

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) AUDIOVISUAL TERHADAP ANSIETAS DAN KUALITAS TIDUR PASIEN TERDIAGNOSA COVID-19

Niken Yuniar Sari^{1*}, Diah Sulastr²

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Jl. Pattimura, Cinta Raja, Kec. Sail, Kota Pekanbaru, Riau 28127, Indonesia

²Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.7, Gedung Meneng, Rajabasa, Bandar Lampung, Lampung 40115, Indonesia

*nikenyuniarsari@lecturer.unri.ac.id

ABSTRACT

Pasien Terdiagnosa Covid-19 mengalami ansietas dan kualitas tidur yang buruk karena perawatan isolasi. Obat peningkat tidur dapat menghambat sistem pernapasan dan menyebabkan depresi pernapasan sehingga memperburuk kondisi pasien. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) audiovisual terhadap ansietas dan kualitas tidur pasien terdiagnosa Covid-19. Desain penelitian yang digunakan adalah desain quasi ekperimental pre-post test control group. Sample dalam penelitian ini adalah 37 pasien terdiagnosa Covid-19 yang di rawat di rumah sakit Bandar Negara Husada Bandar Lampung yang di ambil dengan menggunakan teknik consecutive sampling. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan instrumen The Spielberger State-Trait Anxiety Scale (STAI) untuk menilai kecemasan dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur yang telah di uji validitas dan releabilitasnya. Analisis data menggunakan uji independen samples t-test. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan ansietas dan kualitas tidur setelah diberikan latihan PMR (p-value = 0,000). Hasil penelitian ini dapat dipertimbangkan sebagai program promotif pada pasien terdiagnosa Covid-19 gejala ringan dan sedang.

Kata Kunci: kecemasan; kualitas tidur; terapi PMR

AUDIOVISUAL PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) ON ANXIETY AND SLEEP QUALITY IN PATIENTS DIAGNOSED COVID-19

ABSTRACT

Patients diagnosed with Covid-19 experience anxiety and poor sleep quality due to isolation treatment. Sleep enhancing drugs can block the respiratory system and cause respiratory depression thereby worsening the patient's condition. The purpose of this research to know the effectiveness of audiovisual progressive muscle relaxation (PMR) on anxiety and sleep quality in patients diagnosed with Covid-19. Design research used quasi ekperimental pre-post test with control group. The sample is 37 patients diagnosed with Covid-19 were treated at Bandar Negara Husada Hospital Bandar Lampung which were taken using a consecutive sampling technique. Instrument of this research using The Spielberger State-Trait Anxiety Scale (STAI) to assess anxiety and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality that has been tested for validity and reliability. Analysis used the independent samples t-test. The results of the study showed there was difference in anxiety and sleep quality after being given PMR exercise (p-value =0.000). the results of this study can be considered as a promotive program for mild and moderate patients diagnosed Covid-19.

Keywords: anxiety; pmr; therapy; sleep quality

PENDAHULUAN

Coronavirus disease 2019 (Covid 19) Kasus Penumonia terjadi di Wuhan pada bulan Desember 2019. Tanggal 7 Januari 2020, Cina mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru Corona Virus (Corona Virus Disease, COVID-19) Tanggal 2 Maret 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi COVID-19 sebanyak 2 kasus. Sampai dengan tanggal 1 Oktober 2021, Indonesia sudah melaporkan 4.216.728 kasus terkonfirmasi COVID-19 dimana jumlah kematian sebanyak 142.026

orang. Data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 1 Oktober 2021 Kasus terkonfirmasi positif COVID-19 berjumlah 49.104 orang. Sedangkan kasus kematian pasien COVID-19 dilampung sebanyak 3.777 kasus. Berdasarkan investigasi epidemiologi saat ini masa inkubasi adalah 1-14 hari, kebanyakan 3-7 hari demam, batuk kering dan kelelahan merupakan manifestasi utama (Lu et al., 2020)

Penyebaran epidemi yang sebagian besar ditularkan melalui cairan saluran pernapasan dan kontak erat. Pasien yang terdiagnosa COVID-19 harus dirawat secara terpisah, melalui observasi klinis, banyak pasien mengalami ansietas dan gangguan tidur selama perawatan isolasi. Para peneliti di Cina memeriksa respons psikologis selama pandemi COVID-19 didapatkan bahwa dari 50.000 orang di Cina menunjukkan bahwa sekitar 35% responden mengalami masalah psikologis (Qiu et al. 2020) survey nasional peneliti di Cina memeriksa respons psikologis selama tahap awal epidemi Covid-19 ditemukan bahwa 53,8% responden mengalami dampak psikologis sedang hingga berat, 16,5% mengalami gejala depresi berat dan 28,8% mengalami gejala ansietas berat (Wang et al., 2020) stres psikologis akan memicu serangkaian respons fisiologis dan menyebabkan penurunan imunitas (Rajeswari, 2020). Karena gejalanya ringan pada tahap awal, tetapi dapat tiba-tiba memburuk setelah beberapa hari, penggunaan obat tidur dapat menyebabkan depresi pernapasan dan menunda penyembuhan penyakit.

Progressive Muscle Relaxation adalah metode relaksasi otot dalam yang didasarkan pada prinsip bahwa ketegangan otot adalah respons fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran yang mengganggu (Qiu et al. 2020). Metode ini dikembangkan oleh Jacobsen pada tahun 1938 dimana tubuh dan pikiran sangat terbebas dari ketegangan dan kecemasan. Dalam sebuah studi oleh (Qiu et al. 2020) Relaksasi Otot Progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan pneumonektomi. Progressive Muscle Relaxation sangat mudah dilakukan tidak memerlukan waktu dan tempat tertentu serta tidak memerlukan teknologi dan peralatan khusus. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) audiovisual terhadap ansietas dan kualitas tidur dalam upaya meningkatkan imunitas pasien terdiagnosa COVID-19 di RSUD Bandar Negara Husada Provinsi Lampung.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi ekperimental pre-post test. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Bandar Negara Husada Provinsi Lampung pada Bulan Juni - Agustus 2021. Populasi penelitian adalah pasien terdiagnosa Covid-19 dengan kriteria gejala ringan dan sedang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling dimana responden diambil berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien terdiagnosa Covid-19 dengan gejala ringan dan sedang sebanyak 37 pasien yang diambil menggunakan google form yang disebar melalui grup WhatsApp. Data yang diperoleh kemudian di analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik independen samples t-test yang diolah dengan menggunakan komputer. Penelitian ini juga telah lolos kaji etik yang dilakukan oleh Komite Etik Penelitian kesehatan Poltekkes Tanjung Karang dengan no.069/KEPK-TJK/IV/2021. Dan peneliti sudah melewati uji expert validity oleh pakar.

HASIL

Hasil Analisis didapat rerata usia pasien terdiagnosa covid-19 yang mengalami ansietas dan perubahan kualitas tidur digambarkan pada tabel 1, rata-rata usia responden adalah 37 tahun masuk kedalam kategori dewasa.

Tabel 1.
 Distribusi Rerata Usia Pasien Terdiagnosa Covid-19 (n=37)

Variabel	Mean	SD	Med	Min- Maks	95% CI
Usia	37,11	10,28	37	17-59	33,68-40,54

Tabel 2.
 Rerata Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Pasien Terdiagnosa Covid-19 (n=37)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	17	45.9
Perempuan	20	59.5
Pendidikan		
SD	8	21.6
SMP	2	5.4
SMA	19	51.4
PT	8	21.6
Pekerjaan		
Tidak bekerja	7	18.9
Buruh/Tani	4	10.8
Wiraswasta	7	18.9
PNS	2	5.4
Pegawai Swasta	6	16.2
IRT	12	32.4

Karakteristik responden digambarkan pada tabel 2 Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 20 orang (59,5%) responden dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 19 orang (51,4 %). Berdasar kan tabel diatas juga terlihat bahwa pekerjaan terbanyak responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 12 orang (32,4%).

Tabel 3.
 Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Ansietas dan kualitas tidur Pasien Terdiagnosa Covid-19

Variabel		Kelompok Perlakuan (n=37)	Kelompok Kontrol (n=37)	P-value
Ansietas	Sebelum	50.32±3.145	46.14±4.417	0.000
	Sesudah	39.65 ±3.242	45.27±3.870	
Kualitas Tidur	Sebelum	11.27±1,981	11,47±1,727	0.000
	Sesudah	7,07±1,163	11,33±1,759	

Hasil analisis statistik didapat bahwa ada pengaruh latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap ansietas dan kualitas tidur pasien terdiagnosa covid-19 (p=0,000). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ansietas pada kelompok perlakuan yang diberikan latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) sebelum perlakuan 50,32 (sedang) dan sesudah perlakuan menurun menjadi 39,65 (ringan). Ada penurunan secara bermakna ansietas responden sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang diberikan latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) (*P-value* <0,05). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) rerata ansietas responden masih berada pada tingkat ansietas sedang yaitu 45,27. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *progressive muscle relaxation* (PMR) mampu menurunkan skor ansietas secara bermakna dibanding dengan kelompok yang hanya diberikan tindakan keperawatan ners

PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan data bahwa responden perempuan lebih banyak dibanding responden laki-laki hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Hambali, PH, and Wahyuni 2022)

ansietas lebih banyak dialami oleh perempuan dimana perempuan akan lebih mudah tersinggung, selalu menonjolkan perasaannya dan sangat peka, sedangkan laki-laki lebih maskulin dimana cenderung lebih dominan aktif lebih berfikir secara rasional dan tidak menonjolkan perasaan. Kualitas tidur banyak terjadi dengan perkiraan prevalensi 24% di antara populasi umum, kualitas tidur di pengaruhi oleh faktir usia, kualitas tidur yang buruk dan insomnia saling berhubungan dengan penurunan kualitas hidup yang menyebabkan masalah kesehatan mental dan depresi (Samadi et al. 2023). Usia merupakan salah satu faktor yang ikut berpengaruh terhadap kecemasan seseorang. Karena disaat usia semakin bertambah maka kematangan psikologis dari orang tersebut semakin baik, artinya semakin matang psikologis seseorang maka akan semakin baik pula adaptasi terhadap kecemasan. Menurut Tambengi et al (2019) usia muda akan lebih mudah menderita cemas dibandingkan dengan mereka yang berusia tua. Hal tersebut terjadi karena usia berkaitan dengan pengalaman dan pandangan seseorang terhadap sesuatu, Pendidikan juga berpengaruh semakin tinggi tingkat pendidikan semakin cepat menerima informasi dan mudah dalam menerima perubahan perilaku. Penelitian oleh (Shang et al. 2024) didapatkan ada perbedaaan tingkat pendidikan antara kecemasan dan tingkat durasi tidur ($p>0,05$)

Ansietas pada pasien terdiagnosa Covid-19 terjadi ketika sensasi atau terjadi perubahan tubuh yang dirasakan seperti demam, batuk, nyeri di alami oleh pasien menyebabkan kewaspadaan pada individu (Anon 2020). Gejala ini menyebabkan gangguan tidur pada pasien. Penelitian oleh (Khalaf et al. 2023) terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan gejala kecemasan. Didapatkan hasil kecemasan pada pasien yang mengalami gangguan tidur 80% menunjukkan tingkat keparahan dalam kecemasan. Pasien terdiagnosa Covid-19 yang memiliki penyakit penyerta mempunyai risiko lebih besar mengalami kecemasan dan penurunan kualitas tidur dibandingkan dengan pasien tanpa komorbid (Eray et al. 2024). Progressive muscle relaxation (PMR) adalah adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan mengendurkan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan mengendurkan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut (Synder & Lindquist, 2002 dalam (Qiu et al. 2020) pada latihan relaksasi ini perhatian individu diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilesmaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respons ansietas dengan lebih jelas (Chalesworth & Nathan 1996 dalam (Qiu et al. 2020)

Penelitian oleh (Qiu et al. 2020) progressive muscle relaxation (PMR) terbukti efektif pada peningkatan kualitas tidur dan penurunan ansietas pada pasien Covid-19. Tim penelitian (Qiu et al. 2020) hasil menunjukkan bahwa progressive muscle relaxation (PMR) adalah cara yang efektif untuk mengurangi ansietas pada seoarang wanita yang mengalami kecemasan, juga ansietas pada ibu hamil (Qiu et al. 2020). Hasil penelitian kualitas tidur menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada kelompok perlakuan yang diberikan latihan progressive muscle relaxation (PMR) sebelum perlakuan 11,27 (buruk) dan sesudah perlakuan menurun menjadi 7,07 (baik). Ada peningkatan secara bermakna kualitas tidur responden sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang diberikan latihan progressive muscle relaxation (PMR) (P -value $<0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan progressive muscle relaxation (PMR) rerata kualitas tidur responden masih berada pada kualitas tidur buruk yaitu 11,33. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa progressive muscle relaxation (PMR) mampu meningkatkan kualitas tidur secara bermakna dibanding dengan kelompok yang hanya diberikan tindakan keperawatan ners. Dimana pasien terdiagnosa Covid-19

mengalami penurunan kualitas tidur berdasarkan hasil Penelitian oleh (Pinto et al. 2020) melaporkan bahwa 69,6% pasien terdiagnosa Covid-19 setidaknya satu kali mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun Pandemi Covid-19 memiliki dampak yang signifikan dan berisiko terhadap terjadinya insomnia (Zang et al., 2020). Penelitian oleh (Zhou et al., 2020) mengungkapkan prevalensi yang tinggi pada masalah insomnia di kalangan remaja dan dewasa selama pandemi Covid-19. Efek progressive muscle relaxation (PMR) dapat meningkatkan fungsi fisik dan mengurangi tingkat kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisa sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pasien (Amini et al., 2020) Penelitian oleh (Amini et al., 2020) didapatkan hasil bahwa progressive muscle relaxation (PMR) dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa. Harorani (2020) mendapatkan hasil penelitian bahwa PMR dapat digunakan sebagai terapi dalam manajemen stress dan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan luka bakar yang mengalami kecemasan berat dan kualitas tidur yang buruk.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) terhadap ansietas dan kualitas tidur pasien terdiagnosa Covid-19 (p-value = 0,000).

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, E., Goudarzi, I., Masoudi, R., Ahmadi, A., & Momeni, A. (2016). Effect of progressive muscle relaxation and aerobic exercise on anxiety, sleep quality, and fatigue in patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis. *International Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 8(12), 1634-1639.
- Anon. (2020) "Since January 2020 Elsevier Has Created a COVID-19 Resource Centre with Free Information in English and Mandarin on the Novel Coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 Resource Centre Is Hosted on Elsevier Connect , the Company ' s Public News and Information ." (January).
- Eray, U., Tunç, S., & Tütüncü, E. (2024). Depression, anxiety, sleep quality, and biological rhythms between patients with COVID-19. *The Anatolian Journal of Family Medicine*, 7(1), 21-30. doi:<https://doi.org/10.5505/anatoljfm.2024.42204>
- Hambali, I., PH, L., & Wahyuni, F. (2022). Tingkat Ansietas Pelajar Indonesia Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Harorani, M., Davodabady, F., Masmouei, B., & Barati, N. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*, 46(5), 1107-1113
- J.R. Cogle, N.L. Wilver, T.N. Day, et al., Interpretation bias modification versus progressive muscle relaxation for social anxiety disorder: a web-based controlled trial, *Behav. Ther.* 51 (2020) 99–112, <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.009>.
- Khalaf, O. O., El-Komy, M., Kattaria, D. B., & El-Mesidy, M. (2023). Sleep quality among psoriasis patients: Excluding the immunosuppressive therapy effect. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 30. doi:<https://doi.org/10.1186/s43045-023-00305-5>
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 101132.

- Lu, H., Stratton, C. W., & Tang, Y. W. (2020). Outbreak of pneumonia of unknown etiology in Wuhan, China: The mystery and the miracle. *Journal of medical virology*, 92(4), 401-402.
- N.T. Aksu, A. Erdogan, N. Ozgur, Effects of progressive muscle relaxation training on sleep and quality of life in patients with pulmonary resection, *Sleep Breath*. 22 (2018) 695–702, <https://doi.org/10.1007/s11325-017-1614-2>.
- Pinto, J., van Zeller, M., Amorim, P., Pimentel, A., Dantas, P., Eusébio, E., Neves, A., Pipa, J., Santa Clara, E., Santiago, T., Viana, P., & Drummond, M. (2020). Sleep quality in times of Covid-19 pandemic. *Sleep Medicine*, 74, 81–85. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.07.012>
- Qiu, Jianyin, Bin Shen, Min Zhao, Zhen Wang, Bin Xie, and Yifeng Xu. 2020. “A Nationwide Survey of Psychological Distress among Chinese People in the COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations.” *General Psychiatry* 33(2):19–21. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.
- Rajeswari, S., & SanjeevaReddy, N. (2020). Efficacy of progressive muscle relaxation on pregnancy outcome among anxious Indian primi mothers. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(1), 23
- Rochmawati, D. H. (2015). Teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. Skripsi.(Tidak Diterbitkan). Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- 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.
- Samadi, S., Amirifard, H., Eslami, M., Khadembashiri, M. A., Khadembashiri, M. M., & Najafi, A. (2023). Evaluation of sleep quality and depressive symptoms among medical students during COVID-19 pandemic. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 71. doi:<https://doi.org/10.1186/s43045-023-00338-w>
- Shang, W., Li, Y., Sun, Y., Pan, R., Dang, Y., Wen, J., & Wang, L. (2024). Dose-response association of sleep duration with anxiety symptoms in chinese type 2 diabetes mellitus. *PeerJ*, doi:<https://doi.org/10.7717/peerj.16954>
- Wilczyńska, D., Łysak-Radomska, A., Podczarska-Głowacka, M., Zajt, J., Dornowski, M., & Skonieczny, P. (2019). Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults-a pilot study. *Int J Occup Med Environ Health*, 32(6), 817-24.
- Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., ... & Zhang, B. (2020). Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staff involved in the 2019 novel coronavirus disease outbreak. *Frontiers in psychiatry*, 11, 306.
- Zhou, S. J., Wang, L. L., Yang, R., Yang, X. J., Zhang, L. G., Guo, Z. C., ... & Chen, J. X. (2020). Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. *Sleep medicine*, 74, 39-47.