

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan

Selly Alvionita,¹ Djon Wongkar,² Taufiq F. Pasiak²

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

²Bagian Anatomi dan Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado, Indonesia
Penulis Korespondensi: sellyalvionita0702@gmail.com

Abstrac: Anxiety is a psychological factor that describes feelings and emotional situations and muscle tension is a psychological response to thoughts that trigger anxiety. Progressive muscle relaxation has the working principle of constrict a group of muscles deliberately and then consciously and spontaneously to stretch certain muscle groups. This study aims to know how the effect of progressive muscle relaxation on reducing anxiety. This research is a literature review and there are 12 pieces of literature reviewed from two databases consisting of 10 randomized controlled trials, one prospective open-label single arm study and one pilot study. According to the search in 12 pieces of literature, it is found that muscle relaxation therapy affects the reduction of anxiety and gives relaxation effects on the whole body. In onclusion, implementation of muscle relaxation therapy is influential in reducing anxiety that can be seen in a significant difference of before and after performing progressive muscle relaxation interventions.

Keywords: Anxiety; Muscle Relaxation; Progressive Muscle Relaxation

Abstrak: Kecemasan merupakan faktor psikologis yang menggambarkan perasaan serta keadaan emosional dan ketegangan otot adalah respons psikologis tubuh terhadap pikiran yang memicu kecemasan. Relaksasi otot progresif memiliki prinsip kerja dengan sengaja menegangkan kelompok otot dan kemudian secara sadar dan spontan melakukan peregangan pada kelompok otot tertentu. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan. Penelitian menggunakan jenis penelitian *literature review*. Ada 12 literatur yang diulas dari penelusuran dua *database* dan terdiri dari 10 penelitian *randomized controlled trial*, satu *prospective open-label single arm study* dan satu *pilot study*. Berdasarkan penelusuran 12 literatur didapatkan bahwa terapi relaksasi otot berpengaruh dalam menurunkan kecemasan sehingga memberikan efek relaksasi pada seluruh tubuh. Sebagai simpulan, pelaksanaan terapi relaksasi otot berpengaruh dalam menurunkan kecemasan terlihat perbedaan yang signifikan dari sebelum dan sesudah melakukan intervensi relaksasi otot progresif.

Kata kunci: Kecemasan; Relaksasi Otot; Relaksasi Otot Progresif

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan antisipasi akan peristiwa berbahaya atau negatif di masa depan, dengan perasaan disforia atau terdapat gejala ketegangan fisik. Kecemasan juga disebut perasaan emosional yang tidak menyenangkan, berkaitan dengan keadaan waspada dan khawatir akan sesuatu yang belum pasti terjadi yang tidak sebanding dengan stimulus pemicunya.¹ Kecemasan

juga emosi dasar yang normal dan perlu, yang tanpanya kelangsungan hidup individu tidak mungkin terjadi. Kecemasan dianggap sebagai penyakit yang membutuhkan pengobatan ketika muncul pada keadaan aman dan tidak adanya ancaman atau dalam hubungan yang tidak proporsional dengan ancaman kemudian membuat individu yang terkena mengalami dampak yang kurang baik dalam menjalani kehidupan normal.^{2,3}

Pada tahun 2020 Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) telah melakukan penelitian kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring. Pemeriksaan dilakukan terhadap 1.522 responden terkait dengan tiga masalah psikologis, yaitu kecemasan, depresi, dan trauma. Mayoritas responden adalah perempuan (76,1%) dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Hasil survei menunjukkan sebanyak 63% responden mengalami cemas. Terdapat beberapa gejala utama kecemasan dari hasil penelitian, yaitu sulit rileks, mudah marah, khawatir berlebihan dan cemas sesuatu yang buruk akan terjadi. Kemudian dilakukan pemeriksaan lanjutan terhadap 2.364 responden di 34 provinsi dan mendapatkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan pemeriksaan sebelumnya, yaitu sebanyak 68% responden mengalami cemas.⁴

Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Metode non farmakologi aman dan tanpa efek samping dalam banyak kasus. Banyak dari metode ini merupakan bagian dari pengobatan komplementer.⁵ Akhir-akhir ini, pengobatan komplementer telah banyak digunakan dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan.⁶ Ketegangan otot adalah respons psikologis tubuh terhadap pikiran yang memicu kecemasan. Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode non farmakologi dan komplementer yang sering diterapkan untuk mengurangi kecemasan.⁵ Teknik relaksasi merupakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup. Latihan relaksasi otot melibatkan ketegangan dan relaksasi secara teratur serta konsisten sampai relaksasi terjadi di seluruh tubuh. Tujuan dari latihan ini adalah untuk merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi dalam tubuh dan untuk mengajarkan seseorang agar bisa melakukan relaksasi secara mandiri.⁷⁻⁹

Banyak penelitian juga menunjukkan potensi penggunaan relaksasi otot progresif dalam pengobatan kondisi lain yang terkait dengan kecemasan dan depresi seperti skizofrenia, gangguan tidur, endometriosis, dermatitis atopik dan kanker.¹⁰ Perubahan yang terjadi oleh relaksasi dalam tubuh, yaitu membantu mengendurkan otot rangka, sehingga mengurangi risiko terjadinya kondisi yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk gangguan mental dan ketidakseimbangan dalam tubuh.⁹ Teknik Relaksasi otot progresif ini sangat

mudah dipelajari dan merupakan salah satu terapi komplementer terbaik karena mudah dipelajari, hemat biaya, tidak memerlukan waktu dan tempat tertentu serta tidak membutuhkan peralatan khusus, sehingga mudah dalam penerapannya.^{6,11-13} Secara khusus relaksasi ini mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, sekaligus meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan aktivitas kelenjar keringat, mengubah pola gelombang otak, dan akhirnya mengurangi aktivitas fisik motorik.^{5,11,14}

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada pasien dengan kecemasan mengungkapkan relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, menghilangkan mual, muntah, nyeri, dan keparahan kelelahan, dan meningkatkan kualitas hidup.^{5,15} Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik melakukan *literature review* yang bertujuan untuk meninjau pengaruh relaksasi otot terhadap kecemasan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh relaksasi otot terhadap kecemasan serta mengidentifikasi pasien dengan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *literature review* yang dilakukan dengan identifikasi, evaluasi dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian tertentu atau topik tertentu. *Literature review* adalah metode penelitian rangkuman menyeluruh terkait beberapa hasil penelitian primer yang sudah ditentukan berdasarkan tema tertentu untuk menyajikan fakta yang lebih komprehensif dan berimbang.

Penelitian ini menggunakan data sekunder sebagai sumber data sehingga tidak dilakukan pengamatan atau penelitian secara langsung. Data sekunder yang didapat berupa hasil penelitian, artikel atau jurnal ilmiah bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan. Data sekunder ini didapatkan dari pencarian literatur yang sesuai dengan kata kunci serta kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian literatur yang sudah melewati penyaringan akan ditinjau dan dipakai sebagai sumber data penelitian.

Penelusuran yang akan digunakan pada penelitian ini berasal dari 2 *database*, yaitu:

PubMed dan ClinicalKey. Kata kunci yang akan digunakan untuk mencari literatur adalah *muscle relaxation AND progressive muscle relaxation AND anxiety*. Kemudian literatur yang ditemukan sesuai dengan kata kunci akan disaring menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Pembuatan kriteria inklusi dan eksklusi digunakan format PICOS (*population, intervention, comparators, outcomes, study design, publication years, language*). Kriteria inklusi dan eksklusi pada *literature review* ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Berdasarkan hasil dari pencarian literatur yang dilakukan dengan menggunakan kata kunci *muscle relaxation AND progressive muscle relaxation AND anxiety*. Berdasarkan penelusuran dengan kata kunci, peneliti menemukan literatur sebanyak 775 artikel pada PubMed dan 266 artikel pada ClinicalKey. Kemudian dilakukan penyaringan berdasarkan kesesuaian judul dan didapatkan hasil 609 artikel pada PubMed dan 133 pada ClinicalKey. Selanjutnya dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh 14 artikel pada PubMed dan 8 pada ClinicalKey. Penelusuran terakhir berdasarkan ketersediaan *free fulltext* dan hasil akhir didapatkan 12 artikel

HASIL PENELITIAN

Setelah melalui tahap seleksi studi, terdapat 12 literatur yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti, tahun publikasi, judul, tujuan, desain, populasi serta lokasi penelitian dari seluruh literatur hasil seleksi terdapat pada tabel hasil seleksi literatur (Tabel 2)

BAHASAN

Setelah dilakukan penelusuran pada 12 literatur yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, hasil dari penelusuran literatur menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh dalam mengurangi kecemasan dengan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis kemudian meningkatkan kerja saraf parasimpatis, yang dapat dicapai dengan menegangkan lalu meregangkan otot yang terletak di bagian tubuh tertentu. Pada saat meregangkan dan merasakan sensasi relaksasi dapat memicu GABA. Penghambatan GABA sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara eksitasi dan penghambatan neuron,

untuk kontrol temporal dari pensinyalan trans sinaptik.¹⁹

Sebagian artikel yang ditelusuri menggunakan instrument *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) untuk menilai status kecemasan.^{7,9,11,13,16,18} Pada tahap pretest, sampel diberikan STAI *Spielberger* sehingga dapat ditentukan tingkat keemasannya bagi peneliti untuk mengidentifikasi sampel yang memenuhi syarat. STAI terdiri dari dua bagian yang berbeda dan berisi total 40 item. 20 di setiap bagian. *State Anxiety Inventory* (SAI) mencerminkan emosi dan pikiran yang dirasakan individu pada saat itu. *Trait anxiety inventory* (TAI) umumnya dievaluasi dengan menilai perasaan dan pikiran yang mereka rasakan.⁹ Dalam penelitian ini, tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sementara berdasarkan jenis kelamin; namun, ditemukan bahwa skor rata-rata wanita lebih tinggi daripada pria. Disebutkan bahwa kecemasan dasar dan stres lebih banyak terjadi pada wanita daripada pria. Rata-rata tingkat kecemasan sifat, perempuan ditemukan memiliki tingkat kecemasan sifat yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan perbedaan ini signifikan secara statistik.⁷ Selain itu, ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah kedua intervensi. Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif secara positif mempengaruhi perasaan seperti kemarahan, kecemasan, masalah emosional-perilaku, dan gejala psikologis lainnya pada individu yang sehat atau sakit.^{7,17}

Selain mengurangi kecemasan pada beberapa penelitian relaksasi otot progresif juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang terkonfirmasi COVID-19, pasien hemodialisis dan pasien luka bakar.^{5,11,13,18} *Kualitas tidur kelompok eksperimen meningkat secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif efektif untuk menghilangkan masalah tidur pasien COVID-19. Penelitian telah menunjukkan bahwa banyak pasien mengalami masalah tidur yang serius selama perawatan COVID-19.*^{11,13} Mengingat kualitas tidur menyebabkan kecemasan dan dapat merusak kualitas hidup pada pasien hemodialisis,¹⁸ dengan mempertimbangkan perawatan nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif adalah strategi yang sangat ekonomis tetapi efisien dan manjur untuk pasien ini.^{5,18} Relaksasi otot progresif

berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien luka bakar.⁵ Hal yang dipertimbangkan adalah pentingnya menggunakan teknik ini bersama dengan pengobatan modern untuk mengontrol kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien. Strategi ini direkomendasikan kepada staf medis sebagai metode non-farmakologis untuk mengendalikan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.^{5,18} Rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi pada kedua kelompok tidak signifikan secara statistik, dan ada signifikansi statistik setelah intervensi.^{5,11,13,18}

Beberapa penelitian pada *review* ini melakukan perbandingan antara relaksasi otot progresif dengan terapi relaksasi lainnya. Dilihat dari sisi kognitif, penelitian yang berjudul "*Evaluation of the effectiveness Of relaxation in lowering The level of anxiety in young adults*" menerapkan manipulasi jaringan lunak untuk dibandingkan dengan terapi relaksasi otot progresif. Pada partisipan yang dilakukan terapi manipulasi jaringan lunak yaitu teknik relaksasi jaringan ikat pasca isometrik dan teknik deformasi elastis jaringan, tingkat kecemasan rata-rata menurun dari < 35 poin menjadi 25 poin, sedangkan pada partisipan yang menjalani relaksasi otot progresif rata-rata tingkat kecemasan menurun dari < 35 poin menjadi 29,4 poin. Tingkat kecemasan yang dirasakan setelah perlakuan berbeda secara signifikan pada kelompok yang diperiksa. Efek interaksi kelompok yang dianalisis intervensi terapeutik juga signifikan secara statistik. setiap dampak terapeutik efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan. Tingkat kecemasan yang dirasakan pada kelompok manipulasi jaringan lunak menurun secara signifikan lebih dari pada kelompok relaksasi otot progresif. Namun, baik manipulasi jaringan lunak atau relaksasi otot progresif dalam penelitian ini dikonfirmasi efisien menurunkan tingkat kecemasan dan menunjukkan bahwa kedua metode efektif dalam meminimalkan efek negatif dari perubahan gaya hidup. Untuk menjaga kesehatan yang baik, memulihkan keseimbangan statis dan dinamis.⁹ Perbandingan lain dilakukan untuk membandingkan efek latihan aerobik dengan relaksasi otot progresif pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis Berdasarkan penelitian, kecemasan umum, kecemasan sifat, kecemasan keadaan, dan kecemasan beck secara signifikan lebih

rendah setelah intervensi daripada sebelumnya pada kelompok relaksasi otot progresif. Pada kelompok latihan aerobik, kecemasan beck secara signifikan lebih rendah setelah intervensi dibandingkan sebelumnya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan aerobik menyebabkan penurunan kecemasan beck yang signifikan dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisis tetapi tidak berpengaruh signifikan pada kelelahan pasien ini. Telah dikemukakan bahwa latihan aerobik menyebabkan peningkatan asupan oksigen dan intensifikasi proses produksi energi. program relaksasi otot progresif menyebabkan penurunan yang signifikan dari kecemasan umum, kecemasan sifat, kecemasan sesaat, kecemasan beck, kelelahan, dan peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisis.³⁵ Perbandingan juga dilakukan dengan membandingkan efek dari metode relaksasi otot dan kelompok dukungan (*Support Groups*) pada tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata skor kecemasan total post test kelompok relaksasi otot dan kelompok dukungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan siswa. Namun, antara relaksasi otot dan kelompok pendukung (*Support Group*) berbeda dalam efektivitasnya dalam mengurangi kecemasan peneliti mengungkapkan bahwa relaksasi otot lebih efektif daripada kelompok pendukung dalam mengurangi kecemasan pada siswa.¹⁷

Terdapat literatur yang meneliti terkait kecemasan pada pasien yang menderita COVID-19. Melalui pengamatan klinis, pasien yang didiagnosis dengan penyakit ini banyak yang mengalami kecemasan karena harus dirawat secara terpisah serta penularan COVID-19 yang meningkat, perawatan isolasi dan efek obat pada pasien meningkatkan tingkat kecemasan dan gangguan tidur mereka. Pengobatan kondisi kejiwaan terkait COVID-19 direkomendasikan untuk menghilangkan masalah psikologis pasien COVID-19. Latihan relaksasi otot progresif dilakukan dalam penelitian ini untuk mengurangi atau mencegah kecemasan dan masalah tidur pasien COVID-19. Hasil penelitian ditemukan tingkat kecemasan keadaan kelompok eksperimen menurun secara signifikan dibandingkan dengan kelompok control.^{11,13} Penelitian kecemasan

terkait COVID-19 pada dewasa muda yang berstatus mahasiswa juga dilakukan dan mereka berpendapat mempelajari teknik relaksasi otot progresif tersebut dalam keadaan krisis saat ini yang disebabkan oleh virus COVID-19 sangat cocok untuk kecemasan karena penerapan yang praktis. penelitian ini juga memandu efektivitas terapi nonfarmakologis, khususnya teknik relaksasi dalam situasi krisis pandemi, seperti yang dialami di seluruh dunia oleh karena COVID-19. Temuan ini sangat penting mengingat bahwa kita menghadapi populasi dewasa muda yang mengkonsumsi obat ansiolitik untuk mengurangi kecemasan yang meningkat, dengan populasi wanita paling banyak mengonsumsi. Dalam pengertian ini, dapat dikatakan bahwa psikoedukasi tentang kecemasan dan pelatihan teknik relaksasi secara telematika adalah cara baru untuk mengatasi gejala kecemasan dan mencegah konsumsi obat ansiolitik.^{8,11}

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian secara *literature review* yang telah dilakukan terhadap 12 literatur, ditemukan bahwa pelaksanaan relaksasi otot progresif yang dilakukan setiap hari efektif dalam mengurangi kecemasan, relaksasi otot progresif berfokus pada aktivitas otot tertentu kemudian dengan sengaja menegakan otot lalu secara terkontrol meregangkan otot tersebut untuk mencapai perasaan relaks. Hal ini dapat terlihat dari perbedaan yang signifikan saat sebelum dan sesudah melakukan intervensi relaksasi otot progresif.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Perrotta G. Anxiety Disorders: Definitions, Contexts, Neural Correlates And Strategic Therapy. 2019 Mar 1;6:15.
- Ströhle A, Gensichen J, Domschke K. The Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. *Dtsch Arztebl Int*. 2018 Sep;115(37):611–20.
- Dwi P. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Desa Kertobanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun [Phd Thesis]. Stikes Bhakti Husada Mulia; 2018.
- PDSKJI | PDSKJI.org [Internet]. [cited 2021 Nov 19]. Available from: <http://pdsjki.org/home>
- Harorani M, Davodabady F, Masmouei B, Barati N. The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*. 2020 Aug;46(5):1107–13.
- Nasiri S, Akbari H, Tagharrobi L, Tabatabaee AS. The effect of progressive muscle relaxation and guided imagery on stress, anxiety, and depression of pregnant women referred to health centers. *J Educ Health Promot*. 2018;7:6.
- İnangil D, Şendir M, Kabuk A, Türkoğlu İ. The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale J Nurs*. 2020 Oct;28(3):341–9.
- Ozamiz-Etxebarria N, Santamaría MD, Munitis AE, Gorrotxategi MP. Reduction of COVID-19 Anxiety Levels Through Relaxation Techniques: A Study Carried Out in Northern Spain on a Sample of Young University Students. *Front Psychol*. 2020 Aug 25;11:2038.
- Wilczyńska D, Łysak-Radomska A, Podczarska-Głowacka M, Zajt J, Dornowski M, Skonieczny P. Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults – a pilot study. *Int J Occup Med Environ Health*. 2019 Nov 15;32(6):817–24.
- De Lorent L, Agorastos A, Yassouridis A, Kellner M, Muhtz C. Auricular Acupuncture Versus Progressive Muscle Relaxation in Patients with Anxiety Disorders or Major Depressive Disorder: A Prospective Parallel Group Clinical Trial. *J Acupunct Meridian Stud*. 2016 Aug;9(4):191–9.
- Liu K, Chen Y, Wu D, Lin R, Wang Z, Pan L. Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complement Ther Clin Pract*. 2020 May;39:101132.
- Ramasamy S, Panneerselvam S, Govindharaj P, Kumar A, Nayak R. Progressive muscle relaxation technique on anxiety and depression among persons affected by leprosy. *J Exerc Rehabil*. 2018 Jun 27;14(3):375–81.
- Özlü İ, Öztürk Z, Karaman Özlü Z, Tekin E, Gür A. The effects of progressive muscle relaxation exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19: A randomized

- controlled study. *Perspect Psychiatr Care*. 2021 Oct;57(4):1791–7.
14. Tsitsi T, Charalambous A, Papastavrou E, Raftopoulos V. Effectiveness of a relaxation intervention (progressive muscle relaxation and guided imagery techniques) to reduce anxiety and improve mood of parents of hospitalized children with malignancies: A randomized controlled trial in Republic of Cyprus and Greece. *Eur J Oncol Nurs*. 2017 Feb;26:9–18.
 15. Gok Metin Z, Karadas C, Izgu N, Ozdemir L, Demirci U. Effects of progressive muscle relaxation and mindfulness meditation on fatigue, coping styles, and quality of life in early breast cancer patients: An assessor blinded, three-arm, randomized controlled trial. *Eur J Oncol Nurs Off J Eur Oncol Nurs Soc*. 2019 Oct;42:116–25.
 16. Wang J, Liu J, Li L, Man J, Yue S, Liu Z. Effect of education and muscle relaxation program on anxiety, depression and care burden in caregivers of acute stroke survivors: A randomized, controlled study. *Medicine (Baltimore)*. 2021 Jan 29;100(4):e24154.
 17. Torabizadeh C, Bostani S, Yektatalab S. Comparison between the effects of muscle relaxation and support groups on the anxiety of nursing students: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2016 Nov;25:106–13.
 18. Amini E, Goudarzi I, Masoudi R, Ahmadi A, Momeni A. Effect of Progressive Muscle Relaxation and Aerobic Exercise on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Patients with Chronic Renal Failure Undergoing Hemodialysis. 2016;8(12):6.
 19. Nuss P. Anxiety disorders and GABA neurotransmission: a disturbance of modulation. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2015 Jan 17;11:165–75.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Jurnal yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian mengenai pengaruh relaksasi otot terhadap kecemasan	Jurnal yang tidak memiliki keterkaitan dengan topik penelitian
<i>Intervention</i>	Tindakan terkait pemberian relaksasi otot pada pasien dengan kecemasan	Tidak terkait dengan pemberian relaksasi otot pada pasien dengan kecemasan
<i>Comparators</i>	Tidak ada pembandingan	-
<i>Outcomes</i>	Pengaruh pemberian relaksasi otot pada pasien dengan kecemasan	Tidak ada pemberian relaksasi otot pada pasien dengan kecemasan
<i>Study design</i>	<i>Randomized Controlled trial, Prospective open-label single arm study, A Pilot study</i>	-
Tahun Publikasi	2016-2021	Sebelum tahun 2016
Bahasa	Bahasa Inggris	
Isi	Membahas tentang pengaruh relaksasi otot	-

Tabel 2. Hasil Seleksi Literatur

No.	Peneliti	Judul	Tujuan	Desain	Populasi
1.	Liu <i>et al</i> , 2020 ¹¹	<i>Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19</i>	Untuk mengetahui pengaruh kecemasan dan kualitas tidur pada pasien COVID-19 dalam tim pelatihan relaksasi otot progresif.	<i>Randomized controlled clinical trial</i>	51 pasien yang masuk bangsal isolasi Rumah Sakit Umum Hainan.
2.	Nasiri <i>et al</i> , 2018 ⁶	<i>The effect of progressive muscle relaxation and guided imagery on stress, anxiety, and depression of pregnant women referred to health centers</i>	Untuk mengukur efek relaksasi otot progresif dan <i>guided imagery</i> pada stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil dirujuk ke pusat kesehatan.	<i>Randomized clinical trial</i>	66 wanita hamil di usia kehamilan 28-36 minggu.
3.	Ozamiz-Etxebarria <i>et al</i> , 2020 ⁸	<i>Reduction of COVID-19 Anxiety Levels Through Relaxation Techniques: A Study Carried Out in Northern Spain on a Sample of Young University Students</i>	Mengevaluasi tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi krisis pandemi COVID-19 sebelum dan sesudah pengajaran telematika dan praktik berbagai teknik relaksasi (relaksasi otot progresif, pelatihan autogenik Schultz, relaksasi perut, dan visualisasi efektif).	<i>Randomized clinical trial</i>	44 mahasiswa tahun kedua di Universitas Negeri Basque Country.
4.	Wang <i>et al</i> . 2021 ^{17,16}	<i>Effect of education and muscle relaxation program on anxiety, depression and care burden in caregivers of acute stroke survivors</i>	Untuk mengetahui pengaruh program edukasi dan relaksasi otot terhadap kecemasan, depresi dan beban perawatan pada pengasuh penderita stroke akut.	<i>Randomized controlled study</i>	110 pengasuh pasien stroke akut yang dirawat di Rumah Sakit Universitas Kedokteran Harbin.
5.	T. Tsitsi <i>et al</i> , 2017 ¹⁴	<i>Effectiveness of a relaxation intervention (progressive muscle relaxation and guided imagery techniques) to reduce anxiety and improve mood of parents of hospitalized children with malignancies</i>	Untuk mengeksplorasi pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan <i>Guided Imagery</i> (GI), dalam mengurangi tingkat kecemasan orang tua dari anak-anak yang didiagnosis dengan semua jenis keganasan yang menerima perawatan aktif di Unit Onkologi Anak di Republik Siprus dan di Yunani.	<i>Randomized non-blinded control trial</i>	54 yang merupakan orang tua dari anak-anak dengan keganasan.
6.	Ramasamy <i>et al</i> , 2018 ¹²	<i>Progressive muscle relaxation technique on anxiety and depression among persons affected by leprosy</i>	Untuk menilai efektivitas Teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada penderita kusta yang dirawat di rumah sakit perawatan tersier.	<i>Prospective open-label single arm study</i>	50 orang penderita kusta berusia antara 18-60 tahun yang dirawat karena komplikasi kusta.

7.	Wilczynska et al, 2019 ⁹	<i>Evaluation of the effectiveness Of relaxation in lowering The level of anxiety in young adults</i>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan mana dari dua metode populer yang digunakan untuk mengurangi ketegangan psikofisik yaitu, manipulasi jaringan lunak dan relaksasi otot progresif yang lebih efektif.	<i>Pilot Study</i>	90 Orang di Universitas Pendidikan Jasmani dan Olahraga Gdansk Polandia.
8.	Inangil et al, 2020 ⁷	<i>The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students</i>	Untuk mengevaluasi efek terapi musik dan latihan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan sebelum praktik klinis pertama mereka.	<i>Randomized Controlled Study</i>	86 mahasiswa keperawatan.
9.	Ozlu et al, 2021 ¹³	<i>The effects of progressive muscle relaxation exercises on the anxiety and sleep quality of patients with COVID-19</i>	Untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan kualitas tidur pasien coronavirus disease 2019 (COVID-19).	<i>Randomized Controlled Study</i>	67 pasien COVID-19 yang sedang menjalani pengobatan di Rumah Sakit.
10.	Torabizadeh, et al, 2016 ¹⁷	<i>Comparison between the effects of muscle relaxation and support groups on the anxiety of nursing students</i>	Untuk membandingkan efek dari dua metode relaksasi otot dan kelompok dukungan pada tingkat kecemasan dari mahasiswa keperawatan. fungsional dan perkembangan bahasa.	<i>Randomized controlled trial</i>	150 mahasiswa keperawatan
11.	Amini, et al, 2016 ¹⁸	<i>Effect of Progressive Muscle Relaxation and Aerobic Exercise on Anxiety, Sleep Quality, and Fatigue in Patients with Chronic Renal</i>	Menyelidiki efek latihan aerobik untuk mengurangi kecemasan, kelelahan, dan gangguan tidur dibandingkan dengan program relaksasi otot progresif.	<i>Double-blind clinical trial</i>	100 pasien hemodialisis dengan CRF (<i>Chronic renal failure</i>)
12.	Harorani et al, 2020 ⁵	<i>The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients</i>	Untuk menyelidiki efek relaksasi otot progresif pada kecemasan dan kualitas tidur pada pasien luka bakar.	<i>Randomized clinical trial</i>	80 yang dirawat di bangsal luka bakar