yang merawat pasien Covid-19 antara lain kecemasan, loyalitas perawat, perasaan perawat dan upaya mengurangi resiko tertular (Dwi & Santoso, 2021). Sejalan dengan yang dikemukakan oleh FIK-UI dan IPKJI (2020) respon yang paling sering muncul pada perawat ialah perasaan cemas dan tegang sebanyak 70%. Kecemasan tersebut muncul diakibatkan beberapa faktor seperti perasaan tidak didukung, kekhawatiran tentang kesehatan pribadi, takut membawa infeksi dan menularkannya kepada anggota keluarga atau orang lain, stigmatisasi sosial, beban kerja yang berlebihan, dan merasa tidak aman ketika memberikan layanan perawatan dan kesehatan pada pasien Covid-19 (Rosyanti & Hadi, 2020).

Akibat adanya masalah psikologis ini akan menurunkan kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien. Kecemasan ini dapat diatasi dengan meningkatkan dukungan sosial, manajemen stress, memastikan dukungan organisasi yang memadai, memberikan layanan dukungan psikologis dan mental, dan memberikan intervensi peningkatan ketahanan. Maka dari itu untuk menurunkan kecemasan pada perawat yang merawat pasien Covid-19 di RSUD Pasar Minggu yang merawat pasien Covid berada di ruangan isolasi lantai 6 dan 7. diperlukan adanya intervensi yakni melalui *management stress* dengan relaksasi otot progresif.

Terapi ini adalah salah satu terapi relaksasi/komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri perawat dan diketahui sangat efektif menurunkan kecemasan (Özlü et al., 2021). Perawat yang merawat pasien Covid-19 harus mampu mengontrol emosi agar tidak menjadi emosi negatif dan terapi ini bisa digunakan untuk pedoman Kesehatan jiwa dalam menangani pasien Covid-19. (Diinah & Rahman, 2020). Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti

pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada perawat yang merawat pasien Covid-19.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu quasy eksperiment yaitu *pre-test and post-test with control group design*. Populasi merupakan semua perawat yang merawat pasien covid-19. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dan didapat 52 responden. Sampel diberikan kuesioner. Penelitian di lakukan di ruangan isolasi Covid-19 lantai 6 dan lantai 7 rumah sakit Pasar Minggu Jakarta Selatan Bulan Januari 2021. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Instrumen tersebut untuk mengkaji tingkat kecemasan yang berisikan 20 item pertanyaan menggunakan instrument *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SRAS)*

Analisis yang digunakan untuk menguji kemaknaan perbedaan mean variabel penelitian antara sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *independent t-test* atau *paired t-test*. Untuk uji statistik, tingkat kemaknaan (signifikan) yang digunakan $p \leq 0,05$.

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif ini dilakukan oleh tim peneliti sendiri dan telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian RSUD Pasar Minggu nomor: 27/KEPK/RSUDPM/VII/2021.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 52 responden sebanyak 31 orang (59.6%) berusia 19-20 tahun dan 21 orang (40.4%) berusia 31-30 tahun. Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 52 responden sebanyak 6 orang (11.5%) adalah laki-laki, dan 46 orang (88.5%) adalah perempuan. Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 52 responden sebanyak 2 orang 3.8% berperan sebagai kepala ruang, 4 orang (7.7%) ketua tim, dan 46 orang (88.5%) sebagai perawat pelaksana.

No	Kategori Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	19-20 Tahun	31	59.6
2.	31-40 Tahun	21	40.4
Total		52	100

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Kontrol dan Intervensi Berdasarkan Usia

No	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	6	11.5
2.	Perempuan	46	88.5
Total		52	100

Tabel 2. Karakteristik Responden Kelompok Kontrol dan Intervensi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Kepala Ruang	2	3.8
2.	Ketua Tim	4	7.7
3.	Perawat Pelaksana	46	88.5
Total		52	100

Tabel 3. Karakteristik Responden Kelompok Kontrol dan Intervensi Berdasarkan Peran Ruangan.

Tingkat Kecemasan	Mean	Selisih Mean	SD	Min-max
Sebelum (Pre)	62.19	25.81	4.66	57-71
Setelah (Post)	36.38		7.60	25-49

Tabel 4. Rata-Rata Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi Sebelum (pre) dan Sesudah (post)

Tingkat Kecemasan	Mean	Selisih Mean	SD	Min-max
Sebelum (Pre)	62.65	3.37	6.04	52-72
Setelah (Post)	66.38		5.02	54-73

Tabel 5. Rata-Rata Tingkat Kecemasan pada Kelompok Kontrol Sebelum (pre) dan Sesudah (post)

Variabel	Mean	SD	P Value
Intervensi	pre	62.19	0.000
	post	36.38	
Kontrol	pre	62.65	0.005
	post	66.38	

**Paired Samples Test*

Tabel 6. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol sebelum (pre) dan sesudah (post)

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian Relaxation Otot Progressive pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata nilai kecemasan adalah 62,19 dengan nilai terendah menunjukkan angka 52 dan nilai maksimum kecemasan menunjukkan nilai 71. Sedangkan sesudah dilakukan

Relaxation Otot Progressive pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata nilai kecemasan 36,38, tingkat cemas terendah menunjukkan nilai 25 dan tingkat cemas tertinggi menunjukkan nilai 49. Selisih rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum dan

sesudah diberikan Relaxation Otot Progresive sebesar 25,81. Tabel 5 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata nilai kecemasan 62.65, tingkat kecemasan terendah menunjukkan 52 dan tertinggi menunjukkan nilai 72. Sedangkan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata nilai kecemasan 66.38, tingkat kecemasan terendah menunjukkan 54 dan tertinggi menunjukkan nilai 73. Selisih rata-rata nilai kecemasan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 3.37. Tabel 6 hasil analisis pengaruh terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap tingkat kecemasan pada perawat diperoleh p value: 0.000 (p value < 0,005) dengan kesimpulan H_a diterima yaitu ada pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat kecemasan perawat yang merawat pasien Covid-19.

PEMBAHASAN

Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan. Ketika bertambahnya usia maka kematangan psikologi orang tersebut semakin baik. Artinya semakin matang psikologi seseorang maka semakin baik pula adaptasi terhadap kecemasan (Astin & Paembonan, 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadli, usia muda akan lebih mudah menderita cemas dibandingkan dengan mereka yang berusia tua. Hal tersebut dikarenakan usia berkaitan dengan pengalaman dan pandangan seseorang terhadap sesuatu. Semakin bertambah usia maka semakin bertambah juga pengalaman dalam berfikir dan bertindak. (Fadli et al., 2020)

Hasil penelitian ditemukan usia responden mayoritas berada pada rentang 19-20 tahun sebanyak 59,6%. Rentang usia 19-20 tahun ini merupakan usia pada tahap perkembangan remaja akhir menuju

dewasa. Didukung oleh Kaplan mengatakan bahwa usia 19 – 20 tahun termasuk dalam rentang masa transisi antara masa remaja akhir hingga dewasa awal. Masa ini merupakan puncak dari perkembangan biologis dan individu menghadapi berbagai tuntutan untuk dapat diterima dalam peran sosial dengan mempelajari berbagai bentuk keterampilan dalam rangka persiapan menuju struktur kehidupan dewasa (Mednick et al., 2010). Berbagai tuntutan dan gejala masa transisi ini dapat menjadi faktor tekanan psikologis yang mendorong kecemasan mulai timbul pada usia remaja akhir. Kecemasan yang timbul pada usia mulai dari 18 tahun keatas memiliki gejala signifikan bila dibandingkan usia 18 tahun kebawah. (McHenry et al., 2014a).

Usia juga berpengaruh terhadap mekanisme coping dan kecemasan (Puspanegara, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Furwanti (2014) menunjukkan bahwa (56,0%) responden dengan usia < 30 tahun mengalami cemas berat, sedangkan kecemasan ringan lebih banyak dialami oleh responden dengan usia > 50 tahun yaitu sebanyak (69,2%) responden. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriyanti dan Mellu (2020) mengatakan usia responden yang paling banyak mengalami kecemasan didapatkan pada rentang usia 20-24 tahun (Febriyanti & Mellu, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian diatas, Peneliti berasumsi bahwa semakin dewasa usia seseorang, maka semakin berkurang kecemasan yang dialami. Hal tersebut bisa terjadi karena semakin dewasa usia seseorang maka semakin matang proses berpikirnya dalam menghadapi suatu masalah. Pengalaman seseorang terhadap suatu masalah yang pernah dialami juga akan memberikan perubahan atau perkembangan dalam hidupnya, sehingga ketika menghadapi suatu masalah yang sama seseorang

tersebut dapat mengontrol kecemasan yang dialami.

Selain itu, pandemic Covid-19 merupakan hal yang baru bagi perawat, dimana perawat dengan usia muda belum memiliki banyak pengalaman menghadapi stress dan dikarenakan tuntutan karir, beban pekerjaan, serta kehidupan profesionalitas yang dipertaruhkan pada masa pandemi COVID-19.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi pada 52 responden didapatkan jenis kelamin responden mayoritas perempuan sebanyak 88,5%. Hasil ini sejalan dengan banyak temuan penelitian lainnya yang melibatkan perawat sebagai responden. Secara statistic, profesi keperawatan cenderung didominasi oleh perempuan. Gambaran ikonik keperawatan sebagai profesi yang memiliki karakteristik lemah lembut, kasih sayang, dan *caring* merupakan sifat dominan dari perempuan.

Menurut Kaplan, perempuan lebih cenderung mengalami gangguan kecemasan atau ansietas bila dibandingkan laki-laki, dengan prevalensi sebesar 30,5% berbanding 19,2% (Sadock & Sadock, 2010). Perbedaan frekuensi kecemasan diantara jenis kelamin ini terkait dengan perbedaan kondisi hormone seks pada perempuan dan laki-laki. Hormon seks perempuan didominasi oleh estrogen sementara laki-laki didominasi oleh hormone testosteron.

Hormon-hormon seks seperti estrogen, progesterone dan testosteron dapat menekan aktivitas hipotalamus dalam upaya menurunkan gejala kecemasan dan menurunkan produksi kortisol. Akan tetapi, perempuan memiliki siklus hormonal yang ditunjukkan dengan keadaan fisiologis berupa perubahan fluktuasi produksi hormonseks secara periodik. Ketika produksi estrogen pada wanita turun, aktivitas hipokampus dan hipotalamus

meningkat sehingga respon stress dan kecemasan dapat mengalami peningkatan. Sebaliknya pada laki-laki testosteron terus dihasilkan dalam rentang kadar yang dapat dikatakan lebih stabil (McHenry et al., 2014b).

Teori tersebut sejalan dengan penelitian Yaslina (2020) mengatakan bahwa perempuan cenderung menggunakan emosinya untuk memecahkan suatu masalah. Mekanisme koping ini yang menjadi penyebab dari prevalensi kecemasan pada perempuan lebih tinggi dari laki-laki (Yaslina & Yunere, 2020). Studi yang dilakukan di Wuhan juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki proporsi tinggi mengalami stres, depresi dan kecemasan selama COVID-19 yang dikaitkan dengan beban kerja.

Peran Perawat di Ruang Covid-19

Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi pada 52 responden didapatkan peran perawat diruangan, responden mayoritas adalah perawat pelaksana sebanyak 88,5%. Perawat sebagai pelaksana dapat diartikan pelaksana peran perawat yang menyangkut pemberian pelayanan kesehatan kepada individu, keluarga, atau masyarakat berupa asuhan keperawatan yang komprehensif meliputi asuhan pencegahan pada tingkat satu, dua atau tiga, baik langsung maupun tidak langsung.

Tindakan langsung berarti tindakan yang ditangani sendiri oleh perawat yang menemukan masalah kesehatan klien. Sedangkan tindakan tidak langsung atau yang disebut juga delegasi tindakannya diserahkan kepada orang lain atau perawat lain yang dapat dipercaya untuk melakukan tindakan keperawatan klien. Maka dari itu yang lebih banyak menangani pasien Covid-19 adalah perawat pelaksana (Kurniadi, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tallulembang (2021), pengalaman perawat yang merawat pasien Covid-19 ditemukan perasaan cemas, takut, was-was dan bertanya-

tanya (Tallulembang et al., 2021). Tenaga keperawatan juga mengalami beban kerja yang tinggi, jam kerja yang Panjang, sering shift malam dan beresiko terpaparnya covid-19 serta terjadinya peningkatan job stress (Setianingrum et al., 2021).

Rata-rata Tingkat Kecemasan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi pada 26 responden pada kelompok kontrol didapatkan bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi ROP, tingkat kecemasan berada pada kategori cemas sedang sebanyak 9 perawat (34,68%), diikuti dengan cemas berat sebanyak 17 responden (65,4%). sedangkan pada kelompok kontrol post tingkat kecemasan berada pada kategori cemas sedang 2 responden (7,7%), diikuti dengan cemas berat sebanyak 24 perawat (92,3%). Sehingga pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan pada tingkat kecemasan perawat yang merawat pasien covid-19.

Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi pada 26 responden pada kelompok intervensi didapatkan bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi ROP, tingkat kecemasan berada pada kategori cemas sedang sebanyak 8 perawat (30,8%), diikuti dengan cemas berat sebanyak 18 responden (69,2%). sedangkan setelah dilakukan intervensi ROP, tingkat kecemasan berada pada kategori cemas sedang 21 responden (80,8%), diikuti dengan cemas berat sebanyak 5 perawat (18,2%). Sehingga terjadi penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah dilakukan intervensi ROP.

Perawat yang bertugas di ruang perawatan isolasi COVID-19 rentan mengalami kecemasan (Fadli et al., 2020). Karakteristik COVID-19 yang bersifat sangat menular, sementara modalitas pengetahuan masih terbatas membuat perawat ambigu (Razzini et al., 2020). Selama satu dekade terakhir

fakta menunjukkan para profesional kesehatan, khususnya perawat mengalami peningkatan cemas dan stres akibat ketegangan di tempat kerja.

Petugas kesehatan khususnya perawat mengalami tekanan tambahan karena terlibat langsung dalam perawatan pasien yang terinfeksi dan peningkatan risiko penularan. Hasil penelitian yang melibatkan 1.257 petugas kesehatan yang merawat pasien COVID-19 di 34 rumah sakit di China ditemukan prevalensi gejala depresi 50%, kecemasan 44,7%, dan gejala tekanan psikologis 73,4% (Lai et al., 2020). Perawat yang ditugaskan di ruang perawatan Covid-19 berada pada kondisi terpapar stressor yang terus menerus. Dampaknya adalah perawat merasa cemas berkepanjangan dan kelelahan kronis. Perawat yang bertugas di ruang perawatan isolasi COVID-19 berada dibawah tekanan secara fisik dan mental yang memicu kecemasan (Cai et al., 2020).

Analisa Uji Perbedaan Tingkat Kecemasan intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi

Hasil penelitian pada 52 responden menunjukkan bahwa setelah pemberian 3 sesi latihan pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) dapat menurunkan tingkat kecemasan perawat. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) terhadap tingkat kecemasan pada perawat di Ruang perawatan Isolasi COVID-19 ($pvalue = 0,001$) pada kelompok intervensi dan ($pvalue = 0,005$) pada kelompok kontrol.

Pandemic COVID-19 menyebabkan kekhawatiran penularan pada perawat sebagai petugas di garda depan yang sering kontak dengan pasien. Di ruang perawatan, perawat memiliki waktu kontak yang lebih lama dan kontak fisik yang lebih sering dengan pasien yang memungkinkan penularan silang yang lebih tinggi (Hu et al., 2020).

Situasi ini turut memicu kecemasan yang dialami perawat. Fakta menunjukkan bahwa hampir sepertiga pasien COVID-19 yang dirawat di rumah sakit terdiri dari petugas kesehatan. Penularan pada petugas kesehatan khususnya perawat di ruang perawatan Isolasi COVID-19 menyebabkan kecemasan pada perawat meningkat. Kondisi ini menyebabkan perawat tidak optimal dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan dan memerlukan intervensi spesifik.

Terapi relaksasi otot progresif (ROP) dilakukan dengan memusatkan pikiran dan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang/meregang, kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan nyaman/relaks (Vuttanon et al., 2019). Relaksasi otot progresif (ROP) dapat mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan bermanfaat dalam mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan seperti akan memulai bekerja di ruang isolasi perawatan COVID-19. Hal ini mungkin terjadi sebagai hasil pengurangan tingkat ketegangan dan kesiapan pikiran serta konsentrasi yang lebih baik akibat efek relaksasi.

Teknik relaksasi otot progresif (ROP) mudah dilakukan oleh perawat di ruang perawatan isolasi COVID-19. Teknik ROP tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dilakukan sambil duduk atau berbaring di tempat tidur. Perawat dapat melakukan teknik ROP sebelum, di sela-sela waktu, atau setelah selesai melakukan pekerjaan. Prinsip melakukan ROP adalah meregangkan (kontraksi) otot rangka, merasakan sensasi ketegangan kemudian dilanjutkan dengan relaksasi (Vuttanon et al., 2019). Tubuh akan merasakan perbedaan antara keadaan tegang (kontraksi) dan relaksasi yang akan

diterapkan pada semua kelompok otot utama secara berurutan. Relaksasi otot progresif menggunakan serangkaian gerakan otot tubuh yang direlaksasikan yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh (Endriyani et al., 2021).

Pada penelitian ini, perawat melaporkan manfaat terapi relaksasi otot progresif (ROP) dalam menurunkan ketegangan dan kecemasan yang terjadi. Hal ini terlihat dari hasil perbandingan jawaban pada kuesioner *pre* dan *post-test* kecemasan *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS). Sejalan dengan hasil penelitian dari Ozlu mengungkapkan bahwa teknik relaksasi otot sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan ketegangan (Özlü et al., 2021)

Mekanisme relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan ketegangan dijelaskan ketika otot berkontraksi (tegang) maka rangsangan akan disampaikan ke otot melalui jalur saraf afferent. (Özlü et al., 2021) Secara fisiologis, latihan relaksasi membalikkan efek ansietas yang melibatkan parasimpatetis dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatis, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormone penyebab stress/kecemasan.

Peneliti berpendapat bahwa penggunaan relaksasi otot progresif (ROP) dapat menjadi teknik yang efektif dalam menurunkan kecemasan yang dialami perawat khususnya perawat yang berada di Bangsal Covid-19. Terapi teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat menjadi alternatif solusi mengatasi ketegangan, kecemasan, dan stress.

Terapi ROP dapat dilakukan oleh perawat dengan mudah karena tidak memerlukan peralatan khusus. Perawat dapat melakukannya kapan saja dan dimana saja.

KESIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada perawat yang merawat pasien Covid-19, hal ini terlihat dari hasil uji bivariate dengan nilai p value; 0,000 serta terdapat perbedaan rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Relaksasi otot progresif dapat menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya, Hal ini membuat produksi hormon stress dan kecemasan ikut mengalami penurunan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri oleh perawat dan efektif untuk menurunkan kecemasan pada perawat yang merawat pasien Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Astin, A., & Paembonan, A. (2021). Faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan perawat dalam penanganan pasien covid-19 di rumah sakit siloam makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(1), 31–35.

Cai, Z., Cui, Q., Liu, Z., Li, J., Gong, X., Liu, J., Wan, Z., Yuan, X., Li, X., Chen, C., & Wang, G. (2020). Nurses endured high risks of psychological problems under the epidemic of COVID-19 in a longitudinal study in Wuhan China. *Journal of Psychiatric Research*, 131(April), 132–137. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.09.007>

Diinah, D., & Rahman, S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi Covid 19 Di Negara Berkembang Dan Negara Maju: a Literatur Review. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 37–48.

Dwi, M., & Santoso, Y. (2021). Studi Fenomenologi Pengalaman Perawat Dalam Merawat Pasien Suspect Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 54–68. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v4i1.617>

Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 172–183.

Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 57–65.

Febriyanti, E. dan, & Melli, A. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Kota Kupang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 11(3), 1–6. <https://stikes-nhm.ejournal.id/NU/index>

Furwanti, E. (2014). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Panembahan Senopati Bantul*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan.

Hu, D., Kong, Y., Li, W., Han, Q., Zhang, X., Zhu, L. X., Wan, S. W., Liu, Z., Shen, Q., Yang, J., He, H. G., & Zhu, J. (2020). Frontline nurses' burnout, anxiety, depression, and fear statuses and their associated factors during the COVID-19 outbreak in Wuhan, China: A large-scale cross-sectional study. *EClinicalMedicine*, 24. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100424>

Kurniadi, A. (2013). Manajemen keperawatan dan prospektifnya: Teori, konsep dan aplikasi. *Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Wu, J., Du, H., Chen, T., Li, R., Tan, H., Kang, L., Yao, L., Huang, M., Wang, H., Wang, G., Liu, Z., & Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>

McHenry, J., Carrier, N., Hull, E., & Kabbaj, M. (2014a). Sex differences in anxiety and depression: role of testosterone. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(1), 42–57.

McHenry, J., Carrier, N., Hull, E., & Kabbaj, M. (2014b). Sex differences in anxiety and depression: Role of testosterone. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 35(1), 42–57. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2013.09.001s>

Mednick, L., Yu, S., Trachtenberg, F., Xu, Y., Kleinert, D. A., Giardina, P. J., Kwiatkowski, J. L., Foote, D., Thayalasuthan, V., & Porter, J. B. (2010). Symptoms of depression and anxiety in

- patients with thalassemia: prevalence and correlates in the thalassemia longitudinal cohort. *American Journal of Hematology*, 85(10), 802–805.
- 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.
- Puspanegara, A. (2019). Pengaruh Usia Terhadap Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Ketika Menjalani Terapi Hemodialisa Bagi Para Penderita Gagal Ginjal Kronik Di Kabupaten Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), 135–142.
- Razzini, K., Castrica, M., Menchetti, L., Maggi, L., Negroni, L., Orfeo, N. V., Pizzoccheri, A., Stocco, M., Muttini, S., & Balzaretto, C. M. (2020). SARS-CoV-2 RNA detection in the air and on surfaces in the COVID-19 ward of a hospital in Milan, Italy. *Science of The Total Environment*, 742, 140540.
- Romadhoni, S., & Widowati, E. (2017). The Penerapan Kewaspadaan Standar sebagai Upaya Pencegahan Bahaya Biologi pada Tenaga Keperawatan. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 1(4), 14–24.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2010). *Kaplan and Sadock's pocket handbook of clinical psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Setianingrum, R., Hariyati, R. T. S., Pujasari, H., Novieastari, E., & Fitri, D. (2021). Kepuasan Kerja Perawat Pelaksana di Masa Pandemi COVID-19 dan Variabel yang Berhubungan. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 565–577.
- Tallulembang, A., Widani, N. L., & Bandur, A. (2021). Pengalaman Perawat Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Covid-19 di DKI Jakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(1), 74–91.
- Vuttanon, N., Finnegan, L., Lojanapiwat, B., Sittisombut, S., Meechamnan, C., & Dhatsuwan, J. (2019). Effect of progressive muscle relaxation on symptom clusters in breast cancer patients receiving chemotherapy: A quasi-experimental controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37(August), 27–31. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.08.004>
- Yaslina, Y., & Yunere, F. (2020). Hubungan jenis kelamin, tempat bekerja dan tingkat pendidikan dengan kecemasan perawat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 3(1), 63.