

EFEKTIFITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN KECEMASAN: A LITERATUR REVIEW

The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety: A Literatur Review

Suherman Burhan, Kadek Ayu Erika, Syahrul Said

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin

Riwayat artikel
Diajukan: 18 Juli 2021
Diterima: 17 Desember 2021

Penulis Korespondensi:
- Suherman Burhan
- Universitas Hasanuddin
e-mail:
ukiekun1@gmail.com

Kata Kunci:
Relaksasi Otot Progresif,
Kecemasan Literatur
Review

Abstrak

Pendahuluan : Kecemasan adalah masalah psikologis yang ditemukan pada orang dewasa yang lebih tua dimana mencapai 40% dari orang dewasa yang lebih tua mengalami kecemasan , kecemasan dikaitkan dengan cacat fisik, penurunan status fungsional, penurunan kepuasan hidup, kualitas hidup yang lebih rendah, peningkatan kesepian, dan peningkatan mortalitas. **Tujuan:** Tujuan studi ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien. **Metode :** Studi ini merupakan jenis literature review. Dalam pencarian artikel, kami menggunakan database elektronik. Artikel yang kami review adalah artikel publikasi sepuluh tahun terakhir. **Hasil:** Dari hasil review terlihat bahwa keseluruhan hasil penelitian menjelaskan bahwa latihan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan, efektivitas latihan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan memiliki tingkat keberhasilan hingga 84 %. **Kesimpulan:** Dalam pengaplikasian relaksasi otot progresif pada semua artikel penelitian terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan berbagai macam penyakit, selain penurunan kecemasan relaksasi otot progresif juga dapat berefek juga pada peningkatan coping pasien.

Abstract

Background: Anxiety is a psychological problem found in older adults where up to 40% of older adults experience anxiety, anxiety is associated with physical disability, decreased functional status, decreased life satisfaction, lower quality of life, increased loneliness, increased anxiety and mortality. **Objective:** The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation exercises on patient anxiety. **Method:** This study is a type of literature review. In the search for articles, we used an electronic database. The articles we review are articles published in the last ten years. **Results:** From the results of the review, it can be seen that the overall results of the study explain that progressive muscle relaxation exercises in reducing anxiety, the effectiveness of progressive muscle relaxation exercises in reducing anxiety has a success rate of up to 84%. **Conclusion:** In the application of progressive muscle relaxation in all research articles, there is a decrease in anxiety levels in patients with various diseases, in addition to decreasing anxiety, progressive muscle relaxation can also have an effect on improving patient coping.

PENDAHULUAN

Pada gangguan kecemasan, stimulus, eksternal atau internal, menghasilkan reaksi cemas yang tidak proporsional yang merupakan sumber gangguan berat atau gangguan fungsi yang signifikan. Terapi farmakologis, psikoterapi, atau kombinasi keduanya berkhasiat dalam pengobatan depresi, gangguan kecemasan umum, serangan panik dan insomnia. Penting untuk melibatkan pasien dalam terapi melalui komunikasi dan informasi yang memadai tentang waktu untuk respon terapeutik dan kemungkinan efek samping. (Maina, Mauri, & Rossi, 2016)

Salah satu cara untuk menanggulangi kecemasan adalah dengan latihan relaksasi otot progresif. Berdasarkan teori bahwa respon tubuh terhadap kecemasan akan mempengaruhi pikiran dan menyebabkan ketegangan otot. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau relaksasi otot progresif adalah strategi yang efektif dan banyak digunakan untuk menghilangkan stres yang menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam dengan melibatkan ketegangan dan relaksasi otot-otot yang bergantian. Ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson berdasarkan teori keadaan psikobiologis yang disebut hipertensi neuromuskular sebagai dasar untuk berbagai keadaan emosi negatif dan penyakit psikosomatis (Sundram, Dahlui, & Chinna, 2016).

Relaksasi otot progresif dikembangkan oleh dokter Chicago Jacobson pada tahun 1920-an. Jacobson berteori bahwa kecemasan dan stres menyebabkan ketegangan otot yang pada gilirannya meningkatkan perasaan cemas. Namun ketika tubuh dalam keadaan rileks, ada sedikit ketegangan otot yang mengarah ke penurunan perasaan cemas. Jacobson percaya bahwa 5 tubuh seseorang santai; pikiran seseorang tidak bisa berada dalam keadaan kecemasan (P., B.P., & Shalini, 2014).

Berbagai upaya telah dilakukan dalam menangani kecemasan pada patisipan, hal ini sebagai bentuk upaya meningkatkan pelayanan kesehatan dalam penerimaan patisipan untuk menghadapi masalah yang muncul maupun kualitas hidup patisipan. Penelitian terkait dengan penurunan kecemasan dengan latihan relaksasi otot progresif sangat penting dilakukan karena dengan penurunan kecemasan pada patisipan dapat mencegah risiko penyakit yang lebih parah. Berdasarkan latar belakang tersebut, *reviewer* mencoba melakukan *systematic review* pada beberapa

jurnal penelitian untuk mengetahui lebih mendalam hal-hal yang berhubungan dengan kecemasan patisipan yang melakukan latihan relaksasi otot progresif.

METODE

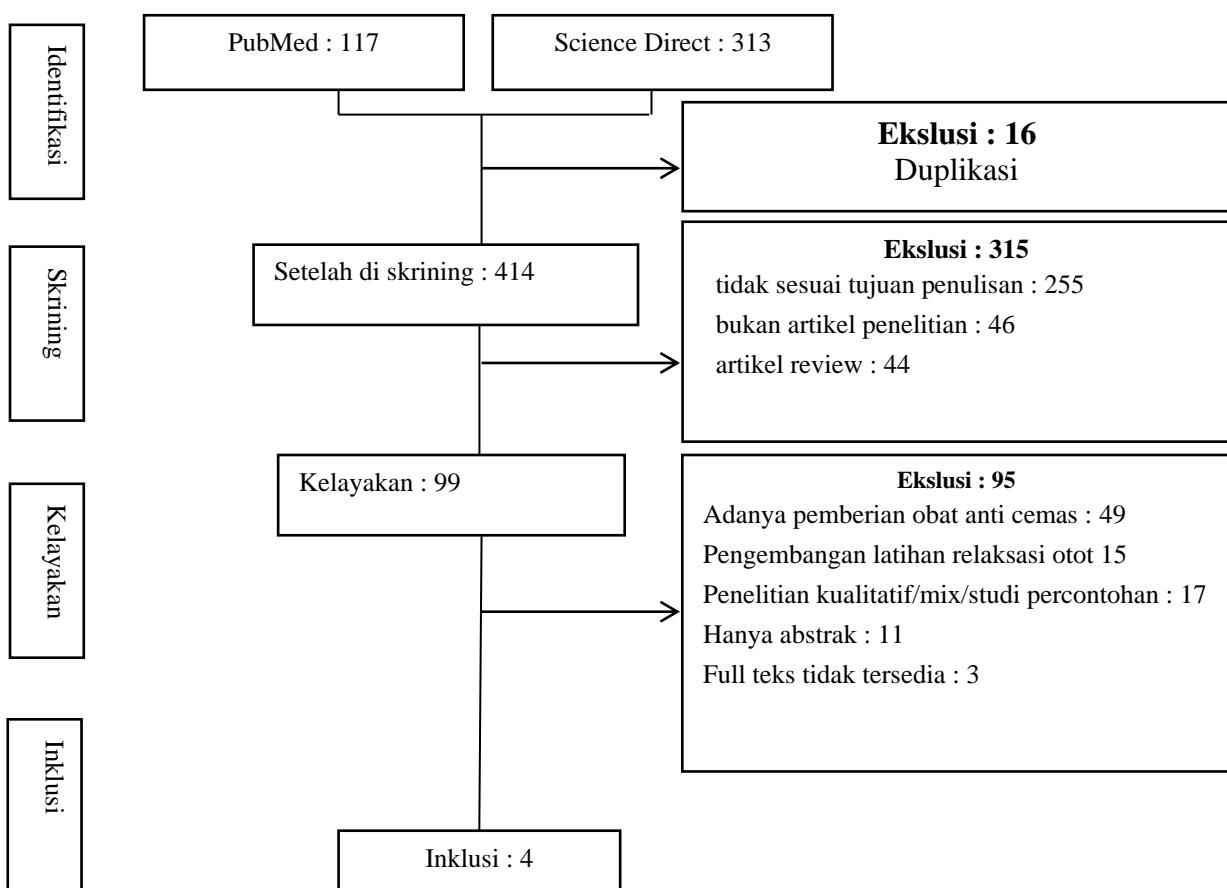
Studi ini merupakan jenis *literature review* yang mensintesis hasil penelitian-penelitian sebelumnya.

1. Strategi pencarian dan pengumpulan data
Pencarian artikel dilakukan melalui database elektronik yaitu **Pubmed, Science Direct**, dengan kata kunci utama yaitu **Anxiety AND Progressive Muscle Relaxation OR Progressive Muscle Therapy**.
2. Kriteria penelitian
 - a. Kriteria inklusi : artikel publikasi 5 tahun terahir, artikel full teks tersedia, dan artikel berbahasa inggris, original penelitian.
 - b. Kriteria ekslusi : asienyang tidak kooperatif, Tingkat kesadaran pasien normal
3. Ekstraksi data
Data yang diekstraksi adalah : penulis, tahun terbitan, Negara, judul, tujuan, metode, hasil dan kesimpulan.
4. Sintesis hasil
Analisis konten digunakan dalam mensintesis hasil artikel yang direview.

HASIL

1. Hasil pencarian dan seleksi studi

Setelah melewati proses filterisasi pada pencarian artikel di database *Pubmed* dan *Science Direct* ditemukan sebanyak 430 artikel hasil pencarian awal. Dalam proses seleksi studi tersisa sebanyak empat artikel yang di review. Empat artikel tersebut terdiri dari penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional study* yang dilakukan di Rumah Sakit. Masing-masing studi berasal dari Negara Belgium, Cyprus, China dan Jerman.



Gambar 1. Proses Seleksi Studi

2. Temuan utama

a. Usia Responden

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita. Sebagian besar kecemasan terjadi pada umur 21-45 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Lutfa & Maliya, 2008 didapatkan bahwa korelasi antara usia pasien dengan tingkat kecemasan pasien adalah ‘negatif’ sehingga uji korelasi bermakna ‘semakin bertambah usia pasien maka ada kecenderungan kecemasan pasien semakin menurun’.

b. Durasi dan bentuk intervensi

Tentang durasi waktu yang dilakukan pada latihan relaksasi otot progresif menjelaskan bahwa dengan pelatihan resistensi intervensi relaksasi dilakukan selama 60 menit, dua kali seminggu selama 12 - minggu di fasilitas latihan dari Pusat

Nasional untuk Penyakit Tumor (NCT) di Heidelberg. Hal ini didasarkan pada metode relaksasi otot progresif menurut Jacobson. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh (Rochmawati, 2013) menjelaskan bahwa durasi latihan otot progresif untuk menurunkan kecemasan dibutuhkan waktu ± 10 menit dalam 15 gerakan dan dilakukan 2 atau 3 sesi sesuai dengan kondisi dan kemampuan

c. Variabel yang dipengaruhi

Efek dari relaksasi otot progresif secara positif diungkapkan disemua artikel penelitian yang telah di review. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiowati, 2009 didapatkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi yang efektif diberikan pada kelompok perlakuan. Hasil uji statistik

Mann-Whitney U Test untuk membandingkan selisih tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan dan kontrol dan didapatkan nilai $p = 0.002$ ($p < 0,05$) dimana terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Vancampfort et al., 2011

menunjukkan hasil yang signifikan dengan interaksi kelompok untuk Inventarisasi tingkat kecemasan dan skala pengalaman latihan subyektif (Wilks $\lambda = 0,44$, $P <0,001$). Analisis post-hoc Scheffe mengungkapkan bahwa dalam kelompok relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan menurun secara signifikan.

Tabel 1. Sintesis Grid

No	Sumber	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
1	Vancampfort et al., (2011)	Untuk menguji efektivitas dari satu sesi relaksasi otot progresif dibandingkan dengan kondisi kontrol pada tingkat kecemasan	Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada latihan relaksasi otot progresif dimana didapatkan hasil sebelum perlakuan yaitu 44.22 ± 10.31 dan setelah diberi perlakuan 33.44 ± 8.64	Efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan memiliki tingkat keberhasilan hingga 84 %, PMR dapat diaplikasikan di Indonesia setelah mempertimbangkan hasil dan keuntungan dari penelitian ini
2	Tsitsi et al., (2017)	1. Untuk mengetahui efek kombinasi PMR dan GI dalam mengurangi kecemasan pada orang tua, anak-anak dengan keganasan dibandingkan dengan perawatan biasa 2. Untuk mengetahui efek kombinasi PMR dan GI dalam meningkatkan keadaan mood orang tua, anak-anak dengan keganasan dibandingkan dengan perawatan biasa 3. Untuk mengetahui efek kombinasi PMR dan GI pada tanda-tanda vital berikut sebagai ukuran proksi kecemasan	Semua orang tua melaporkan bahwa intervensi membuat mereka merasa "sangat jauh lebih baik" (37,5%), 'jauh lebih baik' (20,83%), 'lebih baik' (20,83%) dan 'agak lebih baik' (20,83%).	PMR dapat mengurangi gejala kecemasan dan peningkatan mood pada orang tua dari anak-anak yang didiagnosis dengan keganasan. Penelitian ini mendukung penerimaan, efektivitas dan dampak teknik relaksasi (PMR dan GI) mengenai pengurangan kecemasan orang tua
3	Pan et al., (2012)	Untuk mengetahui apakah relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kecemasan dan kualitas hidup pada pasien dengan kehamilan ektopik	Tingkat kecemasan saat masuk 48.98 ± 3.21 dan saat akan keluar 42.00 ± 3.17 pada partisipan control group sedangkan pada partisipan yang di lakukan PMR adalah 51.51 ± 3.87 38.79 ± 2.66	Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis yang telah terbukti menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup. Semua penelitian tersebut dilakukan dengan pasien rawat

		jalan dalam bentuk sesi kelompok yang dikombinasikan dengan praktik mandiri di rumah. Meskipun format intervensi mungkin berbeda, pelatihan relaksasi otot progresif untuk pasien rawat jalan kehamilan ektopik di bawah pengobatan metotreksat sama pentingnya
4	Lee et al., (2012)	<p>1. untuk menyelidiki dari perspektif subjektif dan neurobiologis - sejauh mana efek terapeutik suara monokord pada pasien onkologi ginekologis yang menjalani kemoterapi</p> <p>2. untuk membandingkan efek yang dicapai MC dengan PMR.</p> <p>Kepadatan spektrum listrik di daerah otak posterior untuk periode Begin (garis putus-putus) dan Akhir (garis padat) ditampilkan pada Gambar. 4 (a) dan (b) untuk kelompok PMR dan MC masing-masing. Daya dalam osilasi frekuensi rendah, 8 Hz dan di bawah, yang termasuk pita theta (3,5-7,5 Hz), meningkat secara substansial selama periode Akhir dibandingkan dengan periode Begin pada kedua kelompok.</p> <p>Penelitian ini telah menunjukkan bahwa perawatan relaksasi monochord sama efektifnya dengan PMR, pengobatan relaksasi yang mapan, untuk pasien onkologi ginekologis selama kemoterapi dengan mengurangi kecemasan negara dan mempromosikan keadaan psikologis dan sosial. Lebih lanjut, kedua perawatan relaksasi dikaitkan dengan respons saraf yang sebagian bertumpang tindih tetapi juga terutama divergen. Studi ini dapat dianggap sebagai langkah pertama untuk mengembangkan konsep terapi musik berbasis bukti dalam onkologi ginekologi untuk meningkatkan keadaan psikologis dan fisik pasien, tidak hanya dalam konteks klinis tetapi juga sebagai perawatan di rumah</p>

PEMBAHASAN

1. Diskusi

Dari beberapa artikel penelitian yang telah direview terlihat bahwa keseluruhan hasil penelitian menjelaskan bahwa ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan, efektivitas latihan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan memiliki tingkat keberhasilan hingga 84 %, PMR dinilai dapat diaplikasikan di Indonesia setelah mempertimbangkan hasil dan keuntungan dari penelitian ini dimana didapatkan hasil sebelum perlakuan yaitu 44.22 ± 10.31 dan setelah diberi perlakuan 33.44 ± 8.64 . (Vancampfort et al., 2011)

Pada beberapa orangtua yang memiliki anak yang mengidap penyakit keganasan juga mengalami kecemasan, dalam penelitian yang dilakukan oleh Tsitsi et al., 2017, PMR dapat mengurangi gejala kecemasan dan peningkatan mood pada orang tua dari anak-anak yang didiagnosis dengan keganasan. Penelitian ini mendukung penerimaan, efektivitas dan dampak teknik relaksasi (PMR dan GI) mengenai pengurangan kecemasan orang tua dimana Semua orang tua melaporkan bahwa intervensi membuat mereka merasa "sangat jauh lebih baik" (37,5%), 'jauh lebih baik' (20,83%), 'lebih baik' (20,83%) dan 'agak lebih baik' (20,83%).

2. Keterbatasan

Relaksasi otot progresif tidak memiliki efek yang merugikan pada pengaplikasianya, tetapi intervensi ini harus dilakukan oleh orang yang sudah mahir dalam metode teknik latihan relaksasi otot progresif ini, sebagai seorang perawat, teknik ini sangat berguna dalam pemberian asuhan keperawatan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien, selain itu juga dapat meningkatkan mekanisme coping pasien diberbagai jenis penyakit, untuk

penelitian kedepannya, penulis merekomendasikan penelitian terkait relaksasi otot progresif dengan penurunan tingkat nyeri pasien dengan menggunakan sample dibeberapa tatanan usia dan berbagai jenis penyakit.

KESIMPULAN

Dalam pengaplikasian relaksasi otot progresif pada semua artikel penelitian terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan berbagai macam penyakit, selain penurunan kecemasan relaksasi otot progresif juga dapat berefek juga pada peningkatan coping pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Golding, K., Kneebone, I. A. N., & Fifeschaw, C. H. R. I. S. (2016). Self-help relaxation for post-stroke anxiety: A randomised, controlled pilot study. *Clinical Rehabilitation*, 30(2), 174–180. <https://doi.org/10.1177/0269215515575746>
- Hashim, H. A., & Zainol, N. A. (2015). Changes in emotional distress, short term memory, and sustained attention following 6 and 12 sessions of progressive muscle relaxation training in 10-11 years old primary school children. *Psychology, Health and Medicine*, 20(5), 623–628. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.1002851>
- Klainin-Yobas, P., Oo, W. N., Suzanne Yew, P. Y., & Lau, Y. (2015). Effects of relaxation interventions on depression and anxiety among older adults: a systematic review. *Aging & Mental Health*, 19(12), 1043–1055. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.997191>
- Lee, E. J., Bhattacharya, J., Sohn, C., & Verres, R. (2012). Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and improve relaxation

- during chemotherapy: A pilot EEG study. Complementary Therapies in Medicine, 20(6), 409–416. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.002>
- Lutfia, U., & Maliya, A. (2008). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Dalam Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Dr.Moewardi Surakarta. Berita Ilmu Keperawatan, 1(4), 187–192. Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/509/4g.pdf;sequence=1>
- Maina, G., Mauri, M., & Rossi, A. (2016). Anxiety and depression, 236–250.
- McCallie, M. S., Blum, M. C., & Hood, C. J. (2015). Progressive Muscle Relaxation. Journal of Human Behavior in the Social Environment, 13(3), 51–66. <https://doi.org/10.1300/J137v13n03>
- Melnyk, B. M., Ford, L. G., & Fineout-Overholt, E. (2015). Evidence Base Practice Competencies In Healthcare. USA: Dustin Sullivan.
- P., B., B.P., V., & Shalini. (2014). Jacobson's progressive muscle relaxation (JPMR) training to reduce anxiety and depression among people living with HIV. Nitte University Journal of Health Science, 4(1), 72–78. Retrieved from [http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L373546565%5Cnhttp://resolve.r.ebscohost.com/openurl?sid=EMBA SE&issn=22497110&id=doi:&atitle=Jacobson's+progressive+muscle+relaxation+\(JPMR\)+training+to+reduce+anxiety+and+depressi](http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L373546565%5Cnhttp://resolve.r.ebscohost.com/openurl?sid=EMBA SE&issn=22497110&id=doi:&atitle=Jacobson's+progressive+muscle+relaxation+(JPMR)+training+to+reduce+anxiety+and+depressi)
- Pan, L., Zhang, J., & Li, L. (2012). Effects of progressive muscle relaxation training on anxiety and quality of life of inpatients with ectopic pregnancy receiving methotrexate treatment. Research in Nursing and Health, 35(4), 376–382. <https://doi.org/10.1002/nur.21486>
- Paula, A. A. D. de, Carvalho, E. C. de, & Santos, C. B. dos. (2002). The use of the "Progressive Muscle Relaxation" technique for pain relief in gynecology and obstetrics. Revista Latino-Americana de Enfermagem, 10(5), 654–659. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692002000500005>
- Potthoff, K., M.E., S., J., W., H., H., O., K., N., H., ... C.M., U. (2013). Randomized controlled trial to evaluate the effects of progressive resistance training compared to progressive muscle relaxation in breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy: The BEST study. BMC Cancer, 13, no pagination. <https://doi.org/10.1186/1471-2407-13-162>
- Rochmawati, D. H. (2013). Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan.
- Sulistiwati, P. (2009). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan pasien Kemoterapi Di Rumah Singgah Kanker Denpasar, (1).
- Sundram, B. M., Dahlui, M., & Chinna, K. (2016). Effectiveness of progressive muscle relaxation therapy as a worksite health promotion program in the automobile assembly line. Industrial Health, 54(3), 204–214. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2014-0091>
- Szirmai, A. (2011). Anxiety and Related

Disorder. (T. Smiljatic, Ed.). Croatia:
Janeza Tridine.

Tsitsi, T., Charalambous, A., Papastavrou, E., & Raftopoulos, V. (2017). Effectiveness of a relaxation intervention (progressive muscle relaxation and guided imagery techniques) to reduce anxiety and improve mood of parents of hospitalized children with malignancies: A randomized controlled trial in Republic of Cyprus and Gree. European Journal of Oncology Nursing, 26, 9–18.

<https://doi.org/10.1016/j.ejon.2016.10.007>

Vancampfort, D., De Hert, M., Knapen, J., Maurissen, K., Raepsaet, J., Deckx, S., ... Probst, M. (2011). Effects of progressive muscle relaxation on state anxiety and subjective well-being in people with schizophrenia: A randomized controlled trial. Clinical Rehabilitation, 25(6), 567–575. <https://doi.org/10.1177/0269215510395633>