Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol.9 No.1 Bulan Januari Tahun 2025, Halaman 10-16 p-ISSN 2356-3079
DOI 10.33655/mak.v9i1.190 e-ISSN 2685-1946
https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/190

Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Keluarga Pasien ICU

Penulis Pertama* : Maulidta Karunianingtyas Wirawati
Institusi : Universitas Widya Husada Semarang
Alamat Institusi : Subali Raya No 12, Krapyak Semarang
Asal Negara : Indonesia

Penulis Kedua : Dwi Nur Aini
Institusi : Universitas Widya Husada Semarang
Alamat Institusi : Subali Raya No 12, Krapyak Semarang
Asal Negara : Indonesia

*Email Korespondensi: **maulidtakw@gmail.com**

Diterima : 12 Jan 2024 Direvisi: 19 Feb 2024 Disetujui: 18 Jul 2024 Dipublikasikan: 21 Jan 2025

ABSTRAK

Bagi keluarga pasien, ICU merupakan tempat paling tidak menyenangkan karena respon emosional keluarga dituntut lebih tinggi dibanding ruangan lainnya dan ketepatan dalam pengambilan keputusan bagi kelangsungan hidup anggota keluarganya. Respon emosional yag sering terjadi pada keluarga pasien yang di rawat di ruang ICU seperti ketegangan, ketakutan, kecemasan dan kewaspadaan. Kecemasan yang tinggi muncul akibat beban yang harus diambil dalam pengambilan keputusan dan pengobatan yang terbaik bagi pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ROP terhadap kecemasan pada keluarga pasien ICU. Metode Penelitian Telaah eksperimen memakai metode kuantitatif dengan desain *Purposive Sampling* melalui pendekatan onegroup pre-test dan post-test design bertujuan mengetahui adanya pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap kecemasan keluarga pasien ICU di RS Permata Medika Semarang. Jumlah Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Hasil penelitian relaksasi otot progresif menunjukkan adanya pengaruh yang berarti terhadap penurunan kecemasan keluarga pasien diruang ICU dengan nilai *p value 0,046.* Kesimpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan keluarga pasien diruang ICU.
Kata Kunci **:** Relaksasi Otot; Progresif; Keluarga; ICU; Kecemasan

ABSTRACT

For the patient's family, the ICU is the most unpleasant place because the family's emotional response is required to be higher than in other rooms and accuracy in making decisions for the survival of their family members. Emotional responses that often occur in the families of patients treated in the ICU include tension, fear, anxiety and alertness. High anxiety arises due to the burden that must be taken in making decisions and the best treatment for patients. This study aims to determine the effect of ROP on anxiety in families of ICU patients. Research Method: An experimental study using quantitative methods with a purposive sampling design using a one-group pre-test and post-test design approach aimed at determining the effect of providing progressive muscle relaxation on the anxiety of families of ICU patients at Permata Medika Hospital, Semarang. The number of samples taken in this research was 30 people. The results of the progressive muscle relaxation research showed that there was a significant influence on reducing the anxiety of the patient's family in the ICU with a p value of 0.046. The conclusion of this study is that there is an effect of progressive muscle relaxation on reducing the anxiety of the patient's family in the ICU.
Keywords*: Progressive; Muscle Relaxation; ICU; Families; Anxiety*

PENDAHULUAN

Intensif care Unit merupakan ruang perawatan pada pasien dengan kondisi mengancam jiwa, dan fokus perawatannya untuk menyelamatkan nyawa dan mencegah terjadinya perburukan kondisi [1]. Bagi keluarga pasien, ICU merupakan tempat paling tidak menyenangkan karena respon emosional keluarga dituntut lebih tinggi dibanding ruangan lainnya dan ketepatan dalam pengambilan keputusan bagi kelangsungan hidup anggota keluarganya [2]. Respon emosional yag sering terjadi pada keluarga pasien yang di rawat di ruang ICU seperti ketegangan, ketakutan, kecemasan dan kewaspadaan.

Kecemasan muncul akibat beban yang harus diambil dalam pengambilan keputusan dan pengobatan yang terbaik bagi pasien. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan keluarga pasien pada keadaan kritis antara lain jenis kekerabatan dengan klien, tingkat pendidikan, tipe perawatan klien, kondisi medis klien, pertemuan keluarga dengan tim perawat, cara penanggulangan, dan kebutuhan keluarga [3]

Hasil penelitian tingkat kecemasan keluarga pasien di ICU RSAU dr. M Salamun menunjukan bahwa mayoritas keluarga pasien di ICU mengalami kecemasan berat sebesar 41,5%, berdasarkan hubungan dengan pasien dari 41 responden didapatkan sampel dengan ratarata responden sebagai anak yaitu 27 responden dengan hasil kecemasan berat 56,1% [4], sedangkan penelitian lain menjelaskan bahwa sebanyak 84,6% keluarga pasien ICU mengalami kecemasan sedang [5]. Perubahan status kesehatan pasien kritis menyebabkan suatu ketakutan atau kekhawatiran atas ancaman kehilangan pada anggota keluarga yang sakit kritis sehingga dapat menimbulkan respon emosional seperti menangis, sedih, cemas, stress, tidak mampu berfikir panjang, pusing dan susah tidur. Dampak dari kecemasan akan mempengaruhi pikiran dan motivasi sehingga keluarga tidak mampu mengembangkan peran dan fungsinya yang bersifat mendukung terhadap proses penyembuhan dan pemulihan anggota keluarganya yang sedang dirawat di ruang ICU.

Berbagai terapi komplementer telah dikembangkan sebagai penatalaksanaan kecemasan, stress fisik dan psikologis seperti relaksasi otot progresif (ROP). Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Jacobson tahun 1920an. Gerakan ini dilakukan dengan meregangkan dan merilekskan otot-otot besar secara pelan, teratur dan berurutan [6]. Latihan ini menurunkan ketegangan fisik dan efek sistem saraf simpatis dengan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan denyut nadi, tekanan darah, konsumsi oksigen,dan kerja kelenjar keringat. Relaksasi otot progresif dapat membantu seseorang merasa rileks ketika mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RS Permata Medika Semarang didapatkan keluarga pasien yang menunggui diruang ICU disediakan tempat menunggu di belakang ruang ICU. Diruang tunggu terdapat tempat duduk, serta Televisi. Untuk mengurangi kecemasan keluarga pasien biasanya dengan berinteraksi dengan sesame penunggu pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif (ROP) terhadap kecemasan pada keluarga pasien ICU.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Purposive Sampling melalui pendekatan *onegroup pre-test dan post-test design* bertujuan mengetahui adanya pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap kecemasan keluarga pasien ICU di RS Permata Medika Semaran. Populasi rata-rata perbulan sejumlah 32 orang. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang dengan kriteria inklusi adalah keluarga yang menunggu pasien yang usianya lebih dari 17 tahun, lebih dari 1 hari menunggu di ruang tunggu pasien. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah penunggu pasien bukan dari keluarga. Kuesioner terdiri dari 2 bagian, yaitu data demografi dan kuesioner kecemasan. Data demografi meliputi nomor responden, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan status perkawinan. Pengukuran dilakukan dengan tahap *pre test* dan *post test*. Pada tahap *pre test*, dengan membagikan kuesioner untuk menilai kecemasan dengan HARS. Selanjutnya pada tahap ke dua dilakukan pemberian intervensi. Pada tahap ini responden akan diberikan penjelasan tentang teknik relaksasi otot progresif terlebih dahulu, selanjutnya meminta persetujuan untuk dilakukan tindakan. Tahap ketiga *posttest* yaitu diberikan kembali kuesioner yang sama pada tahap satu yaitu HARS untuk menilai kecemasan. Setelah kuesioner diisi, maka peneliti

mengumpulkan kembali untuk memeriksa kelengkapannya. Penelitian ini menggunakan uji statistik wilcoxon test.

HASIL

Tabel 1 Distribusi kesetaraan umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan, hubungan kekeluargaan (n=30)

Variabel	Frekuensi	Prosentase
Umur		
17-25 tahun	1	3,33
26-35 tahun	13	43,33
36-45 tahun	9	30
46-55 tahun	5	16,67
56-65 tahun	2	6,67
Total	30	100
>65 tahun	-	
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	56,57
Perempuan	13	43,33
Total	30	100
Pendidikan terakhir		
SD	-	
SMP	2	6,67
SMA	25	83,33
Perguruan Tinggi	3	10
Total	30	100
pekerjaan		
PNS	2	6,66
TNI/POLRI	-	
Wiraswasta	18	60
Buruh	5	16,67
Tidak Bekerja	5	16,67
Lainnya	-	
Total	30	100
Hubungan kekeluargaan		
Anak	17	56,67
Suami/Istri	8	26,66
Orang tua	-	
Saudara	5	16,67
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 responden paling banyak berusia 26-35 tahun (43,33%). Pendidikan terakhir paling banyak SMA sebanyak 25 responden (83,33%). Sebagian pekerjaan wiraswasta dengan jumlah 8 responden, dan hubungan kekeluargaannya dengan pasien paling banyak adalah anak sebanyak 17 responden (56,67%).

Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Vol.9 No.1 Bulan Januari Tahun 2025, Halaman 10-16 p-ISSN 2356-3079
DOI 10.33655/mak.v9i1.190 e-ISSN 2685-1946
https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/190

Tabel 2 Kecemasan Responden Sebelum dilakukan relaksasi otot progresif (n=30)

Variabel	Frekuensi	Prosentase
Tidak cemas	-	
Cemas ringan	-	
Cemas Sedang	20	66.67
Cemas Berat	10	33,33
Panik	-	
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif paling banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 20 responden (66,67%) dan 10 responden mengalami cemas berat (33,33%).

Tabel 3 Kecemasan Responden setelah dilakukan relaksasi otot progresif (n=30)

Variabel	Frekuensi	Prosentase
Tidak cemas	-	
Cemas ringan	1	3,33
Cemas Sedang	22	73,33
Cemas Berat	7	23,34
Panik	-	-
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 kecemasan responden sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif paling banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 22 responden (66,67%), cemas ringan 1 responden (3,33%), sedangkan cemas berat sebanyak 7 responden (23,34%).

Tabel 4 Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien ICU (n=30)

		N	*P Value*
Sesudah ROP-Sebelum ROP	Negative Rank	4	0,046
	Positive Rank	0	
	Ties	26	
	Total	30	

Berdasarkan tabel 4 hasil dari uji wilcoxon didapatkan responden yang mengalami penurunan kecemasan sejumlah 4 responden, sedangkan yang tidak mengalami perubahan sejumlah 26 responden. Nilai signifikansinya 0,046 kurang dari 0,05 yang artinya ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan keluarga pasien yang dirawat diruang ICU.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar keluarga pasisn yang dirawat di ruang ICU mengalami kecemasan Sedang(66,67%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di ICU RSAU dr. M Salamun menunjukan bahwa mayoritas keluarga pasien di ICU mengalami kecemasan berat sebesar 41,5% [4] dan penelitian lain yang menjelaskan bahwa sebanyak 84,6% keluarga pasien ICU mengalami kecemasan sedang [5]. Penelitian serupa menyebutkan bahwa keluarga yang menunggu pasien di ruang ICU mayoritas mengalami kecemasan (72,5%) [7]. Cemas hampir sama dengan rasa takut hanya pada cemas fokus kurang

spesifik ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung. Tanda terjadi Kecemasan seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas [8].

Keluarga pasien ICU mengalami kecemasan yang tinggi ketika pasien berisiko meninggal. Kecemasan yang tinggi muncul akibat beban yang harus diambil dalam pengambilan keputusan dan pengobatan yang terbaik bagi pasien. Hasil penelitian menujukkan rerata hubungan kekerabatan dengan pasien adalah anak. Sejalan dengan penelitian lain didapatkan hubungan dengan pasien dari 41 responden didapatkan sampel dengan ratarata responden sebagai anak yaitu 27 responden [4]. Anak adalah salah satu bagian dari keluarga, dimana keluarga adalah salah satu faktor pencetus terjadinya kecemasan, maka dari itu anak dapat mengalami kecemasan. Hubungan keluarga antara anak dan orang tua merupakan hubungan yang kuat karena dibangun oleh ikatan emosional, psikologis dan fisik. Jika terdapat anggota keluarga yang mengalami sakit, maka anggota keluarga lain akan menjalankan fungsi sebagai sistem pendukung dan memberikan bantuan yang dibutuhkan antara lain sosial, emosional, perilaku, dan keuangan.

Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA (83,33%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang hasilnya diketahui bahwa dari 45 responden terbanyak pada responden dengan pendidikan tinggi sebanyak 26 responden (57,8%) yang berpendidikan menengah sebanyak 19 responden (42,2%), dan yang berpendidikan rendah tidak ditemukan [9]. Tingkatan pendidikan tamatan SMA termasuk dalam jenjang pendidikan menengah yang dirasakan sudah cukup untuk memahami dan menanggapi suatu masalah. Adanya tingkat pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi, sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki [10] Secara teoritis, tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan keluarga saat menunggu pasien di ruangan ICU [11]. Kemampuan berpikir individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Tingkat pendidikan merupakan salah satu hal terpenting pada seseorang dalam menghadapi suatu masalah. Seseorang akan lebih siap menghadapi masalah seiring tingkat pendidikannya yang semakin tinggi maka semakin banyak pula pengalaman hidup yang dimilikinya. Tingkat pendidikan merupakan salah satu unsur yang sering dilihat hubungannya dengan kesakitan dan kematian, karena hal tersebut dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk pemeliharaan kesehatan. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat diasumsikan bahwa faktor pendidikan sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan seseorang tentang hal baru yang belum pernah dirasakan atau sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang terhadap kesehatannya. Jenjang pendidikan SMA atau setara dengan pendidikan menengah dirasakan sudah sangat cukup untuk mampu mengasah kemampuan berpikir seseorang.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan yang paling banyak yaitu wiraswasta sebesar 18 orang (38,3%). Secara teoritis, seseorang akan merasa takut dan cemas akan biaya yang harus dikeluarkan untuk perawatan anggota keluarganya. Pembiayaan yang harus dikeluarkan membuat orang dituntut untuk memperoleh penghasilan yang lebih besar. Orang akan melakukan aktivitas pekerjaan dengan maksimal dengan harapan penghasilannya akan bertambah [12]. Temuan pada penelitiian ini serupa dengan penelitian lain bahwa berdasarkan pekerjaannya mayoritas keluarga pasien yang menunggu di ruang ICU bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 11 orang (22,4%) [13]. Sama halnya dengan penelitian lain jika mayoritas keluarga yang menunggu pasien di ruang ICU yaitu sebagai wiraswasta sebanyak 19 orang (46,3%) [14].

Setiap orang mempunyai kecemasan yang berbeda. Hal ini menegaskan tidak semua orang yang mengalami stresor psikososial akan menderita gangguan cemas, tergantung sruktur kepribadian orang tersebut. Perkembangan kepribadian dimulai sejak bayi sampai dengan 18 tahun dan tergantung dari pendidikan orang tua (psiko-edukatif) dirumah, pendidikan di sekolah, pengaruh lingkungan pergaulan sosial dan berbagai pengalaman.

Hasil penelitian relaksasi otot progresif menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan kecemasan keluarga pasien diruang ICU dengan nilai *p value* 0,046 yang artinya < 0,05. Hal itu diamati dari penilaian kecemasan pre dan post relaksasi otot progresif. Hal ini sesuai dengan penelitian lain yang dilakukan kepada keluarga dengan pasien jiwa dimana hasil penelitiannya menunjukkan adanya penurunan stress keluarga pasien jiwa dengan pemberian intervensi relaksasi otot progresif [15].

Rasa cemas yang menurun karena pemberian intervensi relaksasi otot progresif dipengaruhi karena merangsang pengeluaran hormon endorfin yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan tenang. Relaksasi otot progresif adalah latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan kelompok otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit, dapat disertai dengan intruksi yang mengarahkan individu untuk memperhatikan kelompok otot yang direlaksasikan.

Secara fisiologis, relaksasi otot progresif akan mempengaruhi sistem saraf yang akan menghambat kerja saraf simpatik sehingga menimbulkan respons berupa penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation) [16].

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian relaksasi otot progresif menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan kecemasan keluarga pasien diruang ICU. Relaksasi otot progresif bisa diterapkan untuk menurunkan kecemasan keluarga pasien yang dirawat di ruang ICU. Rumah sakit bisa menempelkan poster atau menampilkan video relaksasi otot progresif diruang tunggu pasien khususnya ruang tunggu keluarga pasien ICU.

DAFTAR PUSTAKA

[1] D. Saragih and Y. Suparmi, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Yang Dirawat Di Ruang Icu/Iccu Rs Husada Jakarta,” *KOSALA J. Ilmu Kesehat.*, vol. 5, no. 1, pp. 61–69, 2017, doi: 10.37831/jik.v5i1.119.

[2] R. G. Rosa *et al.*, “Effect of Flexible Family Visitation on Delirium Among Patients in the Intensive Care Unit: The ICU Visits Randomized Clinical Trial,” *JAMA - J. Am. Med. Assoc.*, vol. 322, no. 3, pp. 216–228, 2019, doi: 10.1001/jama.2019.8766.

[3] Lili Amaliah and Ricky Richana, “Effect Of Consultation Activity To An Anxiety Rate In Patient Family Which Interested In ICU Room Waled Hospital Cirebon Regency,” *J. Kesehat. Mahardika*, vol. 5, no. 2, pp. 12–14, 2018, doi: 10.54867/jkm.v5i2.51.

[4] E. Idarahyuni, W. Ratnasari, and E. Haryanto, “Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang Intensive Care Unit (ICU) RSAU dr. M Salamun Ciumbuleuit Bandung,” *J. Ilm. JKA (Jurnal Kesehat. Aeromedika)*, vol. 3, no. 1, pp. 24–30, 2017, doi: 10.58550/jka.v3i1.71.

[5] W. R. Agustin, “Hubungan Caring Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Koma Di Ruang Intensif,” *J. Ilm. Kesehat. Media Husada*, vol. 9, no. 1, pp. 27–36, 2020,

doi: 10.33475/jikmh.v9i1.212.

[6] L. Toussaint *et al.*, "Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation," *Evidence-based Complement. Altern. Med.*, vol. 2021, 2021, doi: 10.1155/2021/5924040.

[7] N. Astuti and Y. Sulastri, "Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Saat Menunggu Anggota Keluarga Yang Dirawat Di Ruang Icu Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Pekanbaru," *Phot. J. Sain dan Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 53–55, 2012, doi: 10.37859/jp.v2i2.139.

[8] D. F. Annisa and I. Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor*, vol. 5, no. 2, p. 93, 2016, doi: 10.24036/02016526480-0-00.

[9] Sahrudi, "Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Ruang ICU RS Medistra Jakarta Tahun 2018," 2018.

[10] A. D. Sentana, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien yang Dirawat di Ruang Intensif Care RSUD Provinsi NTB Tahun 2015," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2016, [Online]. Available: https://poltekkes-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2016/12/4.-aan-dwi-sentana-1.pdf

[11] A. H. dan Y. A. M. Imardiani., "Pengaruh Terapi Aurasoma Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Di Ruang Intensive Care Unit," *J. Keperawatan BSI*, vol. VIII, no. 1, pp. 8–15, 2020.

[12] W. O. Riandini, N. Fadhilah, and . Y., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Stroke Di Rumah Sakit Mitra Husada Pringsewu," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 7, no. 1, pp. 20–26, 2018, doi: 10.35952/jik.v7i1.115.

[13] E. S. Winda Amiar, "Indonesian Journal of Nursing Science and Practice," *Indones. J. Nurs. Pract.*, vol. 011, no. 1, pp. 42–47, 2020.

[14] I. W. Badra and N. L. G. Susantie, "Analisis Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Terhadap Pelayanan Keperawatan Pada Pasien Yang Dirawat Di Ruangan Intensif Care Unit (Icu) Rsud Sele Be Solu Kota Sorong Tahun 2017," *Nurs. Arts*, vol. 11, no. 1, pp. 11–22, 2018, doi: 10.36741/jna.v11i1.15.

[15] L. PH, N. H. C. Daulima, and M. Mustikasari, "Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa," *J. Keperawatan Indones.*, vol. 21, no. 1, pp. 51–59, 2018, doi: 10.7454/jki.v21i1.362.

[16] T. Mawardika, U. Aniroh, and P. Lestari, "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum," *J. Keperawatan*, vol. 12, no. 2, pp. 277–286, 2020, [Online]. Available: http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/726