

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

## **EFEKTIVITAS TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXTION* (PMR) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PERAWAT: *SYSTEMATIC REVIEW***

Erlinda Sari Pasaribu<sup>1</sup>, Rini Apriliani Siregar<sup>2</sup>, Rika Endah Nurhidayah<sup>3</sup>

Universitas Sumatera Utara, Medan

Erlindasari804@gmail.com<sup>1</sup>, riniaprilianisiregar08@gmail.com<sup>2</sup>, rika\_endah@usu.ac.id<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Stres merupakan reaksi kompleks tubuh terhadap tekanan atau tuntutan tertentu, baik dari faktor fisik, emosional, atau mental. Stress merupakan respons alami yang melibatkan pelepasan hormon kortisol dan adrenalin sebagai upaya tubuh untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang dianggap mengancam atau menuntut. Stres dapat berkurang dengan beberapa terapi salah satunya relaksasi otot, sering disebut *Progressive Muscle Relaxtion* (PMR). Desain penelitian menggunakan tinjauan sistematis melalui online database termasuk Google Scholar, Science Direct, dan Pubmed. Proses pemilihan artikel menggunakan metode PRISMA. Jumlah artikel yang diperoleh sebanyak 132 artikel, kemudian digunakan artikel terpilih sebanyak 15 artikel. Hasil yang didapatkan 15 Artikel yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif terhadap penurunan stres dan berbagai penyakit. Hasil akhir didapatkan ada pengaruh yang signifikan antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres.

**Kata Kunci : Terapi, Stres, Perawat**

### **ABSTRAC**

*Stress is a complex reaction of the body to certain pressures or demands, whether from physical, emotional, or mental factors. Stress is a natural response that involves the release of the hormones cortisol and adrenaline as the body attempts to adjust to situations that are perceived as threatening or demanding. Stress can be reduced by several therapies, one of which is muscle relaxation, often called Progressive Muscle relaxation (PMR). The research design uses systematic reviews through online databases including Google Scholar, Science Direct, and Pubmed. The article selection process uses the PRISMA method. The number of articles obtained as many as 132 articles, then used selected articles as many as 15 articles. The results obtained 15 articles stating that progressive muscle relaxation therapy is effective against stress reduction and various diseases. The final results obtained there is a significant effect of progressive muscle relaxation therapy on stress levels.*

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

**Keywords: Therapy, Stress, Nurse**

## PENDAHULUAN

Perawat merupakan profesi yang memiliki tugas dan tanggung jawab yang tidak ringan untuk dipikul, berbagai situasi dan tuntutan kerja yang dialami perawat dapat menjadi sumber potensial terjadinya stres, di satu sisi perawat bertanggung jawab terhadap tugas fisik, administratif dari instansi tempat perawat bekerja, di sisi lain perawat dituntut untuk selalu tampil sebagai profil perawat yang baik oleh pasiennya dengan kondisi kritis atau keadaan terminal. Ketegangan, kejenuhan dalam menghadapi setiap situasi, serta ketidaksesuaian antara kondisi individu dapat menyebabkan terjadinya gangguan psikologis, fisik, dan perilaku. Stres kerja dapat berdampak pada individu, organisasi, bahkan sosial. Bagi individu, stres kerja berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental pekerja, penurunan kinerja, kurangnya pengembangan karir, dan kehilangan pekerjaan. Pada kasus berat, stres kerja dapat menyebabkan gangguan depresi.

Berdasarkan hasil survey Gallup, sebanyak 31% responden di asia tenggara merasa stress di tempat kerja, dan di Indonesia sendiri ada sekitar 20% responden yang merasa stress di tempat kerja (Budiyanto et al., 2019). Prevalensi stres kerja menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2014 di

Indonesia ada 11,6–17,4% dari 150 juta orang mengalami stress kerja. Kondisi ini ditandai dengan munculnya ketegangan saat dihadapkan dengan tuntutan kerja yang melebihi kemampuan dirinya (Jalil, 2020) atau identik dengan adanya perubahan menyimpang dari fungsi normal mereka. Pada saat stres juga terjadi peningkatan intensitas kecelakaan, baik di rumah, di tempat kerja atau di jalan. Jika tidak diatasi, stres kerja dapat berdampak buruk pada kesehatan mental karyawan. Stres dapat menimbulkan sejumlah dampak negatif, termasuk masalah kesehatan dan penyakit, salah satu cara untuk menangani stres pada perawat adalah dengan melakukan terapi komplementer yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini adalah teknik relaksasi otot dalam yang memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti (Setyoadi & Kusharyadi, 2011).

Manajemen stres dengan teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Selain itu juga, ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh.

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang, hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan jenis relaksasi termurah, dan mudah untuk dilakukan secara mandiri. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari.

## METODE

Desain yang digunakan adalah systematic review dilakukan untuk mensintesis implikasi kolaborasi interprofesional terhadap layanan keperawatan berdasarkan perspektif holistic care. Tinjauan didasarkan pada pertanyaan penelitian "Bagaimanakah efektivitas terapi Relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress pada

perawat?". Daftar periksa pelaporan systematic review menggunakan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) sebagai dasar untuk melaporkan tinjauan tersebut. Pencarian sistematis dilakukan terhadap semua studi terkait tentang efektivitas terapi Relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress pada perawat menggunakan database online. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Berdasarkan hasil penelusuran di Google Scholar, ProQuest, Science Direct, dan Pubmed dengan tahun pencarian yaitu 2014-2023. Kata kunci yang digunakan terdiri dari "progressive muscle" and "nursing health care" or "progressive relaxation" and "holistic" or "nurse's stress level". Proses pencarian menghasilkan total 46.024 artikel. Langkah berikutnya adalah melakukan penyaringan dengan mengeliminasi artikel yang memiliki kesamaan judul sehingga diperoleh 132 artikel. Selanjutnya dilakukan analisis kesesuaian judul dan abstrak dengan kriteria kelayakan dimana terdapat 25 artikel dan diperoleh 15 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi

**Tabel 2. Literatur Review**

Judul	Metode	Hasil Penelitian	Kesimpulan Penelitian
Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf	Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan quasi experiment	Menghasilkan dua analisa yaitu: 1. Gambaran Tingkat Stres Sebelum Intervensi: bahwa mayoritas tingkat stres saat bekerja sebelum intervensi relaksasi otot adalah stres ringan	Ada perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan setelah

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

Puskesmas Banyuputih Situbondo  Finanin & Risda (2021)		2. Gambaran Tingkat Stres Setelah Intervensi: setelah intervensi relaksasi otot, sebagian besar individu mengalami tingkat stres yang normal	dilakukan intervensi teknik relaksasi otot profresif.
Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas Di Ruang Covid-19 Rumah Sakit Badan Pengusahaan Batam  Mira Agusthia et Al., (2022)	Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan true eksperimental design	Studi ini mengidentifikasi beberapa hal yaitu: 1. Tingkat Stres Sebelum Diberikan Progressive Muscle Relaxation (PMR): lebih dari separuh adalah stress sedang. Perawat di ruang perawatan Covid-19 rentan stres karena tuntutan pekerjaan, masalah pribadi, keluarga, dan penggunaan APD yang sulit. Mereka juga khawatir tertular virus dari pasien. 2. Tingkat Stres Setelah Diberikan Progressive Muscle Relaxation (PMR): tingkat stress mengalami penurunan setelah dilakukan relaksasi otot progresif yang dilakukan peneliti selama satu minggu	Terdapat pengaruh Progressive Muscle Relaxation
A Study to Assess the Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Stress among Staff Nurses Working In Selected Hospitals at Vadodara City  Ms.Palak (2014)	Penelitian Kuantitatif	Perbandingan skor stres pre-test dan post-test menunjukkan terdapat penurunan skor stres staf. perawat yang signifikan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif.	Pada pre-test, mayoritas perawat mengalami tingkat stres sedang, diikuti oleh tingkat stres ringan, dan tingkat stres berat. Namun, pada post-test, mayoritas perawat mengalami tingkat stres ringan, sementara sebagian tidak mengalami stres sama sekali.
The effect of the demonstration-based	a randomized clinical trial	Perawat yang bekerja di unit perawatan intensif dan bangsal pasien COVID-19 sering mengalami kelelahan, tekanan, masalah mata pencaharian, serta	PMR efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan perawat yang

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients: a randomized clinical trial Samaneh et., al (2022)		beban emosional karena menghadapi penderitaan dan kematian pasien, risiko tertular virus, dan stres keluarga. Ini dapat mempengaruhi pelayanan pasien. Penelitian menunjukkan bahwa Program Manajemen Respon Positif (PMR) efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan perawat yang merawat pasien COVID-19	merawat pasien COVID-19
Effect of progressive muscle relaxation on stress and workplace well-being of hospital nurse Eliseu De et al., (2020)	Intervensi, tipe sebelum-sesudah,	Dalam penelitian ini, evaluasi kesejahteraan di tempat kerja dilakukan dengan mempertimbangkan tiga aspek: dampak negatif, dampak positif, dan tingkat kepuasan. Setelah intervensi, semua aspek mengalami peningkatan rata-rata, dengan prevalensi tinggi pada dampak positif dan tingkat pemenuhan. Temuan ini memberikan indikasi positif terhadap efektivitas PMR..	Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan relaksasi otot progresif mengurangi tingkat stres secara keseluruhan dan meningkatkan kesejahteraan di lingkungan kerja
Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation Loren Toussaint et al., (2021)	Penelitian Kuantitatif Pendekatan deskriptif	Penelitian ini menyajikan bukti mengenai efektivitas tiga pendekatan yang umum digunakan PMR, pernapasan dalam, dan imajinasi terpandu dalam meredakan stres. Secara psikologis, hasil studi menunjukkan bahwa PMR, pernapasan dalam, dan imajinasi terpandu semuanya memberikan peningkatan relaksasi yang signifikan. Dari segi analisis fisiologis, PMR dan imajinasi terpandu juga memberikan peningkatan relaksasi yang berarti.	Studi menunjukkan 3 pendekatan dalam meredakan stress
Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Overcoming Nurse's Work Stress in Depok City	Quasi Experimen	Terapi relaksasi otot progresif sangat sesuai untuk perawat di rumah sakit yang berada di bawah tekanan pekerjaan, membantu menghindari stres yang bisa memengaruhi pelayanan kepada pasien. Hasil studi ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya untuk meneliti stres kerja	Ada pengaruh progresif yang signifikan terapi relaksasi otot terhadap respon stres kerja perawat.

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

Regional General Hospitals Tatiana et., al (2022)		perawat di berbagai fasilitas kesehatan dengan membandingkan efektivitas berbagai frekuensi latihan relaksasi otot progresif	
The effects of progressive muscular relaxation as a nursing procedure used for those who suffer from stress due to multiple sclerosis  Paolla Gabrielle et al., (2016)	Quasi eksperimental	Penerapan Relaksasi Metode Progresif (RMP) secara independen atau dalam kombinasi dengan praktik lain telah menghasilkan hasil yang memuaskan dalam mengurangi stres. Penggunaan praktik integratif seperti ini telah menjadi penting dalam penanganan kondisi stres. Ini merupakan teknologi aksesible dan non-invasif yang berperan dalam mencapai keseimbangan mental dan fisik, membantu mengurangi kesedihan, ketidakstabilan emosi, dan stres.	Berdasarkan temuan kami, RMP efektif dalam menurunkan stres pada pasien MS. Intervensi ini sederhana, mudah diakses, biayanya rendah, dan dapat dilakukan selama kunjungan dokter ke perawat.
Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety by Using Model Approach Stress Adaptation and Interpersonal Syisnawati et al., (2022)	Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimental	Pasien yang telah diberikan otot progresif relaksasi dapat memberikan dampak positif pada pasien respons kognitif dan fisiologis untuk melatih tubuh mengalihkan rangsangan dari dalam atau dari luar individu. Relaksasi otot progresif menghalangi jalur ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui konsentrasi pemikiran atau penguatan sikap positif dan membantu pasien mengubah proses berpikir	Terapi relaksasi progresif efektif mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kemampuan pasien dalam mengatasinya
Effect of Progressive Muscular Relaxation on Stress and Disability in Subjects with Chronic Low Back Pain Deepti Dhyani et al., (2016)	Kuantitatif Quasi Eksperimental	Relaksasi otot progresif menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol untuk VAS, Stres dan disabilitas	Disimpulkan bahwa Penggunaan relaksasi otot Progresif sebagai pengobatan berhubungan dengan a pengurangan persepsi nyeri, stres dan peningkatan kesejahteraan untuk pasien

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

			nyeri punggung bawah kronis
The Comparison of Progressive Muscle Relaxation Frequency on Anxiety, Blood Pressure, and Pulse of Haemodialysis Patients Kusranto et al., (2019)	Kuantitatif design experiment	Perubahan tingkat kecemasan pada kelompok yang melakukan relaksasi otot progresif dua kali seminggu selama satu bulan menunjukkan penurunan signifikan, menandakan pengaruh PMR dibandingkan dengan kelompok kontrol. Namun, kelompok yang melakukan PMR hanya sekali seminggu tidak menunjukkan penurunan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbandingan antara kelompok yang melakukan PMR dua kali seminggu dan satu kali seminggu menunjukkan efek yang hampir sama dalam mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisis, namun, kelompok yang melakukan PMR dua kali seminggu sedikit lebih efektif.	Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa peningkatan intensitas intervensi PMR memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat kecemasan, mengontrol tekanan darah, dan menjaga denyut nadi yang teratur pada pasien hemodialisis.
Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: A randomized controlled trial	RCT	Dalam kelompok BR dan PMR, terdapat peningkatan signifikan dalam kualitas tidur secara keseluruhan setelah intervensi, dibandingkan dengan sebelumnya. Perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa kedua kelompok BR dan PMR menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur biasa, dan kualitas tidur secara keseluruhan dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah intervensi. Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan di antara ketiga kelompok studi dalam hal latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari setelah intervensi.	Penelitian ini menunjukkan bahwa program empat minggu baik PMR maupun BR dapat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan pada pasien pasca CABG. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengulangi temuan dari penelitian ini.
Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada masyarakat setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif.	Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah Lalu Mutawalli et al., (2020)	adalah penelitian one group pretest postests design	Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan, penelitian relaksasi progresif sudah cukup banyak dilakukan. Terapi relaksasi progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres	stress pada masyarakat di Kabupaten Lombok Tengah
Pemberian Progressive Muscle Relaxation Terhadap Stres Dan Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Hirza & Septi (2022)	Kuantitatif deskriptif	Progressive muscle relaxation bisa mengurangi tingkat gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan menekan hormon-hormon yang memicu peningkatan glukosa darah, seperti epinefrin, kortisol, dan glukagon.	Salah satu metode non-farmakologis yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres dan gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 adalah relaksasi otot progresif. Setelah diterapkan selama 20-30 menit, relaksasi otot progresif dapat memberikan efek yang signifikan.
Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Respon Stres Perawat UGD di UPTD Puskesmas Siantan Hilir Pontianak	Pre Experimental	Adanya penurunan respon stress pada perawat setelah diberikan terapi relaksasi otot porogressif karena perawat UGD di UPTD Puskesmas Aiantan Hilie belum pernah diberikan terapi tersebut sehingga perawat sangat antusias ketika diberikan tindakan.	Adanya pengaruh terapi relaksasi tot progresif terhadap respin stress perawat UGD di PUTD Puskesmas Siantan Hilir

## PEMBAHASAN

Kejadian stres atau gangguan emosional yang meningkat setiap tahunnya mengindikasikan bahwa stres perlu dan harus segera diatasi. Seseorang yang mengalami stres akan berakibat terjadinya insomnia berupa sulit tidur, sedih, selalu

tegang, cemas, dan gelisah, dianjurkan untuk melakukan relaksasi yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif ini dilakukan mulai dari otot-otot di kaki, tangan, perut, dada, dan wajah dengan cara mengangkat otot-otot tertentu kemudian melepaskan ketegangan

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

tersebut. Manfaat dari latihan ini adalah mengurangi ketegangan otot, stress, menurunkan tekanan darah. Praktik pelaksanaan teknik relaksasi otot progressif didapatkan perbandingan skor stres pre-test dan post-test yang menunjukkan terdapat penurunan skor stres pada perawat yang signifikan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif (Ms Palak, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif. Sejalan dengan penelitian yang diperoleh (Nova & Afniwati, 2014) menunjukkan bahwa responden mengungkapkan bahwa pikiran menjadi lebih tenang dan fresh, serta terdapat penurunan keluhan-keluhan fisik.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Bambang, 2018) berbagai penelitian dari studi literature yang di peroleh, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 7 responden (43%) masuk dalam kategori ringan, 8 Responden (50%) masuk kedalam kategori stress sedang dan 1 responden (6,2%) masuk dalam kategori stress berat. Akan tetapi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan sebanyak 13 responden (81,2%) masuk dalam kategori tingkat stress ringan, 3 responden (18,8%) masuk dalam kategori stress sedang. Dengan menunjukan hasil uji Wilcoxon Match Pairs Test memiliki nilai 0,008 ( $0,008 < 0,05$ ) yang diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi otot progresif

terhadap tingkat stress. Teknik ini mungkin lebih unggul dari teknik lain dalam merespon stres dengan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Fitrianti & Putri, 2018). Teknik relaksasi ini semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan. Terapi relaksasi progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan stress (Lalu Mutawalli, 2020).

Toussaint et al., 2021 mengemukakan bahwa banyak teknik relaksasi, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, latihan pernapasan, visualisasi, dan autogenik, yang dapat membantu orang rileks lebih merasa stress berkurang, dan merasa lebih baik. Penelitian tersebut diperkuat oleh pernyataan Hirza & Septi (2022) bahwa teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi terbukti mampu untuk membantu meredakan beberapa gejala yang berkaitan dengan stres, seperti insomnia dan hipertensi. Selain itu *Progressive muscle relaxation* bisa mengurangi tingkat gula darah pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan menekan hormon-hormon yang memicu peningkatan glukosa darah, seperti epinefrin, kortisol, dan glukagon. Relaksasi otot progresif menghalangi jalur ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui konsentrasi pemikiran atau penguatan sikap positif dan membantu pasien mengubah proses berpikir

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

(Syisnawati et al., 2022). Terapi relaksasi otot progresif sangat sesuai untuk profesi perawat di rumah sakit yang berada di bawah tekanan pekerjaan, sehingga membantu menghindari stres yang bisa memengaruhi pelayanan kepada pasien.

## SIMPULAN

Dari beberapa artikel yang sudah dilakukan kajian didapatkan kesimpulan ada pengaruh yang signifikan antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres. Oleh karena itu perawat harus mampu menerapkan kepemimpinan pada dirinya sendiri dalam menerapkan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada klien yang mengalami tingkat stress dengan pemberian asuhan keperawatan yang berkesinambungan yakni memaksimalkan perannya sebagai perawat sebagai pelaksana asuhan keperawatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Agusthia, M., Tambun, S. M., Noer, R. M., & Putri, T. H. (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Tingkat Stres Perawat yang Bertugas di Ruang Covid-19 Rumah Sakit Badan Pengusahaan Batam. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2025–2034.

<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6803>

Bagheri, Hossein et al. 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.cmt.2021.102784>

Deepti Dhyani, Dr Siddhartha Sen, Dr Raghuvveer Raghumahanti. 2015. "Effect Progressive Muscular Relaxation on Stress and Disability in Subjects with Chronic Low Back Pain." *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)* 4(1): 40–45. <http://www.iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol4-issue1/Version-1/G04114045.pdf>

Ganjeali, S., Farsi, Z., Sajadi, S. A., & Zarea, K. (2022). The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04456-3>

Indana, Finanin Nur, and Risda Ayu Tsabitah. 2021. "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo." *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 1(1): 21–28.

Kusnanto, Kusnanto, Maulana Arif Murtadho, Lilik Herawati, and Hidayat Arifin. 2019. "The Comparison of Progressive Muscle Relaxation Frequency on Anxiety, Blood Pressure, and Pulse of

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 7 No. 1	Edition: Januari 2024- April 2024
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMMPH</a>	
Received: 19 Agustus 2024	Revised: 28 September 2024	Accepted: 21 Oktober 2024

- Haemodialysis Patients." *Jurnal Ners* 14(1): 69–74.
- Mutawalli, Lalu, Sabar Setiawan, and Saimi Saimi. 2020. "Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah." *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)* 4(3): 41–44.
- Novais, P. G. N., Batista, K. de M., Grazziano, E. da S., & Amorim, M. H. C. (2016). The effects of progressive muscular relaxation as a nursing procedure used for those who suffer from stress due to multiple sclerosis. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 24. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1257.2789>
- Nur Indana, F., & Tsabitah, R. A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Nur, Hirza Ainin, and Septi Anggraini. 2022. "Pemberian Progressive Muscle Relaxation Terhadap Stres Dan Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2." *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 6(1): 25–34.
- Patel, M. P. (n.d.). "A Study to Assess the Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Stress among Staff Nurses Working In Selected Hospitals at Vadodara City" (Vol. 3, Issue 3). [www.iosrjournals.org](http://www.iosrjournals.org)
- Rattu, A., & Umboh, J. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Bethesda Gmim Tomohon. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 8, Issue 3).
- Silveira, E. de A., Batista, K. de M., Grazziano, E. da S., Binguete, M. E. de O., & Lima, E. de F. A. (2020). Effect of progressive muscle relaxation on stress and workplace well-being of hospital nurses. *Enfermeria Global*, 19(2), 485–493. <https://doi.org/10.6018/eglobal.396621>
- Siregar, T., & Rabani, A. I. (2022). Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Overcoming Nurse's Work Stress in Depok City Regional General Hospitals. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 12(02), 74–81. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v12i02.1744>
- Syisnawati, Syisnawati, Budi Anna Keliat, and Yossie Susanti Eka Putri. 2022. "Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety by Using Model Approach Stress Adaptation and Interpersonal." *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* 18: 141–46
- 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>