

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19

Eka Nurfitriyani¹, Emilia Puspitasari Sugiyanto²
¹Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang
ummu_kifah@yahoo.com

Diterima : 22 Juni 2022. Disetujui : 1 Agustus 2022. Dipublikasikan : 3 Agustus 2022

ABSTRAK

COVID-19 merupakan penyakit baru yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pernafasan dan radang paru. Menyebarnya COVID-19 di seluruh dunia membuat WHO menyatakan situasi ini sebagai pandemi. Kondisi yang baru ini dapat menimbulkan kecemasan bagi segala kalangan, salah satunya remaja. Tujuan studi kasus ini untuk menyusun resume asuhan keperawatan dalam penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada remaja di masa pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus dalam rancangan one group pretest posttest. Subyek dari penelitian ini adalah dua pasien dengan kriteria inklusi berupa pasien yang bersedia menjadi responden, responden termasuk dalam usia remaja, responden mengalami kecemasan di masa pandemi COVID-19. Pengambilan data menggunakan kuisioner penilaian skala HARS. Hasil studi menunjukkan bahwa dua pasien yaitu pasien I dan pasien II yang telah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak satu kali sehari selama tiga hari mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu pasien I dengan skor 26 (cemas sedang) menjadi 4 (tidak cemas) dan pasien II dengan skor awal 22 (cemas sedang) menjadi 3 (tidak cemas). Disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada remaja yang mengalami kecemasan di masa pandemi COVID-19.

Kata kunci : kecemasan, relaksasi otot progresif, COVID-19

ABSTRACT

COVID-19 is a new disease that can cause respiratory system disorders and pneumonia. The spread of COVID-19 around the world led WHO to declare this situation a pandemic. This new condition can cause anxiety for all circles, one of them is teenagers. The purpose of this case study is to develop a resume of nursing care (assessment, diagnosis of nursing, interrogation, implementation and evaluation) in the application of progressive muscle relaxation techniques to lower anxiety in adolescents during the COVID-19 pandemic. This type of research is descriptive with the case study method in the design of one group pretest posttest. The subjects of this study were two patients with inclusion criteria in the form of patients who are willing to be respondents, respondents including in adolescence, respondents experiencing anxiety during the COVID-19 pandemic. Data collection using the HARS scale assessment questionnaire. The results of the study showed that two patients, namely patient I and patient II who had been given progressive muscle relaxation therapy once a day for three days experienced a decrease in anxiety levels, namely patient I with a score of 26 (moderate anxiety) to 4 (not anxious) and patient II with initial score of 22 (moderately anxious) to 3 (not anxious). It was concluded that progressive muscle relaxation therapy can reduce anxiety in adolescents who experience anxiety during the COVID-19 pandemic.

Keywords: anxiety, progressive muscle relaxation, COVID-19

PENDAHULUAN

Dalam satu tahun terakhir ini di beberapa negara mengalami pandemi yang sampai saat ini belum berakhir. Cina menginformasikan kepada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) terdapat 44 pasien pneumonia berat di suatu wilayah, yakni kota Wuhan, provinsi Hubei, China. Dugaan awal adalah bahwa itu adalah pasar basah yang menjual ikan, hewan laut, dan berbagai hewan lainnya. Pada 10 Januari 2020 diketahui penyebabnya dan

didapatkan kode genetik yaitu virus corona baru (Handayani. et al, 2020).

Penyakit virus ini dikenal sebagai Coronavirus Disease 2019 (COVID - 19). COVID19 adalah penyakit yang disebabkan oleh coronavirus baru yang disebut SARSCoV2. WHO pertama kali mengetahui virus baru ini pada 31 Desember 2019, disusul dengan laporan sekelompok kasus "virus pneumonia" di Wuhan, Republik Rakyat China (WHO, 2020).

COVID – 19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Data 29 Januari 2021 menunjukkan terdapat 1.051.795 kasus positif, dengan 852.260 kasus sembuh dan 29.518 kematian dilaporkan di Indonesia (SATGAS COVID-19, 2020).

Merebaknya kasus ini memaksa pemerintah untuk mewajibkan semua orang bekerja di rumah, belajar di rumah dan beribadah di rumah. Situasi pandemi COVID-19 ini tidak hanya membawa perubahan penting dalam tatanan kehidupan sehari-hari, seperti penerapan wajib physical distancing dan kewajiban penggunaan masker, untuk PSBB juga berdampak pada berbagai bidang kehidupan masyarakat. (Putri & Septiawan, 2020).

Pandemik ini berdampak pada banyak sektor yang menimbulkan kerugian yang tidak kecil. Salah satu sektor yang mengalami dampak langsung dari pandemik ini adalah pada bidang pendidikan. Sektor pendidikan sendiri terbagi dalam banyak tingkatan, dari sekolah dasar hingga universitas. Seluruh jenjang pendidikan pemerintah Indonesia ditutup sementara mulai Maret 2020 hingga waktu yang tidak ditentukan. Khusus untuk tingkat perguruan tinggi, dampak yang paling nyata adalah kegiatan konferensi, yang mungkin tidak berjalan sebagaimana mestinya. Perkuliahan dilakukan secara online, regulasinya diatur oleh manajemen masing-masing universitas. (Sobirin, 2020).

Pembelajaran online adalah pembelajaran tanpa tatap muka langsung antara guru dan siswa, tetapi dilakukan secara online. Pembelajaran berlangsung melalui konferensi video, e-learning atau pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran online merupakan sesuatu yang baru baik bagi siswa maupun guru, sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk beradaptasi. Dampak dari sistem pembelajaran ini adalah kecemasan siswa. Pembelajaran online membuat siswa resah karena harus mengadaptasi pembelajaran online ini dengan aplikasi yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Mereka merasa cemas karena dengan kursus online ini ada lebih banyak pekerjaan rumah untuk diajarkan, dan juga dalam pembelajaran online ini jika mereka bisa mendapatkan IPK yang bagus (Dewi, 2020).

Keadaan yang tiba-tiba ini membuat remaja tidak siap menghadapinya secara fisik maupun psikis. Salah satu kondisi mental yang terjadi dengan infeksi adalah perasaan takut. Ketakutan ini muncul karena dapat dikatakan bahwa masa remaja adalah usia yang labil. Penelitian oleh Fitria & Ifdil (2020) menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan remaja 54% berada pada kategori tinggi, 43,9% pada kategori sedang, dan 2,1% pada kategori rendah (Fitria & Ifdil, 2020).

Perkembangan remaja, ditandai dengan adanya berbagai perilaku, baik positif maupun negatif. Hal ini dikarenakan remaja saat ini sedang mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Perilaku berkelahi, gelisah, dan periode tidak stabil sering ditemukan pada anak-anak selama ini. Namun perkembangan perilaku ini pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh perlakuan yang berasal dari lingkungan. Hal ini sering terjadi karena kurangnya pemahaman orang-orang di sekitar individu tentang proses dan pentingnya perkembangan remaja. Kondisi ini sebagaimana dijelaskan oleh Dusek (1977) dan Bezonsky (1981), bahwa perilaku negatif pada remaja disebabkan oleh perlakuan lingkungan yang tidak memuaskan tuntutan atau kebutuhan perkembangan remaja. Pada tahap perkembangan ini, harus didukung oleh pemahaman orang tua terhadap kondisi remaja yang sedang mencari jati dirinya (Umami, 2019).

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, termasuk dalam usia remaja akhir (18 tahun sampai dengan 22 tahun), orang pada tahap ini sangat rentan terhadap stres karena sedang dalam masa storm dan stres bahwa seseorang berada dalam fase kritis karena ia akan memasuki fase dewasa awal. Tergantung pada tahap perkembangan remaja, mahasiswa memasuki masa remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 22 tahun (Fayzun & Cahyanti, 2019).

Selain itu, meningkatnya jumlah penderita COVID-19 menimbulkan rasa takut pada diri sendiri, salah satu faktornya adalah gejala yang dirasakan ringan dan kurangnya kesadaran diri akan bahaya COVID19. Hal ini menimbulkan tekanan

dan kecemasan di masyarakat akhir-akhir ini, yang berujung pada munculnya gangguan kecemasan. Kondisi ini sangat penting untuk pengobatan dalam hal pencegahan, pemulihan dan juga untuk mengatasi timbulnya gangguan kecemasan yang persisten. (Yono dkk, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Mahfud & Gumantan (2020) menyimpulkan bahwa penelitiannya memberikan gambaran bahwa saat ini tingkat kecemasan mahasiswa saat pandemi COVID-19 masih tinggi yaitu 36,4% merasa sangat cemas, 34,1% merasa cemas, 20,9% merasa tidak cemas, dan 9% merasa sangat tidak cemas dengan pandemi ini. Kecemasan ini dikarenakan ketakutan akan tertular virus ini dan berdampak pada proses pembelajaran mahasiswa serta ekonomi keluarga akan terganggu (Mahfud & Gumantan, 2020).

Ansietas merupakan perasaan takut atau ketakutan yang tidak dapat dijelaskan dan merupakan respon terhadap stimulus internal dan eksternal yang memiliki tanda gejala perilaku, afektif, kognitif dan fisik. Ansietas merupakan suatu respon emosional sebagai antisipasi terhadap bahaya (Zaini, 2019).

Kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan orang mengalami stress. Stress akan memberikan dampak secara nyata pada individu yaitu fisik, psikologis, intelektual, dan fisiologis. Kecemasan menjadi bentuk peringatan pada individu tentang kemungkinan akan terjadinya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif. Kecemasan berlebihan akan berdampak pada tingkah laku seseorang, seperti rasa ketakutan yang berlebihan. Hal ini akan berdampak besar dalam kehidupan seseorang baik kesehatan dan kinerja. Dampak besar dari kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi fisik. Karena saat seseorang mengalami kecemasan secara tidak langsung akan meningkatkan detak jantung pada dirinya. Selain itu, dampak pada fisiologi yang terjadi berupa rasa pusing, sakit kepala, dan lain lain. Dampak ini juga dapat mempengaruhi imunitas seseorang, karena dengan rasa cemas dapat meningkatkan produksi hormon kortisol dalam tubuh. Kecemasan yang berlebihan juga akan mengganggu proses pendidikan, karena

rasa takut yang tinggi akibat sesuatu, seperti keadaan saat ini dengan adanya pandemi COVID – 19. Karena ketakutan yang berlebihan akan beberapa hal ini akan mengganggu kejernihan dalam berfikir, dan daya ingat dalam belajar (Mahfud & Gumantan, 2020).

Menurut Jarnawi dalam penelitiannya yang berjudul „Mengelola Cemas Ditengah Pandemi“, mengatasi cemas dapat dilakukan dengan beberapa terapi psikologis sederhana, yang inti tujuannya adalah menstimulasi pikiran berpikir logis agar perasaan dan pemikiran negatif dapat dihalau. Terapi yang cukup populer dan mudah dilakukan adalah relaksasi. Dengan melakukan relaksasi, maka diri tetap tenang dan dapat terkontrol meskipun sedang menghadapi situasi yang penuh tekanan (Jarnawi, 2020).

Salah satu relaksasi yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecemasan pada masa pandemi COVID-19 adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif mampu membantu individu untuk mengendalikan kondisi emosional dan psikologis. Dengan melakukan relaksasi otot progresif, dapat menenangkan ketegangan otot tubuh akibat gejala kecemasan sehingga kondisi emosi akan lebih tenang (Putri & Septiawan, 2020).

Kecemasan akan menyebabkan respon tubuh yang akan mempengaruhi pikiran dan menyebabkan ketegangan otot. Terapi relaksasi otot progresif akan menghasilkan efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan, dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan yang terjadi selama dan setelah relaksasi mempengaruhi kerja sistem saraf otonom. Respon emosional dan efek menenangkan dari relaksasi ini mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dari respons stres ke sistem parasimpatis. Hipersekresi kortikosteroid dan kortisol dalam kondisi stres berkurang dan meningkatkan hormon parasimpatis dan neurotransmitter seperti dehydroepiandrosterone dan dopamin atau endorfin, yang memiliki efek menenangkan. (Fayzun & Cahyanti, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sysnawati, relaksasi otot progresif sudah terbukti berpengaruh dalam penurunan tanda dan

gejala ansietas dan peningkatan kemampuan ansietas klien yang dirawat. Penelitian ini memberikan hasil berupa perubahan tanda dan gejala pada klien. Kemampuan yang dicapai oleh klien dari pemberian terapi relaksasi otot progresif adalah individu mengontrol efek fisiologis yang ditimbulkan oleh ansietas seperti pola tidur, pola makan, dan tanda – tanda vital (Syisnawati, Keliat, & Putri, 2017).

Terapi relaksasi otot progresif juga menjadi salah satu pilihan intervensi yang dapat dilakukan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (2018). Relaksasi otot progresif adalah teknik penegangan dan peregangan otot untuk meredakan ketegangan otot, ansietas, nyeri serta meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran (PPNI, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan bahwa dua responden menunjukkan tanda – tanda kecemasan selama pandemi COVID- 19 yang disebabkan karena kuliah secara daring, kesulitan memahami materi kuliah, takut terpapar COVID-19, merasa skill kurang karena hanya kuliah dari rumah, dan tidak dapat bersosialisasi. Beberapa keluhan yang dikeluhkan yaitu merasa berdebar – debar, mengalami gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, mengalami mimpi yang menegangkan. Responden juga mengeluhkan sakit atau nyeri pada pinggang dan rasa pegal pada mata. Menyadari terbuktinya penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan, maka penulis tertarik mengambil judul karya tulis ilmiah berupa “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan

Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID -19”.

Tujuan dari studi kasus ini adalah Menganalisa Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi COVID-19

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan menggambarkan penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di

Masa Pandemi COVID-19. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif menjabarkan nilai rata - rata penurunan dan prosentase penurunan tingkat kecemasan klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pada pasien 1 dilakukan pada tanggal 5 Maret 2021 pukul 11.00 di rumah pasien yang berada di Lemah Gempal, Semarang didapatkan data dengan teknik wawancara dan observasi langsung. Identitas umum Nn. N adalah seorang remaja berusia 20 tahun, jenis kelamin perempuan, beragama islam, suku bangsa Jawa Indonesia, pendidikan terakhir SMA, Nn. N berstatus sebagai mahasiswi dan belum bekerja, Nn. N belum menikah, bertempat tinggal di Lemah Gempal Semarang. Dari pengkajian yang dilakukan, didapatkan data berupa pasien mengatakan merasa cemas akhir – akhir ini, adanya terkadang terasa berdebar – debar, merasa takut terhadap tugas kuliah, takut apabila telat absen, gelisah terhadap kesulitan ekonomi yang dialami, memiliki kesulitan untuk memulai tidur, dan merasa lelah walau telah beristirahat, merasa takut pada kerumunan orang karena khawatir akan tertular COVID-19 dari kerumunan tersebut, pasien merasa sulit berkonsentrasi serta merasa pusing. Pemeriksaan tanda tanda vital didapatkan hasil berupa tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 90x/menit, suhu 36.5°C, dan RR 20x/mnt. Pada pengkajian riwayat kesehatan keluarga didapatkan data bahwa Ayah pasien menderita TB paru dan pernah dirawat di rumah sakit pada tahun 2018. Ibu pasien menderita penyakit DM sejak tahun 2020.

Kegiatan pada pasien 2 dilakukan pada tanggal 8 Maret 2021 pukul 10.00 di rumah pasien yang berlokasi di Jatisari, Semarang didapatkan data dengan teknik wawancara dan observasi langsung. Data identitas umum Nn. S yang didapatkan yaitu Nn. S adalah seorang remaja berusia 20 tahun, jenis kelamin perempuan, beragama islam, suku bangsa Jawa Indonesia, pendidikan terakhir SMA, Nn. S berstatus sebagai mahasiswi dan belum bekerja, Nn. S belum menikah, bertempat tinggal di Jatisari Semarang. Dari pengkajian yang dilakukan,

didapatkan data berupa pasien mengatakan merasa cemas dan overthinking dengan pembelajaran yang dilakukan secara online karena menimbulkan banyak tugas dan materi susah dipahami, merasa terbebani dengan kuliah yang diadakan secara online, merasa khawatir dengan biaya kuliahnya karena hanya ibunya yang membiayai, mengatakan sulit untuk fokus atau berkonsentrasi akan suatu hal yang sedang dikerjakan, mengeluhkan rasa nyeri pada bagian pinggang belakang, dan mengatakan susah untuk memulai tidur. Pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil berupa tekanan darah 100/80 mmHg, nadi 96x/menit, suhu 36.3°C, dan RR 20x/mnt. Pada pengkajian riwayat penyakit dahulu didapatkan data bahwa pasien pernah menjalani operasi ganglion pada tangan kanannya ditahun 2018. Pada pengkajian riwayat kesehatan keluarga didapatkan Pasien mengatakan kedua orang tuanya memiliki asam urat. Tidak ada yang menderita penyakit turunan seperti penyakit kanker, jantung, diabetes, dll.

Berdasarkan data subyektif dan objektif pada Nn. N dan Nn. S tersebut, maka ditegaskan masalah keperawatan ansietas berhubungan dengan perubahan situasi lingkungan intervensi yang dapat dirumuskan berdasarkan SIKI untuk mengatasi ansietas yaitu : mengkaji TTV, Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal), Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif, Identifikasi tempat yang tenang dan nyaman, Pahami situasi yang membuat ansietas, Motivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan, Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan, Gunakan pakaian longgar, Latih teknik relaksasi (Relaksasi Otot Progresif), Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (relaksasi otot progresif), Anjurkan memakai pakaian yang nyaman dan tidak sempit. Intervensi diutamakan pada penggunaan Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Dari Tindakan tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel

Penilaian Prepost Skor HARS

	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1	26	19	16	7	5	4
2	22	17	15	9	6	3

Tabel
Penurunan Dan Rata Rata Penilaian

	Penurunan harian					Pre-post Akhir	
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	R/ %	R/ %	R/ %	
1	7	9	1	5,7 21,8	22	84,6	
2	5	6	3	4,7 21,2	19	86,4	

Berdasarkan hasil data tersebut didapatkan bahwa penelitian yang telah dilakukan selama 3 hari dijelaskan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan. Pada dasarnya hasil pengkajian dari kedua respinden memiliki tingkat kecemasan yang sama. Nn. N dengan skor 26 (kecemasan sedang) dan Nn. S dengan skor 22 (kecemasan sedang). Pada Nn. N memiliki skor kecemasan 26 (tingkat kecemasan sedang) dan setelah dibeikan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari, skor kecemasan menurun menjadi 4 yang berarti tidak cemas, dan dalam proses penerapan relaksasi otot progresif tidak ada peningkatan skor kecemasan. Untuk pasien kedua yaitu Nn. S memiliki tingkat kecemasan awal sedang dengan skor penilaian skala HARS 22. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari tingkat kecemasan mengalami penurunan menjadi tidak cemas dengan skor penilaian 3.

Evaluasi yang dilakukan penulis pada Nn. N berdasarkan salah satu diagnosa keperawatan yang muncul yaitu ansietas berhubungan dengan perubahan situasi lingkungan evaluasi dilakukan pada hari ke tiga yaitu pada tanggal 7 Maret 2021, dari evaluasi tersebut didapatkan data berupa pasien mengatakan pola tidurnya makin membaik, perasan cemas menurun, dan mengatakan sudah tidak merasakan perasaan tegang. Berdasarkan data

objektif pasien, perilaku tegang terlihat menurun, pola tidur membaik dengan durasi 8 jam, verbalisasi pasien mengenai kecemasan menurun, penilaian skala HARS menurun menjadi 4 (tidak cemas). Evaluasi yang dilakukan penulis pada Nn. S berdasarkan salah satu diagnosa keperawatan yang muncul yaitu ansietas berhubungan dengan perubahan situasi lingkungan evaluasi dilakukan pada hari ke tiga yaitu pada tanggal 10 Maret 2021, dari evaluasi tersebut didapatkan data berupa pasien mengatakan rasa cemas sudah terasa menurun, pasien merasa tidak gelisah, tidak merasa tegang, dan tidak ada pikiran yang mengganggu. Berdasarkan data objektif pasien, pola tidur pasien nampak membaik dengan durasi 8 jam, pasien nampak lebih tenang dan tidak gelisah serta tegang. Penilaian skala HARS menunjukkan penurunan menjadi 3.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian tindakan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja di masa pandemi COVID-19. Penilaian tingkat kecemasan menggunakan skala HARS menunjukkan tingkat kecemasan mengalami penurunan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dibandingkan sebelum diberi terapi relaksasi otot progresif. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan kedua pasien sebelum diberikan intervensi adalah kecemasan sedang. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Dewi (2020) tentang Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa pandemi COVID-19 yang menyatakan pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa merasa cemas karena harus menyesuaikan kuliah daring ini dengan aplikasi – aplikasi yang belum pernah dilakukan selain itu mereka merasa cemas karena dengan kuliah daring ini lebih banyak tugas dibandingkan dengan pengajaran mata kuliah, dan juga pada pembelajaran daring ini apakah mereka bisa mendapatkan IPK dengan baik. Setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif selama tiga hari kecemasan menunjukkan penurunan yang semula kecemasan sedang menjadi tidak cemas. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sysnawati (2017) dalam Penerapan Terapi

Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Ansietas bahwa relaksasi otot progresif sudah terbukti berpengaruh dalam penurunan tanda dan gejala ansietas dan peningkatan kemampuan ansietas klien yang dirawat. Penelitian ini memberikan hasil berupa perubahan tanda dan gejala pada klien.

Menurut Setyoadi (2011), teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas kelompok otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Mekanisme kerja relaksasi otot progresif mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan dan meningkatkan hormon para - simpatis serta neurotransmitter seperti Dehidroepinandrosteron dan dopamine atau endorfin. Hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari morphine. Endorfin atau Endorphine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan.

KESIMPULAN SARAN

Tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi selama 3 hari. Pada pasien I Nn. N mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 22 poin atau 84,6% dari skor semula yang menjadi 4 poin pada hari ke-3 dengan tingkat kecemasan Tidak Cemas. Tanda dan gejala yang ada pada hari ke-3 berdasarkan kuisioner HARS yaitu takut pada keumuman banyak orang, pengelihatn kabur,

gangguan pencernaan, dan muka kering. Hasil dari pasien II tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan sebanyak 19 poin atau 86,4% dari skor semula menjadi 3 poin pada hari ke-3 dengan tingkat kecemasan Tidak Cemas. Tanda dan gejala yang ada pada hari ke-3 berdasarkan kuisioner HARS yaitu takut saat ditinggal sendiri, takut pada kerumunan banyak orang, pengelihatn kabur.

Hasil penelitian dalam penerapan relaksasi otot progresif ini diharapkan dapat bermanfaat seagai bahan masukan untuk meningkatkan sistem pembelajaran dan meningkatkan keterampilan mahasiswa, perawat dan peneliti, saran bagi penelitian selanjutnya bisa dilakukan modifikasi terapi untuk meningkatkan efektifitas penurunan kecemasan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, R. D. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Ali, R. S. (2020). BUNGA RAMPAI PANDEMI : "Menyigkap dampak-Dampak Sosial Kemasyarakatan Pandemi COVID-19". Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Asmadi. (2008). Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.
- Aufar, A. F. (2020). Kegiatan Relaksai Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi COVID-19. 157-163.
- Azzahra, F., Oktarlina, R. Z., & Hutasoit, H. B. (2020). Farmakoterapi Gangguan Ansietas dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Antiansietas. 96- 103.
- COVID-19, S. (2020, Desember 26). Peta Sebaran COVID-19. Dipetik Desember 26, 2020, dari Satuan Tugas Penanganan COVID-19: <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Dewi, E. U. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi STIKES WILLIAM Surabaya. 18- 23.
- Doenges, M. E. (2007). Rencana Asuhan Keperawatan Psikiatri. Jakarta: EGC.
- Fadli, A. (2020). Mengenal COVID-19 dan Cegah Penyebarannya Dengan "Peduli Lindungi" Aplikasi Berbasis Android.
- Fayzun, F., & Cahyanti, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. 121-133.