

PENGARUH TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN SELAMA  
PANDEMI COVID-19 DI UNIVERSITAS NASIONAL

Rahma Hanifah<sup>1</sup>, Nita Sukamti<sup>2\*</sup>, Andi Mayasari Usman<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Univeritas Nasional Jakarta

Email Korespondensi: nitasukamti1902@gmail.com

Disubmit: 29 Januari 2022

Diterima: 15 Maret 2022

Diterbitkan: 13 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5999>

**ABSTRACT**

*Severe acute respiratory syndrome coronavirus (SARS-CoV-2) or Covid-19 is a virus that attacks the respiratory system. The spread of the Covid-19 virus is very fast and wide so that it has changed several orders of people's lives from economic, social, and educational. Interview results were obtained during the Covid-19 pandemic, one of the respondents' anxiety factors was the implementation of distance lectures which could usually be done face-to-face. Anxiety is an uneasy feeling like worry and fear. There are several ways to overcome anxiety levels, namely pharmacological therapy and non-pharmacological therapy, one of which is Progressive Muscle Relaxation therapy. Progressive Muscle Relaxation Therapy is a therapy that involves the contraction and relaxation of various muscle groups from the feet to the head downwards. This study aims to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation therapy to reduce anxiety levels of nursing students at the National University. This quasi-experimental study used a one-group pretest and posttest. The sample in this study amounted to 44 nursing students. The sampling technique used the purposive sampling technique. The research instrument used the Hamilton Rating Scale of Anxiety (HRS-A) anxiety level questionnaire. This questionnaire has been tested for validity and reliability internationally. The data were analyzed using descriptive statistics, namely Wilcoxon to determine the difference in anxiety level scores in one group. The results showed that there was a significant difference in behavioral scores before and after being given Progressive Muscle Relaxation therapy with a p-value = 0.000 <0.05. Progressive Muscle Relaxation Therapy can reduce the anxiety level of nursing students.*

**Keywords:** Anxiety Level, Progressive Muscle Relaxation, Pandemic Covid-19, Nursing Students

## ABSTRAK

*Severe acute respiratory syndrome coronavirus* (SARS-CoV-2) atau Covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyebaran virus Covid-19 sangat cepat dan luas sehingga telah merubah beberapa tatanan kehidupan masyarakat dari mulai ekonomi, social, dan pendidikan. Didapatkan hasil wawancara selama pandemic Covid-19 salah satu faktor kecemasan responden adalah karena diberlakukannya perkuliahan jarak jauh yang biasanya bisa dilakukan secara tatap muka. Kecemasan adalah perasaan yang tidak mudah seperti khawatir dan takut. ada beberapa cara untuk mengatasi tingkat kecemasan yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi salah satunya yaitu terapi Progressive Muscle Relaxation. Terapi Progressive Muscle Relaxation merupakan terapi yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki sampai kepala kearah bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Progressive Muscle Relaxation untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan di Universitas Nasional. Penelitian quasi-experiment ini menggunakan rancangan one group pretest anad posttest. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 mahasiswa keperawatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling technique. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat kecemasan Hamilton Rating Scale of Anxiety (HRS-A) kuesioner ini telah di uji validas dan reabilitasnya secara internasional . data dianalisis menggunakan deskriptif statistic yaitu wilcoxon untuk mengetahui perbedaan skor tingkat kecemasan dalam satu kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada skor perilaku sebelum dan sesudah diberikan terapi Progressive Muscle Relaxation dengan nilai  $p = 0.000 < 0.05$ . Terapi *Progressive Muscle Relaxation* mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan.

**Kata Kunci :** Tingkat Kecemasan, Progressive Muscle Relaxation, Pandemi Covid-19, mahasiswa keperawatan

## PENDAHULUAN

Menurut (Srivastava et al., 2020) Pandemi merupakan suatu wabah penyakit global. Pandemic dinyatakan Ketika penyakit baru menyebar diseluruh dunia dan melampaui batas. Pada umumnya pandemic diklasifikasikan sebagai epidemi terlebih dahulu yang penyebaran penyakitnya cepat dari suatu wilayah ke wilayah tertentu. Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO mengumumkan bahwa Covid-19 menjadi pandemi di dunia.

Menurut (Rohita, 2020) Covid-19 adalah penyakit menular disebabkan oleh corona virus yang baru ditemukan di Wuhan Tiongkok pada bulan Desember 2019 Covid-19 atau disebut juga dengan Virus Corona

adalah kelompok virus yang bisa menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan mulai dari flu biasa sampai penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndroma (MERS). Dan pernafasan akut berat/ Severe Acute Respiratory Syndroma (SARS).

Menurut (Handayani et al., 2020) Indonesia merupakan negara terbesar menduduki peringkat keempat paling terdampak virus ini dan diperkirakan dalam waktu yang lama terhitung sejak akhir desember tahun 2019 sampai tahun 2021. Kasus Covid-19 pertama kali ditemukan Indonesia pada tanggal 2 maret 2020 hingga saat ini tanggal 4 oktober 2021 terdapat 858.196 Kasus terinfeksi virus Covid-19 di DKI Jakarta.

Menurut (Agung, 2020) Penyebaran virus Covid-19 sangat cepat dan luas sehingga telah merubah beberapa tatanan hidup masyarakat dari mulai ekonomi, pendidikan, dan social dampak yang sangat nyata dari Covid-19 ini adalah kehilangan nyawa atau kematian. Menurut (Aslamiyah, 2021) Covid-19 memiliki dampak fisik dan psikologis, pada pasien gejala ringan dampak fisik yang terjadi adalah adanya nyeri badan, sakit tenggorokan, dan sakit kepala pada pasien gejala sedang hingga berat terjadi pneumonia dan sesak nafas yang dapat mengakibatkan kematian.

Menurut penelitian (Wang et al., 2020) yang telah melibatkan 1.210 responden dari 194 kota di Cina. Sebanyak 53,8% responden menilai dampak psikologis dari wabah tersebut sedang atau berat didapatkan 16,5% memiliki gejala depresi sedang hingga berat, 8,1% memiliki tingkat stres sedang hingga berat dan 28,8% memiliki gejala kecemasan sedang hingga berat. Berdasarkan wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa keperawatan di Universitas Nasional. Didapatkan hasil wawancara selama pandemic Covid-19 memiliki kecemasan dari berbagai faktor dari internal maupun eksternal salah satu faktor kecemasan yang dialami adalah karena diberlakukannya perkuliahan jarak jauh yang biasanya bisa dilakukan secara tatap muka.

Perkuliahan jarak jauh ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan perkuliahan jarak jauh tidak lagi dibatasi oleh ruang dan waktu dan kekurangan perkuliahan jarak jauh ini diantaranya jaringan internet tidak stabil, lingkungan tempat belajar tidak kondusif serta sering sekali beban tugas bertambah. Sehingga membuat mahasiswa keperawatan cemas jika IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) menurun karena faktor tersebut selama pandemic Covid-19.

Menurut (Aseta, 2021) mahasiswa tidak mungkin terlepas dari kecemasan dalam berbagai aspek dihipudnya, apalagi Ketika diminta untuk menyelesaikan tugas. Apabila kesulitan-kesulitan tersebut tidak teratasi maka akan mengakibatkan gangguan psikologis seperti kecemasan, stress, frustrasi, kehilangan motivasi. Menurut (Nugroho, 2016) Kecemasan adalah ketika seseorang mengalami perasaan gelisah, ketidaktentuan dan takut dari kenyataan atau persepsi ancaman dari sumber yang tidak diketahui atau dikenal. Kecemasan yang tidak teratasi dapat memperberat timbulnya penyakit fisik dan memperburuk kecemasan menjadi kronis sehingga menimbulkan potensi depresi serta penyalahgunaan zat dan meningkatkan resiko bunuh diri kepada seseorang. Kecemasan dapat menimbulkan perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut (Annisa & Ildil, 2016) kecemasan memiliki tanda dan gejala yang terbagi menjadi tiga komponen: 1. Komponen kognitif yaitu dimana individu memandang bahwa kemungkinan hal buruk akan terjadi sehingga dapat menimbulkan perasaan khawatir, takut, dan ragu yang berlebihan sehingga membuat dirinya tidak percaya diri.

2. komponen fisik yaitu dimana individu merasakan sakit kepala, sesak nafas, tremor, detak jantung yang cepat, sakit perut, dan ketegangan otot. 3. Komponen perilaku yaitu dimana individu melibatkan perilaku atau Tindakan kepada seseorang secara overcontrolling.

Kecemasan memiliki tingkat kecemasan yang terbagi atas:

1. Kecemasan ringan yaitu dimana individu merasa tegang dalam kehidupannya sehari-hari sehingga

menyebabkan individu tersebut menjadi waspada.

2. kecemasan sedang yaitu dimana individu merasa kelelahan, detak jantung cepat, pernapasan dan ketegangan otot meningkat, berbicara cepat, tidak focus dalam hal apapun, mudah tersinggung dan mudah marah.

3. kecemasan berat yaitu dimana individu tidak mau belajar secara efektif, tidak berdaya, merasa bingung, dan mengalami disorientasi

4. kecemasan berat sekali atau panik yaitu dimana individu tidak mampu melakukan sesuatu meskipun dengan arahan, berteriak-teriak mengalami halusinasi dan delusi yang dapat mengakibatkan peningkatan, penurunan kemampuan berhubungan dengan orang lain dan tidak dapat berpikir secara rasional (Syarif & Putra, 2014).

Menurut (Stuart, 2007)

Kecemasan yang tidak teratasi dapat menimbulkan pada psikologis hingga dapat menyebabkan kematian untuk itu ada beberapa penatalaksanaan kecemasan diantaranya menggunakan psikofarmaka dan non-psikofarmaka. Terapi komplementer termasuk dalam penatalaksanaan non-psikofarmaka pada pasien yang menggunakan terapi komplementer dikarenakan biaya lebih terjangkau dibandingkan psikofarmaka dan efek samping dari psikofarmaka yang dirasa berat pada pasien.

Menurut (Burns & Grove, 2010) Terapi komplementer dapat menjadi alternatif dalam penatalaksanaan kecemasan seperti aromaterapi, reiki, terapi tawa, akupresur, agama, aromaterapi, musik, dan terapi *progressive muscle relaxation*.

Menurut (Rokhman & Supriati, 2018) *Progressive Muscle Relaxation* atau Relaksasi otot progresif adalah metode nonfarmakologis dan termasuk salah satu terapi komplementer dunia keperawatan

dimana klien diminta untuk menegangkan otot-otot tertentu kemudian relaksasi.

Terapi *progressive muscle relaxation* berpengaruh untuk menurunkan ketegangan otot, nyeri dan kecemasan karena pada terapi ini menekankan saraf simpatis sehingga dapat menurunkan rasa tegang yang dialami secara timbal balik, dan menimbulkan *counter conditioning* (penghilangan). (DARWIS, n.d.)

Relaksasi dapat diciptakan setelah mempelajari sistem kerja saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf otonom sendiri mempunyai dua subsistem yaitu saraf simpatis dan saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi seperti saat terkejut, takut, cemas atau bahkan dalam keadaan tegang. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misalnya penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan aliran darah ke sistem gastrointestinal sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif.

(Yuliadarwati et al., 2020) mengatakan tujuan terapi *Progressive Muscle Relaxation* yaitu : Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolic. Mengurangi distrimia jantung, kebutuhan oksigen. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi Ketika individu sadar dan memfokuskan perhatian serta relaksasi. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan.

Membangun emosi positif dari emosi negative.

Berdasarkan latar belakang dan hasil studi pendahuluan dari paparan di atas, maka penulis tertarik untuk memberikan intervensi yang di tuangkan dalam bentuk Karya Ilmiah Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Selama Pandemi Covid-19 di Universitas Nasional”.

### METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rangan penelitian *quasi eksperimen* secara *one group pretest posttest* untuk melihat pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kesehatan selama pandemi Covid-19 di Universitas Nasional. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah rancangan sebelum intervensi setelah intervensi untuk satu group (*one group pretest and posttest*) rancangan ini tidak disertakan kelompok pembanding (*control*), namun dalam rancangan ini subjek dilakukan pengukuran awal (sebelum intervensi) setelah itu diterapkan intervensi terapi *progressive muscle relaxation* kemudian dilakukan pengukuran akhir (setelah intervensi).

Penelitian ini dimaksudkan untuk menguji pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap pretest (tes sebelum intervensi diberikan) dan posttest (tes setelah intervensi diberikan) tingkat kecemasan mahasiswa kesehatan selama pandemic Covid-19 di Universitas Nasional. Hasil pengukuran akhir (setelah intervensi) jika dibandingkan dengan pengukuran awal (sebelum intervensi) apabila terdapat

pengaruh, maka pengaruh tersebut merupakan hasil intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh setelah peneliti memberikan intervensi berupa terapi *progressive muscle relaxation* kepada mahasiswa kesehatan selama Universitas Nasional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kesehatan selama pandemic Covid-19 di Universitas Nasional.

### Desain penelitian one group (pretest-posttest)

|         |   |          |
|---------|---|----------|
| Pretest |   | posttest |
| 01      | X | 02       |
|         | — |          |

Keterangan : 01 : Test awal (pretest) sebelum perlakuan diberikan  
02 : Test akhir (Posttest) setelah perlakuan diberikan  
X : Perlakuan terhadap kelompok eksperimen yaitu dengan memberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation*.

Alat ukur dalam penelitian ini adalah kuesioner tingkat kecemasan *Hamilton Rating Scale of Anxiety* (HRS-A) untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan selama pandemic Covid-19 sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan Penilaian tingkat kecemasan menurut *Hamilton Rating Scale of Anxiety* (HRS-A) adalah

Nilai 0 = tidak ada gejala sama sekali  
Nilai 1 = gejala ringan / satu dari gejala yang ada

Nilai 2 = gejala sedang/ separuh dari gejala yang ada

Nilai 3 = gejala berat/ lebih dari separuh dari gejala yang ada

Nilai 4 = gejala berat sekali /semua dari gejala yang ada.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive*

*sampling*, dimana sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang sesuai dengan tujuan penelitian sebagai berikut

Kriteria inklusi;  
1) Responden adalah mahasiswa keperawatan yang masih aktif  
2) Responden yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian  
3) Responden memiliki tingkat kecemasan ringan hingga berat sekali  
4) Responden bersedia menjadi Responden tanpa unsur paksaan

Kriteria eksklusi;  
1) Responden yang sedang sakit atau tidak masuk pada saat penelitian dilakukan  
2) Responden tidak bersedia menjadi responden

Dalam penelitian ini dari 100 mahasiswa keperawatan terdapat 44 mahasiswa keperawatan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sehingga responden dalam

penelitian ini menjadi 44 responden yang terdiri dari 40 responden perempuan dan 4 responden laki-laki.

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari Tahun 2022. Peneliti tidak melakukan uji reliabilitas karena kuesioner tingkat kecemasan HRS-A sudah terstandar internasional dan telah diterbitkan. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengolahan data, Setelah pengolahan data, maka dilakukan analisis data.

Data yang didapatkan dianalisis menggunakan analisis univariat yang meliputi karakteristik responden dan juga analisis bivariat yang menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat pengaruh terapi progressive muscle relaxation terhadap tingkat kecemasan. Peneliti menggunakan Aplikasi SPSS (*Statistical Package For Sosial Seiences*) versi 25 .(Sanjaya, n.d.)

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Tabel.1 Distribusi frekuensi tingkat kecemasa sebelum dilakukan terapi *Progressive Muscle Rexasion*

| No     | Tingkat Kecemasan      | Frekuensi (N) | Presentasi (%) |
|--------|------------------------|---------------|----------------|
| 1      | Tidak ada kecemasan    | 0             | 0              |
| 2      | Kecemasan Ringan       | 18            | 40.9           |
| 3      | Kecemasan Sedang       | 12            | 27.3           |
| 4      | Kecemasan Berat        | 12            | 27.3           |
| 5      | Kecemasan Berat Sekali | 2             | 4.5            |
| Jumlah |                        | 1000.0        | 100.00         |

Berdasarkan dari Tabel 1. diatas dapat dilihat bahwa Sebagian besar tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan sebelum dilakukan terapi Progressive Muscle Relaxion dalam kategori tidak ada kecemasan

0 responden (0) ringan 18 responden (40.9%), kategori sedang 12 responden (27.3%), kategori berat 12 responden (27.3%), dan kategori berat sekali 2 responden (4.5%).

**Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Progressive Muscle Relaxation**

| No     | Tingkat kecemasan      | Frekuensi (N) | Presentasi (%) |
|--------|------------------------|---------------|----------------|
| 1      | Tidak Ada Kecemasan    | 20            | 45.5           |
| 2      | Kecemasan Ringan       | 21            | 47.7           |
| 3      | Kecemasan Sedang       | 3             | 6.8            |
| 4      | Kecemasan Berat        | 0             | 0              |
| 5      | Kecemasan Berat Sekali | 0             | 0              |
| Jumlah |                        | 100.0         | 100.00         |

Berdasarkan dari Tabel.2 atas dapat dilihat bahwa Sebagian besar tingkat kecemasan mahasiswa keparawatan sesudah dilakukan terapi Progressive Muscle Relaxion dalam kategori tidak ada

kecemasan 0 responden (0) ringan 18 responden (40.9%), kategori sedang 12 responden (27.3%), kategori berat 12 responden (27.3%), dan kategori berat sekali 2 responden (4.5%).

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Bivariat

**Tabel. 3 Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Selama Pandemi Covid-19 di Universitas Nasional**

| Tingkat   | Kecemasan | N  | Mean Rank | Z      | Sig   |
|---|-----------|----|-----------|--------|-------|
| Post Terapi<br><i>Progressive<br/>Muscle<br/>Relaxation</i> | Menurun   | 44 | 22.50     | -5.781 | 0.000 |
| Pre Terapi<br><i>Progressive<br/>Muscle<br/>Relaxation</i>  | Meningkat | 0  | .00       | .00    |       |
| Total   |           | 44 |           |        |       |

Dari Tabel 3. diatas dapat diketahui bahwa responden mengalami perubahan tingkat kecemasan, dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan setelah dilakukan terapi Progressive Muscle Relaxation. Menunjukkan hasil Uji statistic menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test pada data pre test post test dengan nilai Z = -5.781 dan

nilai p = 0.000 ( $p < 0.05$ ). Nilai  $p < 0.05$  secara statistik yang berarti  $H_0$  (hipotesis nol) di tolak dan menerima  $H_a$  yang artinya ada pengaruh terapi progressive muscle relaxation terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan selama pandemic Covid-19 di Universitas Nasional.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Selama Pandemi Covid-19 di Universitas Nasional

Setelah peneliti Uji statistic menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan hasil nilai  $p = 0.000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  (hipotesis nol) di tolak dan menerima  $H_a$  hal ini menunjukkan adanya pengaruh terapi progressive muscle relaxation terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan selama pandemic Covid-19 di Universitas Nasional. Hal ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan (Nugroho, 2016) diketahui nilai  $p$ -value sebesar 0,000 yang artinya  $p$ -value  $< \alpha$  (0,05) berarti dimana terdapat pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. (Handayani et al., 2020) Penelitian lain mengatakan adanya pengaruh progressive muscle relaxation terhadap tingkat kecemasan pre operation di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan Tahun 2018 dengan hasil paired t-test nilai sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). (Lestari & Yuswiyanti, 2018). Kecemasan yang muncul dengan spontan tubuh akan mengeluarkan reaksi yang dikenal dengan respon fight of flight. Dimana ketika korteks otak menerima rangsangan stimulus dari serabut saraf aferen maka terjadi peningkatan fungsi saraf simpatis ditandai dengan produksi kelenjar adrenal berupa hormon adrenalin atau epineprin. Produksi hormon adrenalin dapat memberi gejala antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat dan tekanan darah meningkat.

Selain itu, terjadi juga peningkatan produksi norepineprin yang tidak diimbangi dengan produksi GABA yang menimbulkan tubuh hilang kendali sehingga beberapa serabut

otot berkontraksi, mengecil dan menciut. (Rahmawati, 2017). Salah satu cara mengurangi kecemasan dengan adanya terapi progressive muscle relaxation adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Metode progressive muscle relaxation bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot di seluruh tubuh dan meningkatkan suplai oksigen Ketika melakukan gerakan relaksasi, sel akan mengeluarkan opiate peptides yaitu rasa nyaman yang dialirkan keseluruh tubuh. Gerakan progressive muscle relaxation dapat merangsang. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan sehingga meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter (DHEA dan Dopamin atau Endorphin). (Astuti et al., 2017). Terapi progressive muscle relaxation juga akan merangsang pengeluaran hormon endorfin dan serotonin yang meningkatkan tenang kepada seseorang. Adapun progressive muscle relaxation ini dapat merangsang signal otak dalam meningkat aliran darah ke otak sehingga asupan oksigen di otak dapat terpenuhi. Dengan keadaan ini, sirkulasi darah menuju seluruh tubuh dapat berjalan normal kembali ditandai beberapa otot yang tegang akan rileks Kembali. (Vanamail et al., 2021) Dapat disimpulkan bahwa latihan progressive muscle relaxation dapat menghadirkan respon relaksasi sehingga mencapai keadaan tenang dan memberikan pijatan halus pada otot-otot yang tegang pada mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan dan terapi progressive muscle relaxation berpengaruh untuk mengurangi tingkat kecemasan.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi progressive muscle relaxation terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan selama pandemic Covid-19 di Universitas Nasional tahun 2022 maka dapat disimpulkan:

Sebelum diberikan intervensi progressive muscle relaxation, sebagian besar Relaxion dalam kategori ringan.

Setelah diberikan intervensi progressive muscle relaxation penurunan rerata 22.50 menjadi dalam kategori tidak ada kecemasan 20 responden (45.5%), kategori ringan 21 responden (47.7%).

Terdapat pengaruh progressive muscle relaxation terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan selama pandemic Covid-19 di Universitas Nasional.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68-84.
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 31-40.
- Aslamiyah, S. (2021). Dampak Covid-19 terhadap Perubahan Psikologis, Sosial dan Ekonomi Pasien Covid-19 di Kelurahan Dendang, Langkat, Sumatera Utara. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 56-69.
- Astuti, A., Anggorowati, A., & Johan, A. (2017). Effect of progressive muscular relaxation on anxiety levels in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis in the General Hospital of Tugurejo Semarang, Indonesia. *Belitung Nursing Journal*, 3(4), 383-389.
- Burns, N., & Grove, S. K. (2010). *Understanding nursing research-eBook: Building an evidence-based practice*. Elsevier Health Sciences.
- Darwis, D. (N.D.). *Pengaruh Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Deep Breathing Relaxation Terhadap Perubahan Tekanan Darah*.
- Handayani, R. T., Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Pandemic Covid-19, Body Immunity Response, and Herd Immunity. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 373-380.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27-32.
- Nugroho, P. A. D. (2016). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Harapan Bangsa Purwokerto*. Universitas Harapan Bangsa.
- Rahmawati, P. M. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap*

- Penurunan Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Bersalin RSUD Dr. Haryoto Kabupaten Lumajang.* Universitas Brawijaya.
- Rohita, R. (2020). Pengenalan Covid-19 pada anak usia prasekolah: analisis pada pelaksanaan peran orangtua di rumah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 315-326.
- Rokhman, A., & Supriati, L. (2018). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RS Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(1), 45-58.
- Sanjaya, H. (n.d.). *Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23 (VIII). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.*
- Srivastava, N., Baxi, P., Ratho, R. K., & Saxena, S. K. (2020). Global trends in epidemiology of coronavirus disease 2019 (COVID-19). In *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* (pp. 9-21). Springer.
- Stuart, G. W. (2007). Buku saku keperawatan jiwa. edk 5. *Cetakan Pertama. Jakarta: Kapoh, R, EGC.*
- Syarif, H., & Putra, A. (2014). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi; A Randomized Clinical Trial. *Idea Nursing Journal*, 5(3), 1-8.
- Vanamail, P., Kanniammal, C., Valli, G., & Mahendra, J. (2021). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing Exercise on Pain, Disability, and Sleep Among Patients With Chronic Tension-Type Headache.*
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729.
- Yuliadarwati, N. M., Hikmah, N., & Ma'rufa, S. A. (2020). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 1(2), 30-33.