



## TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA: *LITERATURE REVIEW*

Dian Pertiwi<sup>1</sup>, Sri Wahyuni<sup>2</sup>, Sri Utami<sup>3</sup>

1Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

2,3Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru

**Corresponding Author:** Dian Pertiwi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau.  
E-Mail: [diiaanpertiwi@gmail.com](mailto:diiaanpertiwi@gmail.com)

**Received** 18 Desember 2022; **Accepted** 20 Desember 2022; **Online Published** 17 Januari 2023

### Abstrak

**Tujuan:** Untuk mendeskripsikan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. **Metode:** Tinjauan pustaka digunakan untuk 5 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Artikel tersebut diterbitkan pada tahun 2015 hingga 2020 di *Science direct*, *Smantic scholar*, dan *Google scholar*.

**Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa secara signifikan dengan nilai statistik  $p = (0,000)$  sampai dengan  $p = (0,05)$ . Selanjutnya didapatkan hasil langkah terapi, waktu efektif melakukan terapi dan durasi waktu terapi. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif membuktikan mampu dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.

**Keywords:** *Kecemasan, Mahasiswa, Relaksasi Otot Prgresif*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menimba ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lainnya yang sejajar dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi seperti dalam berfikir ataupun rencana dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan tepat merupakan prinsip yang saling melengkapi (Ardiansyah & Hermanto, 2016).

Mahasiswa perguruan tinggi sering mengalami berbagai tuntutan maupun situasi menantang yang akhirnya dapat menimbulkan konflik. Perubahan situasi yang dialami oleh mahasiswa yang akan menimbulkan berbagai perasaan seperti khawatir, gelisah maupun kecemasan (Anisa, Suryani, & Mirwanti, 2018).

Hasil penelitian oleh Habibullah, Hestiana, dan Hidayat (2019) yang dilakukan pada 18 orang didapatkan hasil mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 66,66% dan kecemasan berat sebanyak 11,11% yang disebabkan oleh faktor

kepercayaan diri, hubungan dengan penguji, pola pikir maupun usia sehingga menimbulkan perasaan gelisah, khawatir dan gugup. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Gunawan, Landi, dan Anthasari (2018) yang dilakukan pada 44 responden didapatkan 27 (61,4%) responden memiliki kecemasan berat yang ditandai dengan responden merasa pusing, kepala terasa sakit, sulit dalam tidur, bingung dan sulit berkonsentrasi dengan baik.

Kecemasan adalah pengalaman yang universal dan merupakan salah satu keadaan yang memiliki emosi terbanyak. Kecemasan ini dapat didefinisikan sebagai perasaan khawatir, gelisah, tidak pasti, ataupun takut terhadap ancaman yang nyata dan bahaya yang dirasakan (Halter, 2018). Sebagian orang mendeskripsikan bahwa perasaan cemas adalah gambaran dari kegelisahan dan kekhawatiran yang luar biasa dalam menghadapi kesulitan (Permana, Harahap, & Hastuti, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2017) pada tahun 2015 berkisaran 4,4% populasi dunia atau 322 juta jiwa terkena depresi dan 3,6% populasi dunia atau 264 juta jiwa mengalami kecemasan. Gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria yaitu sebanyak 4,6%, dengan total akhir untuk 2015 sebanyak 14,9% peningkatan. Pada tahun 2014 prevalensi menurut *American Psychological Association* (APA) stres pada orang dewasa mencapai 57%. Pada tahun 2015 terjadi peningkatan yaitu menjadi 68% yang terdiri dari 31% laki-laki dan 37% perempuan. Pada tahun 2015 prevalensi

stress yang berubah menjadi kecemasan sebanyak 42%.

Menurut *riskesdas* pada tahun 2013, prevalensi penduduk Indonesia dengan kecemasan diperkirakan sebanyak 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% terjadi pada remaja. Pada tahun 2013 terjadi jumlah penurunan prevalensi kecemasan pada orang dewasa yaitu sebanyak 6,0% dari 11,6% di tahun 2007. Prevalensi terkait dengan gangguan emosional dengan tanda gejala kecemasan dan depresi mengalami kenaikan 1,7% menjadi 7% pada usia 15 tahun keatas (*Riskesdas*, 2018). Gangguan kecemasan di provinsi Riau pada usia 15 tahun keatas mengalami peningkatan yaitu kurang dari 5% menjadi lebih dari 10% (*Riskesdas*, 2018).

Perasaan cemas dapat mengakibatkan kesulitan belajar, kesulitan memahami, tidak dapat mengatur jadwal dengan baik, mudah putus asa dan akhirnya dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri (Hilke & Cipra, 2019). Menurunnya konsentrasi dan kepercayaan diri dapat memperparah kecemasan yang dialami seseorang, sehingga dibutuhkan terapi yang tepat dalam mengatasi kecemasan. Terapi non farmakologis menjadi pilihan yang bisa dilakukan dalam mengatasi kecemasan. Pemberian Terapi seperti relaksasi otot progresif menjadi pilihan yang baik dalam membantu mencegah pikiran negatif serta mengendalikan emosi seperti kecemasan sehingga mampu menurunkan ketegangan otot (*Roobahani et al*, 2017).

Relaksasi mampu menghambat peningkatan saraf simpatik sehingga hormon yang dapat meningkatkan disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Saraf parasimpatik yang bekerja secara berlawanan dengan saraf simpatik akan memperlambat kerja alat-alat internal tubuh sehingga mampu menurunkan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, dan produksi hormon stress, sehingga tubuh mampu bekerja lebih baik dan berenergi untuk penyembuhan, penguatan dan peremajaan (Praptini, 2014).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik sistematis guna mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang dilakukan melalui metode yang progresif dengan tahap latihan yang berkesinambungan (Ekarini, Heryanti, & Maryam, 2019). Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara menegangkan maupun mengendurkan otot sehingga menjadi rileks. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia seperti beta bloker di bagian saraf tepi yang mampu menutup simpul dari saraf-saraf simpatis yang berguna dalam mengurangi ketegangan otot (Hartono, 2007 dalam Tyani, 2015)

Penelitian yang dilakukan Essa, Ismail, dan Hassan (2017) menyatakan bahwa pasien mendapatkan terapi relaksasi otot progresif setelah dilakukan hiperektomi menunjukkan penurunan kecemasan dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapatkan terapi. Lestari dan Yuswiyanti (2018) juga menyatakan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien

preoperasi di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprato Cepu dengan nilai  $P < 0,000$  ( $< 0,05$ ). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yusnizar (2015) menyatakan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa yang dilaksanakan di RSUD Arifin Achmad kota Pekanbaru dengan hasil  $P \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ .

Penelitian diatas menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan dari pasien-pasien di rumahsakit yang akan mendapatkan perawatan. Dari penjelasan tersebut peneliti tertarik melakukan studi literatur mengenai artikel-artikel terkait latihan otot progresif terhadap kecemasan mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

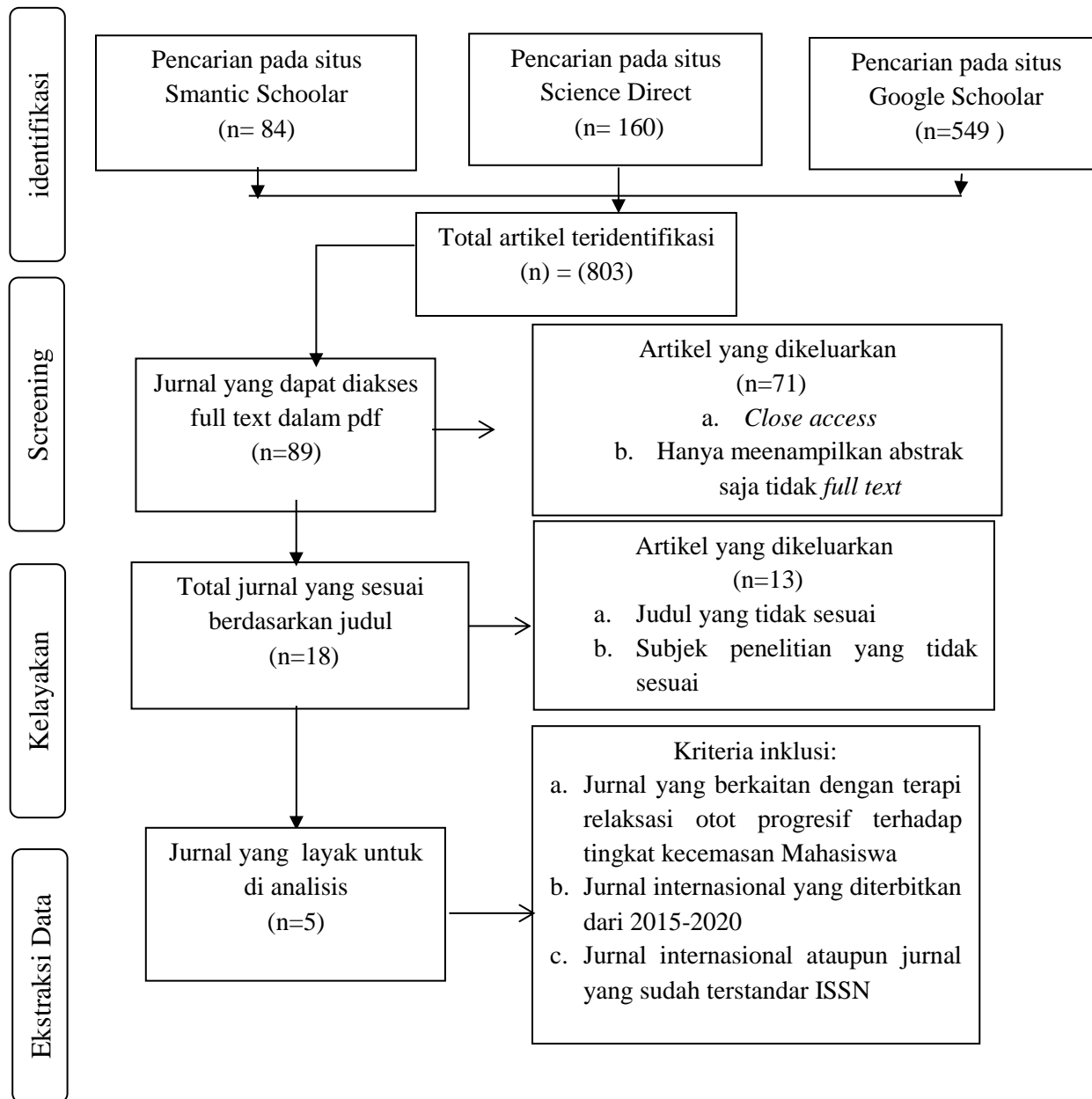
Penelitian ini menggunakan desain *literature review*. Penelitian *literature review* menurut (Anamudzi, 2019) yaitu sebuah sintesis dari studi-studi penelittian primer yang menyajikan topik tertentu dengan formulasi pernyataan klinis yang lebih jelas dan lebih spesifik, metode pencarian yang eksplisit dan reproduisible yang melibatkan proses kajian kritis dalam pemilihan studi dan serta mengkomunikasikan hasil dan implikasi.

Artikel yang digunakan sebagai temuan yaitu di sesuaikan dengan kriteria inklusi yang ditetapkan. Kriteria inklusi artikel meliputi artikel internasional yang dapat di akses secara penuh (*full text*) yang berkaitan dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan mahasiswa dan dibatasi tahun 2015-2020 .

Pencarian untuk artikel yang digunakan peneliti yaitu dengan *database* berupa *smantic scholar, science direct* dan *google scholar*

dengan *open acces*. Kata kunci yang digunakan peneliti berupa “*progressive muscle relaxation*”, “*axiety*”, dan “*student*”.

Skema 1 *literature review* pencarian artikel dengan *database*



**HASIL PENELITIAN**

menguraikan mengenai 5 artikel yang sudah didapatkan untuk dianalisis. Dalam Strategi pencarian dilihat dari judul dan abstrak yang tertera

pada setiap artikel, lalu peneliti menilai secara rinci dari judul dan abstrak artikel. Pencarian artikel dilakukan untuk mendapatkan *literature*. Informasi dari data yang dianalisis disajikan dalam tabel berisikan tentang nama penulis, tahun, judul artikel,

tujuan dalam artikel, metode penelitian, sampel dan hasil temuan, kelebihan dan kekurangan dalam isi artikel yang dapat dilihat pada tabel 1.

| No | Nama Penulis, Tahun & Judul artikel  | Metode Penelitian  | Sampel Penelitian   | Kuisoner Penelitian  | Hasil penelitian  |
|----|--|--|---|--|---|
| 1  | (Gangadhara n, P dan Madani, A, H, 2018); <i>Effectiveness of proressive muscle relaxsation techniques on depression, anxiety and stress among ungraduate nursing students</i> | <b>Desain Penelitian:</b> Pre-eksperimental dengan kelompok <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>                                     | <b>Sampel:</b> Mahasiswa dari Fakultas Keperawatan Universitas King Khalid tahun pertama hingga tahun keempat sebanyak 218 mahasiswa dan 119 mahasiswa masuk kedalam kategori keceemasan. | <b>Kuisoner:</b> Depressi, Anxiety dan Stress Scale (DASS) | Perhitungan statistik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kecemasan menunjukkan hasil yang signifikan antara kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi yaitu secara statistik pada $p < 0,01$ standar deviasi sebelum $13,98 \pm 4,36$ dan setelah pemberian itervensi menjadi $6,18 \pm 3,77$ yang terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan.                   |
| 2  | (Carver, M, L, dan O'Malley, M, 2015); <i>Progressive muscle relaxation to decrease anxiety in clinical simulation</i>   | <b>Desain Penelitian:</b> Quasy Eksperimen semu <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen | <b>Sampel:</b> Mahasiswa keperawatan semester akhir di Universitas Pelabuhan Alaska sebanyak 15 mahasiswa   | <b>Kuisoner :</b> State Trait Anxiety inventory (STAI)     | Perhitungan uji statistik didapatkan penurunan yang signifikan antara kelompok pre dan post test yaitu pada kelompok <i>post test</i> ( $M = -14.43$ , $SD = 3,55$ ) dan <i>pre test</i> ( $M = -3.63$ , $SD = 4.24$ ) dengan ( $t = -5.3$ , $p = < 0,01$ ). Dari hasil tersebut dinyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa dalam simulasi klinik. |
| 3. | (Hubbard , K, K, dan Blyler, D, 2016); <i>Improving Academic</i>   | <b>Desain Penelitian:</b> Quasy Eksperimental <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> grup dengan                                       | <b>Sampel:</b> Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa ilmu kesehatan pascasarjana sebanyak 128 orang di  | <b>Kuisoner:</b> State Trait Anxiety Inventory (STAI)      | Skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> berulang menggunakan rasio interaksi F (p value yang sesuai).   |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    | <i>Performance and Working Memory in Health Science Graduate Students Using Progressive Muscle Relaxation Training</i>   | teknik random assigned atau secara acak  | Universitas St. Aungustine   |   | Dalam kecemasan hasil analisis didapatkan STAI yaitu 40,23 dan 37,02. Hasil uji ANOVA mendapatkan hasil ukur yaitu F (1,126) dengan $p < 0,001$ yang menyatakan bahwa adanya pengurangan nilai kecemasan dengan penggunaan terapi relaksasi otot progresif. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima   |
| 4  | (Selvi, K, dan Indira S, 2019); <i>Effect of Progressive Muscular Relaxation Technique on Stres and Anxiety Among Women Students</i>                             | <b>Desain Penelitian:</b><br>Quasy<br>Eksperimen semu <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> dengan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen | <b>Sampel:</b><br>Subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswi dari JBAS wanita di Universitas Madras dalam usia 18-25 tahun | <b>Kuisoner:</b><br>Spielberger (1979) dan Every dan Uirdano's (1973) | Skor <i>pre-test</i> lebih rendah 1,92 dari nilai F yang dibutuhkan yaitu 3,34 dan untuk <i>post-test</i> didapatkan nilai lebih tinggi yaitu 8,52 dari nilai F yang dibutuhkan yaitu 3,34. Dan terakhir nilai pertimbangan antara kedua kelompok yaitu nilai F 26,97 lebih tinggi dari nilai yang dibutuhkan yang berarti bahwa signifikan 0,05 dalam perhitungan sehingga relaksasi otot progresif dikatakan berpengaruh terhadap kecemasan. |
| 5. | (Hidayat, E, Zaitun, dan Rochayati, A, S, 2017); <i>Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan TingkatKece masan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi</i> | <b>Desain Penelitian:</b><br><i>Quasi Experimental Pre-Post Test with Control Group</i>  | <b>Sampel:</b><br>mahasiswa tingkat III AKPER Muhammadiyah Cirebon dengan sampel 72 orang                                  | <b>Kuisoner:</b><br><i>HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)</i>       | Perhitungan statistik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok kecemasan menunjukkan hasil yang signifikan antara kelompok eksperimen yaitu dengan nilai 38,67 menjadi 20,19 sedangkan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi dari 38,03 menjadi 29,14 yang menyatakan bahwa kelompok intervensi lebih  |

Mahasiswa  
Tingkat III  
Akper  
Muhammadi  
yah Cirebon

mengalami penurunan kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Nilai penurunan bermakna pada kelompok intervensi yaitu sekitar 18,48 dengan  $p = 0,000$  ( $\alpha=0,05$ ). Dengan hasil analisis tersebut maka dinyatakan bahwa hipotesisi dalam penelitian ini diterima.

Ada 5 Artikel yang didapatkan yang membahas mengenai terapi relaksasi otot progresif yang berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa. Berikut ini penjelasan dari kelima artikel yang didapatkan:

Tabel 1  
*Desain Penelitian*

| Desain penelitian        | Jumlah artikel | Presentase |
|--------------------------|----------------|------------|
|                          | N              | %          |
| <i>Quasy Exsperiment</i> | 5              | 100        |
| Jumlah                   | 5              | 100        |

Metode yang digunakan didalam 5 artikel penelitian yaitu menggunakan *Quasy Exsperiment*.

Tabel 2  
*Instrumen kecemasan mahasiswa*

| No     | Instrumen Penelitian                                 | Jumlah artikel | Presentase |
|--------|--|----------------|------------|
|        |  | N              | %          |
| 1      | <i>Depressi, Anxiety and Stress Scale (DASS)</i>     | 1              | 20         |
| 2      | <i>State Trait Anxiety Inventory (STAI)</i>          | 2              | 40         |
| 3      | <i>Spielberger (1979), Every and Uirdano' (1973)</i> | 1              | 20         |
| 4      | <i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>          | 1              | 20         |
| Jumlah |  | 5              | 100        |

Instrumen yang diigunakan dalam artikel ini yaitu 1 artikel menggunakan instrumen *Depressi, Anxiety and Stress Scale (DASS)*, dua

artikel menggunakan instrumen *State Trait Anxiety Inventory (STAI)*, satu instrument menggunakan *Spielberger (1979), Every and Uirdano' (1973)* dan satu instrumen menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Dengan demikian penggunaan instrumen *State Trait Anxiety (STAI)* lebih baik digunakan digunakan dalam penilaian kecemasan.

Tabel 3  
*Waktu penelitian*

| No     | Waktu penelitian | Jumlah artikel | Presentase |
|--------|------------------|----------------|------------|
|        |                  | N              | %          |
| 1      | 10-15 menit      | 1              | 20         |
| 2      | 20 menit         | 1              | 20         |
| 3      | 30 menit         | 1              | 20         |
| Jumlah |                  | 3              | 100        |

Dari 5 artikel, 3 artikel menyatakan bahwa proses durasi dalam pelaksanaan terapi yaitu 10-30 menit menjadi waktu yang efektif dalam pelaksanaan terapi.

Tabel 4  
*Adaptasi terapi*

| No | Terapi | Jumlah artikel | Presentase |
|----|--------|----------------|------------|
|    |        | N              | %          |

|        |                           |   |     |
|--------|---------------------------|---|-----|
| 1      | Edmud Jacobson            | 1 | 50  |
| 2      | Edmud Jacobson modifikasi | 1 | 50  |
| Jumlah |                           | 2 | 100 |

Hasil tabel diatas menyatakan 1 artikel menggunakan terapi yang diadaptasi oleh Edmud Jacobson dan satu terapi diadaptasi dari Edmund Jacobson dengan modifikasi penambahan kata rileks pada proes terapi. Namun hasil didapatkan sama-sama memiliki tingkat efektifitas diantara keduanya.

Tabel 5  
*Masa terapi dalam penelitian*

| No     | Masa penelitian  | Jumlah artikel<br>N | Present ase<br>% |
|--------|------------------|---------------------|------------------|
| 1      | 3 hari- 5 minggu | 3                   | 75               |
| 2      | > 5 minggu       | 1                   | 25               |
| Jumlah |                  | 4                   | 100%             |

Terapi yang dilaksanakan dalam 3 artikel 3 hari sampai dengan 5 minggu pelaksanaan dan untuk 1 artikel melebihi dari 5 minggu masa pelaksanaan terapi. Terapi relaksasi otot progresif baik dilaksanakan dalam masa 3 hari sampai dengan 5 minggu karena sudah dikuatkan dengan 3 artikel sebagai pendukung.

Tabel 6  
*Mean pre-test-post test*

| No | Pre-test | Post-test | Selisih penurunan |
|----|----------|-----------|-------------------|
| 1  | 13,98    | 6,18      | 7,8               |
| 2  | 49,43    | 35,14     | 14,35             |
| 3  | 39,80    | 33,17     | 6,63              |
| 4  | 30,36    | 25,33     | 5,03              |
| 5  | 38,67    | 20,19     | 18,48             |

Tabel diatas menjelaskan pre-test tertinggi yaitu 49,43 dan post test tertinggi yaitu 35,14, sedangkan untuk nilai terendah pest-tes yaitu 13,98 dan nilai terendah post-test yaiu 5,03. Disimpulkan bahwa mean sebelum dan sesudah

diberikan terapi pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan. Sehingga dapat dinyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa.

Dari hasil analisis tabel diatas menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dilaksanakan dalam masa 3 hari sampai dengan 5 minggu pelaksanaan.

## PEMBAHASAN

Teknik reaksi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1930 di Amerika Serikat. Teknik relaksasi otot progresif adalah bentuk terapi yang melibatkan ketegangan otot tertentu yang spesifik untuk mengurangi aspek fisiologis seperti halnya kecemasan . Teknik reaksi otot progresif disebut juga teknik relaksasi yang terfokus pada ketegangan otot bagian tubuh kemudian melepaskan atau merileksasikan bagian otot-otot tubuh tertentu (Gangandharan & Madani, 2018; Nwokolo et al, 2017; Kurt K, 2016;Selvi & Indira, 2019, Hidayat et al, 2017). Teknik relaksasi otot progresif juga melibatkan fokus pada pernafasan, relaksasi bagian tertentu tubuh dan masuk kebagian klinis dari fisoiterapi ( Nwokolo *et al*, 2017). Selvi dan Indira pada tahun 2019 juga mengemukakan bahwa terapi relaksasi otot progresif diawali dengan fokus pernafasan. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, kegelisahan, stres dan juga depresi (Ghangandharan, P & Madani, A, H, 2018; Nwoloko et al, 2017 ). Manfaat lain dari terapi ini yaitu untuk mengurangi laju metabolisme dan

mampu menurunkan tekanan darah dan penurunan aliran darah di otak tengah bagian arteri (Tomlin, A, 2012).

Dalam pelaksanaan terapi tentu ada tahapan yang dilaksanakan selama proses terapi. Dari 5 artikel hanya 2 artikel yang mencantumkan tahapan sesi terapi relaksasi otot progresif yaitu artikel Gangandharan dan Madani, (2018) dan Selvi dan Indira, (2019). Kedua terapi menggunakan teknik dari Edmund Jacobson yang diyakini efektif dalam pelaksanaannya. Terapi relaksasi otot progresif efektif jika dilaksanakan dalam waktu 10-30 menit pemberian untuk keefektifan terapi dalam mengatasi masalah kecemasan dan dapat dilaksanakan selama 3 hari sampai dengan 5 minggu pelaksanaan.

Gangandharan & Madani (2018) menyatakan penambahan kata “*RELAKS*” pada akhir setiap sesi juga dapat menambah perasaan dan pikiran untuk menjadi relaks. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam tindakan terapi relaksasi otot progresif yaitu lebih menguatkan kenyamanan posisi terapi dan juga fokus pada rilekskan pikiran dan pernafasan dalam setiap pelaksanaannya. Hasil artikel penelitian yang dilakukan oleh Gangandharan & Madani, (2018); Carver dan O'Malley (2015); Kurt K, (2016); Selvi & Indira, (2019); Hidayat *et al*, (2017) menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap kecemasan dengan signifikansi ( $p= 0,000$ ) sampai dengan ( $p= 0,05$ ), sejalan dengan penelitian Sharma et al, (2016) bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemaasan dan meningkatkan keterampilan dalam komunikasi.

Penelitian yang dilakukan Widyaningrum et al, (2018) juga menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat kecemasan..

## **SIMPULAN**

Kecemasan membutuhkan terapi yang tepat dalam penanganannya, kecemasan yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi, kepercayaan diri, serta kesulitan belajar bahkan mempersulit pemahaman (Hilke & Cipra, 2019). Penggunaan terapi relaksasi otot progresif dalam penanganan kecemasan merupakan pilihan yang tepat dalam mengatasi hal tersebut. Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik yang sistematis guna mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang dilakukan melalui metode yang progresif dengan tahap latihan yang berkesinambungan (Ekarini, Heryanti, & Maryam, 2019). Relaksasi otot progresif mampu menutup simpul dari saraf-saraf simpatis yang berguna dalam mengurangi ketegangan otot (Hartono, 2007 dalam Tyani, 2015). Hasil *literature review* pada 5 jurnal hasil penelitian terkait penerapan intervensi terapi relaksasi otot progresif terbukti dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa secara signifikan.

Artikel mengenai pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan mahasiswa yang terpublikasi masih belum banyak, namun *evidence* yang ditemukan dari artikel sudah cukup kuat karena artikel yang ditampilkan merupakan artikel yang terpublikasi resmi. Kualitas dan bukti yang ditampilkan pada artikel sudah cukup kuat, akan tetapi masih dibutuhkan penelitian lanjutan

dengan sampel yang lebih banyak serta didukung dengan metode desain yang lainnya untuk membuktikan efektifitas pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dalam penurunan tingkat kecemasan mahasiswa

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2014). *Stress: The Different Kinds of Stress*. <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>
- Anamudzi, M, A, N, H. (2019). Studi literatur pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap tingkat kebugaran fisik. *University of Muhammadiyah Malang*. Eprints.umm.ac.id
- Anisa, L., Suryani., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis komputer based test. *Jurnal ilmiah ilmu-ilmu kesehatan*. Vol. 16 (2), Hal. 67-75
- Ardiansyah, A., & Hermanto. (2016). Strategi self regulated learning mahasiswa yang melakukan kerja sampingan di jurusan pmpkn, fakultas sosial dan hukum, Universitas Negeri Surabaya. *Surabaya : Universitas Negeri Surabaya*
- Carver, M, L., & O'Malley, M. (2015). Progressive muscle relaxation to decrease anxiety in clinical simulation. *Jurnal Teaching and Learning in Nursing*. Vol, 10, Hal, 57-62
- Cipra, C., & Hilke, B, M. (2019). Testing anxiety in undergraduate medical students and its correlation with different learning approaches. *Jurnal PLOS ONE*. Vol. 14 (3), Hal. 1-11
- Dadashi, M., Modirkhamaneh, S., & Dadashi, M. (2018). Hypnosis vs. Progressive Muscle Relaxation as Cognitive-Therapeutic Interventions: Insights into Reducing EFL Learners' Test Anxiety. *International Journal of English Language & Translation Studies*. Vol. 6 (4), Hal. 69-77
- Ekarini, N. L. P., Heryanti, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap respon fisiologi pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. Vol.10, No.1, hal. 47-52
- Essa, R, M., Ismail, N, I, A., & Hassan, N, I. (2017). Effect of progressive muscle relaxation technique on stress, anxiety, and depression after hysterectomy. *Journal of Nursing Education and Practice*. Vol.7, No. 7
- Gangadharan, P., & Madani, A, H. (2018). Effectiveness of progressive muscle relaxation techniques on depression, anxiety and stress among ungraduate nursing students. *International Journal of Health Sciences and Research*. Vol. 8, Hal. 155-163
- Gunawan, Y. E.S., Landi, M., & Anthasari, D. (2018). Hubungan Antara Motivasi, Dukungan Keluarga dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Proposal di Prodi Keperawatan Waingapu. *Jurnal Info Kesehatan*. Vol.16, No.1, hal. 72-82
- Halter, M, J. (2018). *Varcarolis' foundation of psychiatric-mental health nursing: a clinical approach, eighth edition*. Elsevier Inc
- Hidayat, E., Zaitun, & Rochayati, A, S. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. Vol . 12 (2), Hal 93-101
- Hubbard, K, K., & Blyler, D. (2016). Improving Academic Performance and Working Memory in Health Science Graduate Students Using Progressive Muscle Relaxation Training. *American Journal of Occupational Therapy*. Vol. 70, No. 6, Hal. 1-8
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang Wijaya kusuma RSUD

- dr. R Soeprapto cepu. *Jurnal Keeperawatan Maternitas*. Vol.3, No.1, hal. 27-32
- Nwokolo,C., Blessing, M, O., & Ekwutosi, U, R. (2017). Effects of Progressive Muscle Relaxation Technique on Test Anxiety among Secondary School Students. *Journal of Education, Society ad Behaavioural Science*. Vol. 23(3), Hal 1-10
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*. Vol.13, No.1, hal. 51-68
- Praptini, K. D., Sulistiowati, N. M. D., & Suarnata, I.K. (2014). Pengaruh terapi relaksasi otot prrogresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di rumah singgah kanker Denpasar . *COPING (Comunity Of Publishing In Nursing)*. Vol, 6, Hal 1-6
- Riskesdas. (2018). *Riset kesehatan dasar: RISKESDAS*. Jakarta: Kemenkes RI
- Roobahani, T., Nourian, M., Saatchi, K., & Moslemi, A. (2017). *Effect of progressive muscle relaxtion on anxiety in pre-univversity students: a randomized controlled clinical trial*. *Journal advances in nursing and midwifery*. Vol. 27 (1), hal. 33-37
- Sharma, B., Kumar, A &, Sarin, J. (2016). Academic Stress, Anxiety, Remedial Measures Adopted and Its Satisfaction among Medical Students: A Systematic Review, *Int J Health Sci Res*.Vol. 6(7): 368-375
- Selvi, K., & Indira, S. (2019). Progressive Muscular Relaxation Technique on Stres and Anxiety Among Women Students. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. Vol. 4(1): 1291-1293
- Stuart, G, W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan jiwa Stuart, Edisi Indonesia Pertama*. Elsevier Singapore
- Tyani, E. S., Utomo, W., & Hasneli, Y. (2015). Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial. *Jurnal online mahasiswa keperawaatan*. Vol. 2 (2), hal. 1068-1075
- Tomlin, A.(2012). Progressive muscle relaxation may help reduce anxiety in Schizophrenia
- Widyaningrum, D, A., & Sari, D, I, P. (2018). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan menghadapi premenstrual syndrome (PMS). *Jurnal Keperawatan*. Vol. 11(1), hal. 22-30
- World Health Organization. (2015). *Depression and other common mental disorders: Global HealthEstimates*. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>