

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN RAWAT INAP DI RUANG MARIA JOSEPH RS GUNUNG MARIA TOMOHON

Sumarauw, Veniemmanuel¹., Langelo, Wahyuni²., Lumintang, Cyntia³

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Email : sumarauwveniemmanuel@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Kecemasan merupakan perasaan yang memberikan dampak bagi respon psikologis, sehingga pasien cemas memerlukan tindakan keperawatan untuk memengaruhi keadaan emosionalnya. Terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan membuat otot-otot yang tegang menjadi rileks dengan cara memusatkan perhatian pada gerakan yang dilakukan. Perasaan rileks yang dirasakan dapat mempengaruhi tanda dan gejala untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Tujuan : Untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien rawat inap di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon.

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimen dan rancangan penelitian *one group pre-test post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien rawat inap di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon dengan populasi 124 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 responden. Metode yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah *purposive random sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

Hasil : Dari hasil uji *wilcoxon* didapatkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan dengan nilai *p-value* 0,001 ($\alpha < 0,05$) dengan *mean rank pre-test* adalah 15.00 dan *mean rank post-test* adalah 0.00 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : Terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan pasien rawat inap di ruang Maria Joseph RS Gunung Maria Tomohon.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Pasien Rawat Inap, Rumah Sakit.

Jumlah Referensi : 25 Jurnal, 7 Buku, dan 6 Artikel.

**EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON
ANXIETY LEVELS OF INPATIENTS IN THE MARIA JOSEPH ROOM, GUNUNG
MARIA HOSPITAL TOMOHON**

Sumarauw, Veniemmanuel¹, Langelo, Wahyuni², Lumintang, Cyntia³

Faculty Of Nursing Catholic University Of De La Salle Manado

Email : sumarauwveniemmanuel@gmail.com

Abstract

Background : Anxiety is a feeling that has an impact on psychological responses, so anxious patients need nursing action to influence their emotional state. Progressive muscle relaxation therapy is one alternative to reduce anxiety levels by making tense muscles relax by focusing on the movements performed. The feeling of relaxation that is felt can affect signs and symptoms to reduce anxiety levels.

Aim : To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on the anxiety level of inpatients in the Maria Joseph room of Gunung Maria Hospital Tomohon.

Method : This research used quantitative approach with a pre-experimental research design and a one group pre-test post-test research design. The population in this research were inpatients in the Maria Joseph room of Gunung Maria Hospital Tomohon with a population of 124 people. The sample used in this research were 30 respondents. The method used in sample selection is purposive random sampling. The statistical test used was the Wilcoxon test.

Outcome : From the results of the wilcoxon test, it was found that progressive muscle relaxation therapy was effective in overcoming anxiety levels with a p-value of 0.001 ($\alpha < 0,05$), which means H_0 was rejected and H_a was accepted.

Conclusion : Progressive muscle relaxation therapy was effective in overcoming anxiety level of inpatients in the Maria Joseph room of Gunung Maria Hospital Tomohon

Keywords : Progressive Muscle Relaxation Therapy, Anxiety, Inpatients, Hospital.

Number of References: 25 Journals, 7 Books, and 6 Articles.

This translation has been checked and proven accurate

Rafael H. Y. Sengkey, S.S., M.Pd

Head of Language Development Office

Universitas Katolik De La Salle Manado