



**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN STRES SAAT PANDEMI COVID-19 DI MASYARAKAT:
LITERATURE REVIEW**

*The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Reduce Stress During the
COVID-19 Pandemic in the Community: Literature Review*

Fitri Ramdani, Rusli Abdullah

Program Studi D-III Keperawatan, STIK Makassar

Riwayat artikel

Diajukan: 4 November
2021

Diterima: 16 Februari 2022

Penulis Korespondensi:

- Fitri Ramdani
- STIK Makasar

e-mail:

fitriramdani088@gmail.com

Kata Kunci: Masyarakat,
pandemi Covid-19, stres, terapi
relaksasi otot progresif

Abstrak

Pendahuluan : Tingginya rasa takut terpapar virus, terbatasnya ruang gerak, kehilangan pekerjaan serta adanya tuntutan bagi orangtua untuk mendampingi anak belajar di rumah telah menimbulkan stres yang luar biasa bagi masyarakat. Salah satu metode pengelolaan stres yang dapat diterapkan oleh masyarakat ialah terapi relaksasi otot progresif yang telah terbukti menurunkan stres saat pandemi Covid-19 di masyarakat. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres yang dialami masyarakat saat pandemi Covid-19. **Metode:** Pencarian dan seleksi artikel melalui *Pubmed, ProQuest, ScienceDirect, Wiley, dan Google Scholar* menggunakan kata kunci “(public OR community) AND (covid-19 pandemic OR coronavirus infection OR infection of SARS COV-2) AND (progressive muscle relaxation therapy OR muscle relaxation therapy OR relaxation therapy) AND (stress reduction OR pressure reduction)” dengan kriteria: 1) sampel adalah masyarakat; 2) intervensi terapi relaksasi otot progresif; 3) diterbitkan rentang tahun 2019-2021; 4) berbahasa Inggris dan Indonesia; 5) memiliki full text; dan 6) desain studi eksperimental. Dari 9.700 artikel diidentifikasi kami mengekskusi 7.521 artikel lebih dari 3 tahun dan 558 artikel duplikat tersisa 2.154. Ekskusi 1.564 artikel yang tidak ada full text tersisa 32 artikel. Selanjutnya mengekskusi 25 artikel yang tidak relevan dengan tujuan, sehingga tersisa 7 artikel yang direview. **Hasil:** Dari tujuh artikel yang direview, enam studi melaporkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan stres pada masyarakat selama pandemi Covid-19, sementara satu studi melaporkan bahwa terapi relaksasi otot progresif tidak memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan stres yang dialami masyarakat selama pandemi Covid-19. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif secara signifikan dapat menurunkan stres saat pandemi Covid-19 di masyarakat.

Abstract

Background: he high fear of viruses, limited space for movement, loss of work and the presence of outsiders for parents to accompany children to study at home cause normal stress for society. One of the stress management methods that can be applied by the community is progressive muscle relaxation therapy which has been proven to reduce stress during the Covid-19 pandemic in the community. **Method: Objective:** To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy in reducing stress experienced by the community during the Covid-19 pandemic **Method:** Search and select articles via *Pubmed, ProQuest, ScienceDirect, Wiley, and Google Scholar* using the keywords “(public OR community) AND (covid-19 pandemic OR coronavirus infection OR SARS COV-2) infection AND (progressive muscle relaxation therapy)) OR muscle relaxation therapy OR relaxation therapy).AND (stress reduction OR pressure reduction)” with the following criteria: 1) sample is community; 2) progressive muscle relaxation therapy; 3) the range of the years 2019-2021; 4) speak English and Indonesian; 5) have full text; and 6) experimental research design. Of the 9,700 articles identified, we excluded 7,521 articles over 3 years and 558 duplicate articles remaining 2,154. Excluded 1564 articles without full text remaining 32 articles. Furthermore, 25 articles that were not relevant to the purpose were issued, so that the remaining 7 articles were reviewed **Results:** Of the seven articles reviewed, six studies reported that progressive muscle relaxation can reduce stress in people during the Covid-19 pandemic, while one study reported that progressive muscle relaxation therapy had no significant effect on reducing stress experienced by people during the pandemic. Covid-19. **Conclusion:** : : Progressive muscle relaxation therapy can significantly reduce stress during the Covid-19 pandemic in the community

PENDAHULUAN

Saat ini di seluruh dunia baik negara maju, berkembang, negara luas atau kecil sedang mengalami krisis pandemi Covid-19 yang disebabkan *novel corona virus* (SARS-COV2) (Su Eun Park, 2020). Penyakit ini, pertama kali dilaporkan di kota Wuhan Cina pada bulan Desember 2019, dan pada tanggal 30 Januari 2020 *World Health Organization* (HWO) menyatakan masalah ini sebagai Darurat Kesehatan Masyarakat global yang menjadi perhatian internasional (WHO, 2021). Penyakit ini ditularkan melalui jalur pernapasan ketika orang menghirup tetesan dan partikel yang dikeluarkan orang yang terinfeksi saat mereka bernapas, berbicara, batuk, bersin, atau bernyanyi (Casella *et al.*, 2021). Menurut WHO, sejak Januari 2020 hingga 05 Juli 2021, kasus terkonfirmasi Covid-19 secara global telah mencapai 183.368.584, dan 3.975.503 kematian yang tersebar di sejumlah wilayah, termasuk Amerika 72.930.979 kasus dan 1.971.766 kematian, Eropa 56.226.308 kasus dan 1.188.799 kematian, Asia Tenggara 35.219.144 kasus dan 495.939 kematian, Mediterania Timur 11.167.992 kasus dan 219.353 kematian, Afrika 4.172.433 kasus dan 97.682 kematian, wilayah Pasifik Barat 3.650.964 kasus dan 55.951 kematian (WHO, 2021). Sedangkan di Indonesia kasus pertama Covid-19 diidentifikasi pada tanggal 2 Maret 2020, dan hingga tanggal 05 Juli 2021 telah mencapai 2.313.829 kasus, 1.942.690 (84,0%) sembuh, dan 61.140 (2,6%) meninggal. (Kemenkes RI, 2021). Tingginya morbiditas dan mortalitas Covid-19 telah menimbulkan ketakutan di masyarakat akan terpapar Covid-19.

Ketakutan masyarakat akan terinfeksi virus Covid-19 ditambah dengan kebijakan pemerintah yang mengharuskan semua orang untuk tetap berada di rumah, menjaga jarak sosial, menutup sejumlah sekolah, hingga melarang untuk bepergian telah memberikan dampak yang sangat luar biasa kepada seluruh masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung (Singh *et al.*, 2020). Paparan informasi dari berbagai media yang memberitakan tingginya kasus positif dan

kematian akibat Covid-19 setiap harinya semakin menambah ketakutan dan kecemasan masyarakat dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Christina *et al.*, 2021). Tingginya ketakutan masyarakat akan terpapar virus Covid-19, terbatasnya ruang gerak, kehilangan pekerjaan, susah pemasukan ekonomi, serta adanya tuntutan bagi orangtua untuk mendampingi anak belajar di rumah telah menimbulkan stres yang luar biasa bagi masyarakat (Devika *et al.*, 2020).

Stres merupakan respon tubuh terhadap segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional, atau psikologis. Selama pandemi Covid-19, pemicu stres yang dialami masyarakat dikelompokkan menjadi 3 yaitu stres akademik yang identik dengan pendidikan, stres kerja akibat *Work From Home* (WFH), dan stres dalam keluarga (Muslim, 2020). Stres yang berkepanjangan akan memberikan efek yang buruk pada kesehatan dan akan menurunkan imunitas tubuh. Peningkatan hormon stres akan berdampak pada kondisi emosional karena orang yang mengalami stres, biasanya akan kesulitan untuk mengontrol emosinya (Nurmina, Netrawati and Rinaldi, 2020). Selain itu, stres juga berakibat pada menyempitnya arteri dan ketegangan pada otot-otot yang berakibat pada risiko meningkatnya tekanan darah sehingga akan memicu risiko hipertensi (Asiah, 2021). Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat untuk mengelola stres selama pandemi Covid-19 guna meningkatkan coping serta mencegah dampak psikologis yang lebih besar.

Salah satu metode yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk mengelola stres di masa pandemi Covid-19 adalah terapi relaksasi otot progresif (Ningsih, 2016). Relaksasi otot progresif merupakan terapi yang berfokus mempertahankan konsentrasi dan relaksasi tubuh secara optimal. Terapi ini melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot tubuh mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki (Zainuddin *et al.*, 2018). Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara melenturkan dan menahan satu otot tertentu kemudian secara perlahan diregangkan. Pada saat melenturkan dan

melepaskan otot-otot, maka akan meningkatkan respon relaksasi yang mendalam sehingga dapat mengurangi ketegangan dan rasa cemas serta gangguan lainnya yang disebabkan oleh stres (Pagnini *et al.*, 2013). Lebih lanjut, sistem syaraf otonom dan sistem saraf pusat akan terhambat sehingga aktivitas parasimpatis meningkat diikuti dengan penurunan otot rangka, tonus otot jantung dan fungsi neuroendokrin yang menciptakan pikiran dan tubuh menjadi rileks sehingga dapat menurunkan stres (Mutawalli, Setiawan and Saimi, 2020).

Sejumlah penelitian mengenai terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres saat pandemi Covid-19 di masyarakat telah dilakukan, diantaranya adalah penelitian (Mutawalli, Setiawan and Saimi, 2020) pada 36 responden, menunjukkan bahwa skor rata-rata tingkat stres responden menurun dari 16,75 sebelum terapi menjadi 11,568 setelah terapi dengan selisih rata-rata penurunan 5,16 ($p < 0,05$). Penelitian yang dilakukan (Christina *et al.*, 2021) melibatkan 30 anggota keluarga pasien Covid-19, menunjukkan bahwa rata-rata skor tingkat stres responden meningkat dari 2,43 sebelum terapi menjadi 2,83 setelah terapi ($p = 0,003$). Penelitian lain dilakukan oleh (Asiah, 2021) pada 15 mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan bahwa sebelum intervensi 7 orang (46,6%) mengalami stres ringan, 3 orang (20%) stres sedang, dan stres berat hingga sangat berat masing-masing 1 orang (6,7%) terapi relaksasi otot progresif, namun setelah intervensi stres yang dialami mahasiswa menurun menjadi 2 orang (16,6%), stres sedang 1 orang (6,7%), stres berat 1 orang (6,7%) dan tidak ditemukan mahasiswa yang mengalami stres sangat berat.

Berdasarkan pembahasan latar belakang di atas, maka dilakukan penyusunan *literature review* untuk mengidentifikasi dan menganalisa bukti penelitian-penelitian terdahulu mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres yang dialami masyarakat saat pandemi Covid-19.

METODE

Tinjauan ini menggunakan metode deskriptif analitis desain *literature review*. Kriteria inklusi yang dimasukkan adalah (1) studi dengan sampel masyarakat yang mengalami stres akibat pandemi Covid-19; (2) jenis intervensi terapi relaksasi otot progresif; (3) artikel diterbitkan 3 tahun terakhir (2019-2021); (4) penelitian yang dilakukan di semua negara; (5) memiliki teks lengkap berbahasa Inggris dan Indonesia; (6) jenis penelitian kuantitatif dan desain studi eksperimental termasuk uji coba terkontrol secara acak, uji coba terkontrol non-acak, *quasi-eksperimental*, *pre and post*, studi kohort, studi kasus-kontrol, dan studi analitik *cross-sectional*; dan (7) dipublikasi oleh database nasional dan internasional.

Hasil disajikan dalam bentuk peta data yang diekstraksi dari studi yang disertakan dalam tabel rangkuman (sintesis grid) untuk mempresentasikan hasil distribusi sumber bukti, termasuk penulis, tahun atau periode publikasi, negara asal, tujuan penelitian, ukuran sampel, desain penelitian, jenis intervensi, durasi intervensi, hasil dan kesimpulan penelitian.

Sumber data dalam tinjauan ini diperoleh melalui hasil pencarian artikel menggunakan 5 database elektronik yaitu: *Pubmed*, *ProQuest*, *ScienceDirect*, *Wiley*, dan *Google Scholar* dengan kata kunci (“*public OR community*”) AND (“*covid-19 pandemic OR coronavirus infection OR infection of SARS COV-2*”) AND (“*progressive muscle relaxation therapy OR muscle relaxation therapy OR relaxation therapy*”) AND (“*stress reduction OR pressure reduction*”).

Hasil pencarian *Pubmed* diperoleh 268 artikel, kemudian dilakukan pembatasan artikel berdasarkan tahun publikasi (2019-2021) diidentifikasi 112 artikel, studi berbahasa Inggris dan Indonesia 78 artikel, *free full text* 34 artikel, dan artikel duplikat 23 artikel sehingga total artikel diidentifikasi 21 artikel. Selanjutnya mengeksklusi 20 artikel karena dianggap tidak sesuai dengan tujuan penelitian sehingga tersisa 1 artikel yang direview.

Pada database *Proquest* diperoleh 8.023 artikel. Setelah itu membatasi artikel menurut

tahun publikasi (2019-2021) ditemukan 4.132 artikel, studi berbahasa Inggris dan Indonesia 2.254 artikel, *free full text* 1.237 artikel, dan artikel duplikat 356 artikel tersisa 44 artikel. Selanjutnya mengeklusi 43 artikel karena tidak sesuai tujuan penelitian menyisakan 1 artikel yang direview.

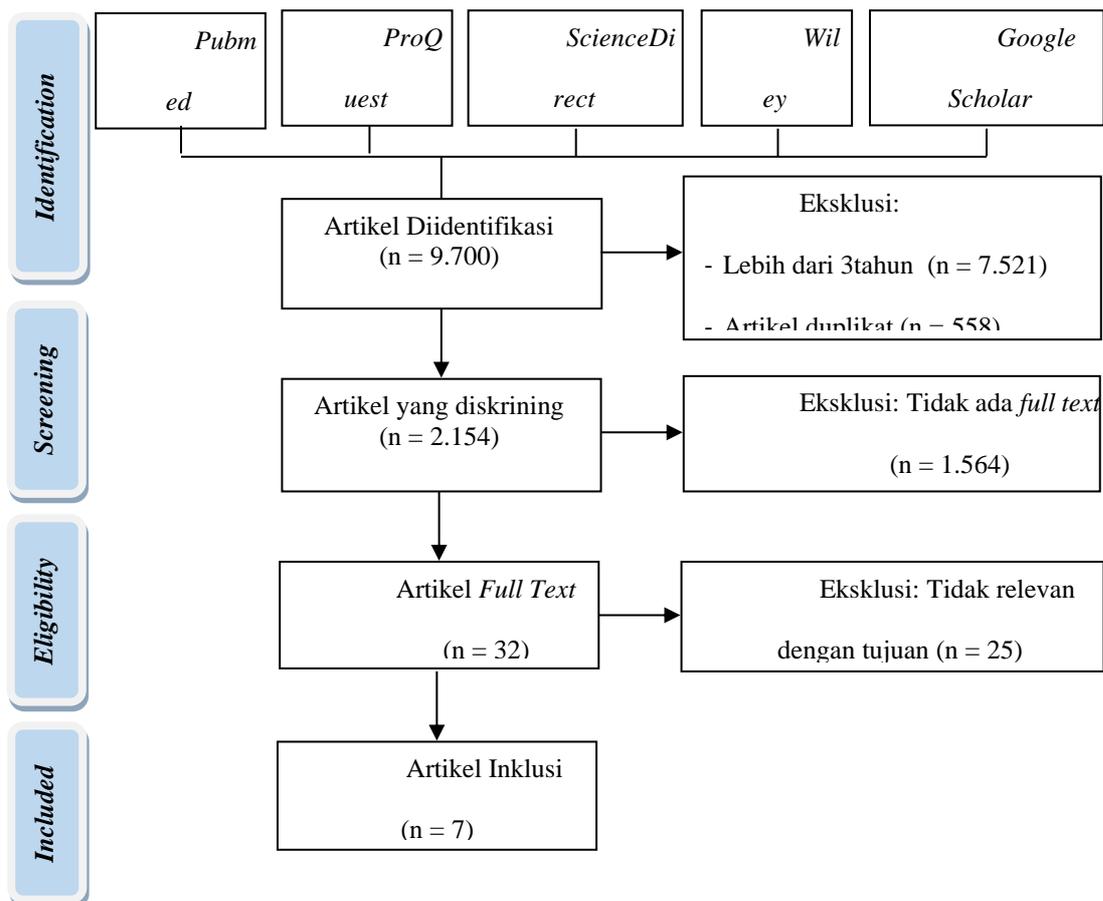
Pada database *ScienceDirect* diperoleh 47 artikel, kemudian membatasi artikel sesuai tahun publikasi (2019-2021) diperoleh 26 artikel, stdui berbahasa Inggris dan Indonesia 9 artikel, *free full text* 5 artikel, dan artikel duplikat 3 artikel sehingga diperoleh 4 artikel. Kemudian mengeklusi 3 artikel yang tidak sesuai tujuan penelitian sehingga menyisakan 1 artikel yang direview

Hasil pencarian *Wiley* diperoleh 82 artikel. Langkah berikutnya adalah melakukan pembatasan artikel menurut tahun publikasi yaitu tiga tahun terakhir (2019-2021) diperoleh 26 artikel, studi berbahasa Inggris dan Indonesia 21 artikel, *free full text* 17 artikel, dan artikel duplikat 8 sehingga tersisa 10 artikel. Penulis kemudian mengeklusi 7 artikel karena tidak sesuai dengan

tujuan penelitian tersisa 1 artikel yang disertakan dalam penelitian ini.

Pada database *Google Scholar* diperoleh 1.280 artikel. Langkah berikutnya dilakukan pembatasan artikel berdasarkan tahun publikasi (2019-2021) diperoleh 620 artikel, berbahasa Inggris dan Indonesia 268 artikel, *free full text* 271 artikel, dan artikel duplikat 98 artikel, sehingga artikel yang diidentifikasi pada database ini 23 artikel. Selanjutnya mengeklusi 20 artikel karena dianggap tidak sesuai tujuan penelitian sehingga tersisa 3 artikel yang direview.

Berdasarkan penelusuran artikel menggunakan lima database di atas diidentifikasi 9.700 artikel. Hasil eksklusi berdasarkan tahun publikasi (2019-2021) ($n = 4.916$), bukan bahasa Inggris dan Indonesia ($n = 2.630$) tersisa 2.154 artikel. Eksklusi artikel yang tidak memiliki *full text* ($n = 1.564$), dan artikel duplikat ($n = 558$) diperoleh 32 artikel. Selanjutnya eksklusi artikel yang tidak sesuai dengan hasil penelitian ($n = 25$) sehingga menyisakan 7 artikel yang menjadi referensi utama penyusunan penelitian ini (Gambar 1)



Gambar 1: Diagram pemilihan artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi artikel diidentifikasi 7 (tujuh) artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu pengaruh terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres yang dialami masyarakat saat pandemi Covid-19. Semua artikel yang direview merupakan studi intervensi jenis kuantitatif menggunakan metode *Quasi eksperiment*, dengan jumlah sampel keseluruhan adalah 249 responden (Mutawalli et al., 2020; Sheikh et al., 2020; Rustam et al., 2021; Peyee et al., 2021; Christina et al., 2021; Asiah, 2021; Lengsi et al., 2021). Satu studi menggunakan kuesioner kuesioner *Beck Physical Activity Questionnaire* dan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* (Sheikh, Mansourjozan and Amini, 2020)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review pada 7 (tujuh) artikel, hasil penelitian (Mutawalli, Setiawan and Saimi, 2020), yang dilakukan pada 36 responden di kabupaten Lombok Tengah Indonesia, menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment (one group pretest postets design)*, menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor tingkat stres setelah intervensi terapi relaksasi otot progresif rata-rata (5.16; $p=0.000$). Stres merupakan respon tubuh terhadap segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional, atau psikologis (Pagnini et al., 2013). Untuk mendapatkan manfaat dari respon relaksasi, ketika melakukan terapi ini dibutuhkan suasana yang kondusif, posisi yang nyaman sehingga akan membantu fokus klien terhadap pelepasan ketegangan disetiap otot-otot tubuh yang utama sambil merasakan irama pernafasan (Devika et al., 2020). Hasil review kami mendukung fakta bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat efektif dilakukan untuk menurunkan stres selama pandemi Covid-19.

Pada penelitian (Sheikh, Mansourjozan and Amini, 2020), yang melibatkan 48 responden di Mashhad Iran, menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment (one group pretest postets design)*, menunjukkan bahwa secara signifikan terapi relaksasi otot

progresif efektif dapat menurunkan stres yang dialami responden selama Covid-19 ($p<0.05$). Metode relaksasi merupakan metode yang aman, dan mudah dilakukan untuk mengurangi stres, ketakutan, dan kecemasan yang disebabkan oleh penyakit Covid-19 (Ningsih, 2016). Hasil review menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi persepsi stres akibat penyakit Covid-19.

Studi (Rustam, Suhermi and Alam, 2021), yang dilakukan pada 30 mahasiswa di Universitas Muslim Indonesia, menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment (one group pretest postets design)*, melaporkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang yaitu 21 orang (70.0%), namun setelah diberikan intervensi terjadi penurunan tingkat stres pada mahasiswa dimana mayoritas mahasiswa hanya mengalami stres tingkat ringan 15 (50.0%) ($p=0.001$). Relaksasi otot progresif ialah salah satu pengobatan alternatif yang menekankan pada konsentrasi dan relaksasi tubuh secara optimal. Relaksasi ini kontraksi sejumlah otot dalam tubuh dimulai dari ujung kepala hingga ujung kaki (Zainuddin et al., 2018). Hasil review menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi pilihan terapi untuk menurunkan stres di masa pandemi Covid-19.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Malaysia oleh (Peyee, Wing and Hwa, 2021), pada 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yakni responden dengan tingkat stres sedang hingga berat dan kelompok responden yang hanya mengalami stres ringan menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment*, menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif sebagian besar responden pada kedua kelompok secara signifikan mengalami penurunan stres, namun rata-rata skor penurunan diamati lebih tinggi pada kelompok responden stres tingkat sedang (-8.0 %) dan berat (-7,8%). Relaksasi merupakan gerakan tubuh terstruktur yang dilakukan dengan sukarela untuk

membebaskan tubuh dan pikiran dari ketegangan atau kecemasan akibat stres (Ningsih, 2016). Hasil tinjauan kami menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan stres pada guru musik pemula di Malaysia selama pandemi Covid-19, meskipun penurunannya lebih tinggi pada kelompok stres sedang hingga berat dibandingkan dengan kelompok stres sedang.

Hasil penelitian (Christina *et al.*, 2021), pada 30 responden di RSU Royal Prima Medan Indonesia, menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment (one group pretest posttest design)*, menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar responden mengalami stres tingkat berat, namun setelah intervensi tidak ditemukan penurunan tingkat stres yang signifikan pada responden. Studi ini merupakan satu-satunya studi dalam penelitian ini yang tidak menunjukkan efek terhadap penurunan stres pada responden setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif di masa pandemi Covid-19.

Pada studi yang dilakukan (Asiah, 2021), yang melibatkan 15 responden di Indonesia, menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment*, menunjukkan bahwa sebelum intervensi relaksasi otot progresif mayoritas responden mengalami stres tingkat ringan 7 (46.6%), namun setelah diberikan intervensi terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan dimana sebagian besar responden hanya mengalami stres paling ringan atau stres pada tingkat normal 11 (73.3%) ($p=0.001$). Terapi relaksasi otot progresif menekankan pada keadaan relaksasi mendalam sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya (Zainuddin *et al.*, 2018). Hasil

ini menunjukkan mendukung efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19 .

Sedangkan penelitian (Lengsi, Mizawati and Kurniawati, 2021), yang dilakukan di Indonesia pada 60 responden menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment*, menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada skor rata-rata tingkat stres yang dialami responden setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan penurunan rata-rata (10.57; $p=0,000$). Relaksasi dilakukan dengan sukarela akan membebaskan tubuh dan pikiran dari ketegangan atau kecemasan akibat stres (Ningsih, 2016). Hasil review kami menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi solusi yang efektif bagi masyarakat dalam mengurangi tingkat stres selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil review pada 7 (enam) artikel, 6 (enam) studi menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan stres yang dialami responden selama pandemi Covid-19 (Mutawalli *et al.*, 2020; Sheikh *et al.*, 2020; Rustam *et al.*, 2021; Peyee *et al.*, 2021; Christina *et al.*, 2021; Asiah, 2021; Lengsi *et al.*, 2021). Hasil temuan kami sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa pelaksanaan relaksasi terbukti efektif dapat mereduksi stres di masa pandemi Covid-19 (Sari, 2020). Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19 (Rustam, Suhermi and Alam, 2021).

Tabel 1: Ringkasan Hasil Analisis Artikel

No	Penulis, Tahun & Negara	Tujuan	Ukuran Sampel	Desain Penelitian	Instrument	Intervensi	Durasi Intervensi	Hasil	Kesimpulan
1.	(Murtawalli, Setiawan and Saimi, 2020) Indonesia	Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat stress masyarakat.	36 responden	Quasy Experiment Design (one group pretest postets design)	Tidak dijelaskan dalam penelitian	Relaksasi otot progresif	Tidak dijelaskan dalam penelitian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres responden sebelum diberikan intervensi adalah 16.75 dan setelah intervensi turun menjadi 11.58, rata-rata penurunan 5.16 (p=0.000).	Terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan stres masyarakat di masa pandemic COVID-19.
2.	(Sheikh, Mansourjozan and Amini, 2020) Iran	Untuk mengetahui pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat stres yang dirasakan pasien Covid-19.	48 responden	Quasy Experiment Design (one group pretest postets design)	Beck Physical Activity Questionnaire dan Depression Anxiety Stres Scale (DASS-21)	Relaksasi otot progresif	6 minggu	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif secara signifikan dapat menurunkan stres yang dialami responden (p<0.05). Metode relaksasi merupakan metode yang aman, dan mudah dilakukan untuk mengurangi stres, ketakutan, dan kecemasan yang disebabkan oleh penyakit Covid-19.	Relaksasi otot progresif efektif dapat digunakan sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi persepsi stres akibat penyakit Covid-19.
3.	(Rustam, Suhermi and Alam, 2021) Indonesia	Untuk mengetahui apakah terapi relaksasi progresif bisa menghilangkan atau menurunkan	30 responden	Quasy Experiment Design (one group pretest postets design)	Depression Anxiety Stres Scale (DASS-42)	Relaksasi otot progresif	1 bulan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan stres pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dimana sebelum	Terjadi penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir selama Covid-19 dengan pemberian relaksasi otot progresif.

		tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir selama Covid-19.						intervensi 21 (70.0%) mengalami stres sedang, 7 (23.3%) stres berat, dan 2 (6.7%) stres sangat berat, dan setelah intervensi 6 (20.0%) tidak mengalami stres, 15 (50.0%) stres ringan, 9 (30.0%) stres sedang, dan tidak ada responden yang mengalami stres berat dan sangat berat. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> diperoleh nilai $p = 0.001$, yang berarti bahwa relaksasi otot progresif secara signifikan dapat menurunkan stres pada responden.	
4.	(Pey ee, Wing and Hwa, 2021) Malaysia	Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif (PMR) terhadap tingkat stres guru pemula di Malaysia selama pandemi Covid-19.	30 responden (15 stres sedang hingga berat, 15 stres rendah)	<i>Quasy Experiment Design (one group pretest postests design)</i>	<i>Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)</i>	Relaksasi otot progresif	Tidak dijelaskan dalam penelitian	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi pada kelompok stres sedang hingga berat 60% responden mengalami penurunan stres, 20% meningkat, dan 20% tetap sama. Sedangkan pada kelompok stres rendah 40% responden mengalami penurunan stres, 33% mengalami peningkatan stres, dan 27% tetap sama. Hasil analisis menunjukkan terjadi penurunan skor rata-rata stres pada kedua kelompok meskipun penurunan	Terapi relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan stres pada guru pemula di Malaysia selama pandemi Covid-19, meskipun penurunannya lebih tinggi pada kelompok stres sedang hingga berat, dibandingkan dengan kelompok stres sedang.

								lebih tinggi pada kelompok stres sedang hingga berat dibandingkan dengan kelompok stres rendah. Penurunan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok stres sedang hingga berat adalah (-1,79) dan pada kelompok stres rendah (-1.4) sedangkan persentase totalnya adalah (-8.0 %) dan (-7,8%).	
5.	(Christina et al., 2021) Indonesia	Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien Covid-19 di RSU Royal Prima Medan.	30 responden	Quasy Experiment Design (one group pretest postets design)	The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0)	Relaksasi otot progresif	Tidak dijelaskan dalam penelitian	Hasil penelitian bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif 2 (7%) mengalami stres ringan, 13 (43%) stres sedang, dan 15 (50%) stres berat, dan setelah intervensi stres yang dialami responden mengalami peningkatan dimana 5 (17%) stres sedang, dan 25 (83%) mengalami stres berat. Perbedaan rata-rata skor stres sebelum dan sesudah intervensi adalah 2.43 vs 2.83 (p=0.003).	Tidak ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien Covid-19 karena terjadi peningkatan stres pada responden setelah diberikan intervensi.
6.	(Asih, 2021) Indonesia	Untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif	15 responden	Quasy Experiment Design (one group pretest postets design)	Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21)	Relaksasi otot progresif	7 hari	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi 3 (20%) stres sangat	Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang efektif untuk

		terhadap stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19.							ringan, 7 (46.6%) stres ringan, 3 (20%) stres sedang, 1 (6.7%) stres berat, dan 1 (6.7%) stres sangat berat, namun setelah intervensi 11 (73.3%) mengalami stres paling ringan, 2 (13.3%) stres ringan, 1 (6.7%) stres sedang, dan 1 (6.7%) stres berat. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $p=0.001$, artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres mahasiswa tingkat akhir dengan sistem pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19 di Program Studi Ilmu Keperawatan.	menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19.
7.	(Len gsi, Mizawati and Kurniawati, 2021) Indo nesia	Untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres di masa pandemi Covid-19.	60 responden	<i>Quasy Experiment Design (one group pretest postets design)</i>	Tidak dijelaskan dalam penelitian	Relaksasi otot progresif	6 minggu	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi relaksasi otot progresive skor , rata-rata stres yang dialami responden 21.13, dan setelah intervensi turun menjadi 10.56; penurunan skor rata-rata 10.57. Hasil uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> diperoleh $p=0,000$.	Terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi solusi yang efektif bagi masyarakat dalam mengurangi tingkat stres selama Covid-19.	

Peneliti/tahun	Judul	Negara	Tujuan	Responden	Metode pengumpulan data	Hasil
(Tütün Yümin et al., 2017)	The effect of foot plantar massage on balance and functional reach in patients with type II diabetes	Turkey	untuk menyelidiki efek pijat plantar kaki pada keseimbangan dan jangkauan fungsional pada pasien dengan diabetes tipe II	38 subjek yang didiagnosis dengan DM T2	Penelitian terdiri dari satu kelompok yang dibagi berdasarkan umur yang dibagi menjadi tiga kelompok umur (40–54, 55–64, dan 65 tahun ke atas), pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Pretest dilakukan untuk keseimbangan, mobilitas fungsional, dan FRT. Tes diterapkan pada individu dengan urutan di bawah ini: setelah 10 menit aplikasi pijat; TUG posttest; berdiri satu kaki dengan mata terbuka-tertutup; dan FRT, yang dilakukan untuk menilai keseimbangan dan jangkauan fungsional, diulang dalam urutan yang sama.	Analisis pasca intervensi menemukan perbedaan statistik pada penilaian TUG, FRT, dan satu kaki berdiri dengan mata terbuka atau tertutup (untuk kanan dan kanan) tes kaki kiri) ($p < 0,05$). Nilai TUG adalah $7,5 \pm 2,1$ detik sebelum dipijat, yang dikurangi menjadi $7,1 \pm 1,8$ setelah pijat. Nilai FRT adalah $29,3 \text{ cm} \pm 7,2$ sebelum pijat, yang meningkat menjadi $29,7 \pm 7,3$ setelah pijat. Dengan cara yang sama, waktu berdiri secara signifikan meningkat setelah pijatan baik untuk kiri dan kaki kanan dengan kedua mata terbuka dan tertutup
(Chatchawan, 2015)	Effects of Thai Foot Massage on Balance Performance in Diabetic Patients with Peripheral Neuropathy: A Randomized Parallel-Controlled Trial	Jepan	Untuk menyelidiki efek dari pijat kaki Thailand menyeimbangkan kinerja pada pasien diabetes dengan neuropati perifer fisik pasien yang menjalani HD	60 pasien dengan diabetes tipe-2 direkrut dan ditugaskan secara acak ke dalam pijat kaki Thailand atau kelompok kontrol	Pasien yang memenuhi kriteria inklusi dibagi secara acak ke kelompok pijat kaki Thailand atau kontrol, kelompok menggunakan alokasi acak blok bertingkat dengan blok ukuran 2, 4, dan 6. Jenis kelamin (pria atau wanita) dan kelompok umur (kelompok 1 = 40-50 tahun, kelompok 2 = 51–60 tahun, dan kelompok 3 = 61-70 tahun) juga digunakan sebagai variabel stratifikasi untuk mencapai perkiraan keseimbangan usia dan karakteristik jenis kelamin pasien. Skema penugasan acak pra-hasil dibuat dan ditutup dalam amplop oleh asisten peneliti yang tidak terlibat dalam proses perawatan dan hasil penilaian)	Untuk efek langsung dari pengobatan satu sesi pertama, TUG untuk kelompok FM meningkat secara signifikan dari awal, sementara CON tidak berubah. Namun, ketika membandingkan 2 kelompok setelah penyesuaian untuk tingkat awal, TUG tidak berbeda secara signifikan antara kelompok ($p > 0,05$). Setelah perawatan 2 minggu, kedua kelompok meningkat secara signifikan dari awal di semua parameter. Penilaian TUG untuk kelompok FM lebih cepat dari pada untuk CON sebagai $1,13$ detik (95% CI $0,76-1,50$ detik, $p < 0,001$). Selain itu, TUG berkorelasi dengan variabel pra-tes dari MTP 1 kiri dan kanan dalam ekstensi (kiri; $r = 0,39$, $p = 0,0023$ dan kanan; $r = 0,35$, $p =$

						0,0064). OLS dengan kondisi mata terbuka juga berkorelasi dengan SWMT (kiri; $r = 0,31$, $p = 0,0116$ dan kanan; $r = 0,32$, $p = 0,0085$).
(Park et al., 2017)	Application of massage for ankle joint flexibility and balance	Korea	untuk menguji efek dari pemijatan otot betis pada fleksibilitas pergelangan kaki dan keseimbangan	32 mahasiswa yang sehat, dibagi menjadi dua kelompok sesuai dengan metode pijat.	Para siswa secara acak ditugaskan ke dua kelompok intervensi (pijat dan tekanan) teknik atau kelompok B pijat: teknik effleurage, gesekan dan petrissage). Pemijatan selama lima menit diberikan pada masing-masing betis yang memberikan total 10 menit. Sebelum dipijat, subjek melakukan latihan pendakian yang ringan naik dan turun gedung lima lantai sekali, yang dianggap sebagai kegiatan sehari-hari biasa, diikuti dengan istirahat lima menit. Penelitian subyek mengenakan celana pendek dan menerima pijatan dalam posisi tengkurap. Uji jangkauan fungsional (FRT) dilakukan untuk mengukur fleksibilitas dan keseimbangan pergelangan kaki baik sebelum dan sesudah intervensi, dan tes satu kaki yang dimodifikasi (OLST) dilakukan untuk mengukur keseimbangan statis	Kelompok A secara statistic perbedaan nilai OLST sebelum ($6,24 \pm 1,7$ detik) dan setelah ($9,24 \pm 2,3$ detik) intervensi pijatan saat mendukung tubuh di kaki kiri ($p < 0,01$). Kelompok B menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik di kedua sisi ($p < 0,01$). Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam nilai OLST sebelumnya ($6,24 \pm 1,7$ detik) dan setelahnya ($6,11 \pm 1,9$ detik) di kaki kanan. ada kelompok Pijat A, nilai FRT meningkat dari $35,46 \pm 5,3$ cm sebelum berolahraga hingga $41,61 \pm 5,9$ cm setelah dipijat. dan Pada kelompok Pijat B, nilai FRT meningkat dari $35,72 \pm 5,0$ cm sebelum berolahraga menjadi $40,49 \pm 5,7$ cm setelah dipijat.
(Vaillant et al., 2009)	Massage and mobilization of the feet and ankles in elderly adults; effect on clinical balance performance	Prancis	untuk membandingkan dampak pijat dan mobilisasi kaki dan pergelangan kaki versus plasebo pada kinerja keseimbangan fungsional, dan yang kedua meningkatkan pemahaman tentang peran yang	28 lansia	Kriteria inklusi yaitu Lansia di atas 65 tahun dan kemampuan berjalan 10 m. Kriteria eksklusi dikeluarkan jika mereka memiliki gangguan kognitif yang parah, dengan cepat penyakit progresif atau terminal, penyakit akut atau kronis tidak stabil penyakit, infark miokard atau fraktur ekstremitas bawah, dalam enam bulan sebelum inklusi. dua sesi diselenggarakan: satu melibatkan pijatan dan mobilisasi dan yang lainnya, aplikasi plasebo. Untuk menghindari efek bawaan,	Hasilnya menunjukkan perubahan yang baik untuk ketiga kelompok. Perubahan rata-rata (SD) dalam tes OLB adalah 1,1 (1,7) untuk MMP dan 0,4 (1,2) s untuk PP ($p < 0,01$). Mean (SD) berubah dalam tes TUG 0,9 (2,6) untuk MMP dan 0,2 (1,2) untuk PP ($p < 0,05$). Sebaliknya, peningkatan dalam uji LR tidak signifikan berbeda antara MMP (1,3 2,3 cm) dan PP (0,8 1,3 cm)

			dimainkan oleh input ekstremitas bawah distal dalam kontrol keseimbangan selama kegiatan fungsional		setidaknya satu Minggu memisahkan dua sesi yang dilakukan dalam urutan acak. Pengukuran diperoleh segera sebelum dan sesudah masing-masing protokol ini. Tes fungsional, semua dilakukan dalam urutan berikut, termasuk tes OLB, tes TUG dan uji LR.	
(Hemmati, Rojhani-Shirazi, & Ebrahimi, 2016)	Effects of Plantar Flexor Muscle Static Stretching Alone and Combined With Massage on Postural Balance	Iran	Untuk mengevaluasi dan membandingkan efek peregangan dan terapi kombinasi (peregangan dan pijat) pada keseimbangan postural pada orang berusia 50 hingga 65 tahun	23 Responden	Kriteria eksklusi adalah nyeri pinggang, penggunaan alkohol dalam 24 jam sebelum intervensi, riwayat operasi di ekstremitas bawah, disfungsi vestibular (dengan diagnosis dokter) atau gangguan keseimbangan (seperti ketidakstabilan pergelangan kaki), dan riwayat masalah neurologis. Untuk mengukur keseimbangan postur tubuh, para peserta berdiri tanpa alas kaki dengan kekuatan ditetapkan pada tingkat sampel 100 Hz di posisi netral dan mereka diminta untuk bergerak sesedikit mungkin. Tes dilakukan dalam tiga kondisi (tidak ada intervensi, peregangan, dan intervensi gabungan) dengan mata buka dan tutup. Setiap tes (30 detik durasi) diulang tiga kali dengan 10 detik terletak di antara uji coba. Para peserta menerima kedua peregangan statis itu sendiri dan intervensi gabungan (peregangan dan pemijatan) secara acak pada hari yang sama.	Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang tidak diberi intervensi, kelompok intervensi (peregangan) maupun kelompok gabungan (peregangan dan pijat) dengan nilai $p < 0,05$ Perpindahan mediolateral dan kecepatan pusat tekanan (COP) meningkat setelah dilakukan peregangan maupun intervensi gabungan (peregangan dan pijat). Bahkan, perpindahan dan kecepatan meningkat lebih besar setelah intervensi gabungan dari pada setelah peregangan sendiri
(Vaillant et al., 2008)	Effect of manipulation of the feet and ankles on postural control in elderly adults	Prancis	untuk menyelidiki efek terapi manipulasi kaki dan pergelangan kaki pada kontrol postural selama berdiri tenang	17 responden	Kriteria eksklusi adalah lansia yang mengalami masalah muskuloskeletal, cacat pada sistem sensorik perifer dari ekstremitas bawah, patologi vaskular, gangguan neurologis atau gangguan vestibular. Subjek berdiri tanpa alas kaki di	Hasilnya menunjukkan bahwa terapi intervensi tidak mempengaruhi perpindahan AP COP segera setelah penekanan visi dengan nilai $p > 0,05$ dan Untuk perpindahan ML dan AP COP, hasil menunjukkan tidak ada efek

pada orang tua orang dewasa	platform kekuatan, kaki bergabung, dan diminta bergerak sesedikit mungkin, dengan mata terbuka. Pra test berfungsi sebagai sesi kontrol. Pada sesi Post-test, pengukuran dilakukan segera setelah manipulasi terapeutik pada kaki dan pergelangan kaki.	dari Seri ($P_s > 0,05$), dan tidak ada interaksi Seri \times Kerangka temporal ($M > 0,05$). Namun Analisis perpindahan AP COP menunjukkan signifikan interaksi Sesi \times Kerangka temporal ($F(1, 16) = 5,48, P < 0,05$). Uji ANOVA juga menunjukkan efek utama Temporal bingkai ($F(1, 16) = 4,53, P < 0,05$) dan Sesi ($F(1, 16) = 11,07, P < 0,01$). Pijat kaki dapat meningkatkan keseimbangan lansia meskipun diperkirakan dalam waktu yang cepat
--------------------------------	--	--

Terapi relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara melenturkan dan menahan satu otot tertentu kemudian secara perlahan diregangkan, dimana pada saat melenturkan dan melepaskan otot-otot, maka akan meningkatkan respon relaksasi yang mendalam sehingga dapat mengurangi ketegangan dan rasa cemas serta gangguan lainnya yang disebabkan oleh stres (Pagnini *et al.*, 2013). Ketika dilakukan relaksasi otot progresif maka sistem syaraf otonom dan sistem saraf pusat akan terhambat sehingga aktivitas parasimpatis meningkat diikuti dengan penurunan otot rangka, tonus otot jantung dan fungsi neuroendokrin yang menciptakan pikiran dan tubuh menjadi rileks sehingga dapat menurunkan stres (Mutawalli, Setiawan and Saimi, 2020).

Hasil review artikel dalam penelitian ini, terdapat 1 (satu) studi yang melaporkan bahwa terapi relaksasi otot progresif tidak memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan stres yang dialami masyarakat selama pandemi Covid-19. Hal ini disebabkan karena responden memiliki pemikiran buruk mengenai kondisi anggota keluarganya yang dirawat di RS karena Covid-19. Selain itu, juga disebabkan karena adanya stigma bahwa Covid-19 ini merupakan sebuah musibah untuk keluarga mereka yang membuat responden menarik diri dari hubungan sosial dan lingkungan sekitar sehingga stres yang dialami semakin meningkat, meskipun telah diberikan terapi relaksasi otot progresif (Christina *et al.*, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil review disimpulkan bahwa, dari 7 (tujuh) artikel yang diidentifikasi terdapat 6 (enam) artikel yang melaporkan terapi relaksasi otot progresif secara signifikan dapat menurunkan stres saat pandemi Covid-19 di masyarakat, dan 1 (satu) artikel melaporkan tidak ada pengaruh signifikan antara terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres yang dialami masyarakat selama pandemi Covid-19 karena responden memiliki pemikiran buruk mengenai kondisi anggota keluarganya

yang dirawat di RS akibat Covid-19, serta adanya stigma bahwa Covid-19 merupakan musibah untuk keluarga mereka yang membuat responden menarik diri dari hubungan sosial dan lingkungan sekitar sehingga stres yang dialami semakin meningkat, meskipun telah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Disarankan kepada masyarakat agar dapat mengidentifikasi gejala stres di masa pandemi Covid-19 sehingga dapat melakukan pengelolaan dan manajemen yang tepat untuk mengurangi atau menurunkan stres yang dialami, salah satunya dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiah (2021) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Sistem Pembelajaran Daring', *Jurnal Kesehatan*, 12(1), pp. 33–41. doi: <http://dx.doi.org/10.38165/jk>.
- Cascella, M. *et al.* (2021) 'Features, Evaluation, and Treatment of Coronavirus (COVID-19)', in *StatPearls [Internet]*. USA: StatPearls Publishing, p. 58.
- Christina, E. *et al.* (2021) 'Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikososial Keluarga Pasien Covid-19', *Jurnal Keperawatan*, 19(1), pp. 1–9.
- Devika *et al.* (2020) 'A Review on Socio Psychological Impact of COVID-19', *Discourse Xaverian Research Journal*, 8(1), p. 71.
- Kemenkes RI (2021) *Covid-19, Media informasi Terkini Penyakit Infeksi Emerging*. Available at: <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/dashboard/covid-19>.
- Lengsi, V. T., Mizawati, A. and Kurniawati, P. (2021) 'Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir', *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 7(1), pp. 26–39. doi:

- 10.21070/midwiferia.v.
- Listyanti, H. and Wahyuningsih, R. (2021) 'Manajemen Stres Orangtua Dalam Pendampingan Pembelajaran Daring', *Literasi: Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(1), pp. 23–48. doi: 10.22515/literasi.v1i1.3256.
- Muslim, M. (2020) 'Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), pp. 192–201. Available at: <https://www.bing.com/search?q=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi+remaja&qsn&form=QBRE&sp=1&pq=jurnal+tentang+kebersihan+diri+sendiri+pada+masa+pandemi&sc=0-56&sk=&cvid=F9158713DF0B4E9FAC0BC0C89C267AC0>.
- Mutawalli, L., Setiawan, S. and Saimi, S. (2020) 'Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3), pp. 41–44. doi: 10.36312/jisip.v4i3.1155.
- Ningsih, F. (2016) 'Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar', *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(7), pp. 50–59.
- Nurmina, N., Netrawati, N. and Rinaldi, R. (2020) 'Pelatihan Manajemen Stres dan Relaksasi Bagi Ibu Rumah Tangga Terdampak Covid 19 di Kelurahan Pasie Nan Tigo Kota Padang', *Jurnal pelayanan Kesehatan Kepada Masyarakat*, 2(2), p. 150. doi: 10.30872/plakat.v2i2.4972.
- Pagnini, F. *et al.* (2013) 'A Brief Literature Review About Relaxation Therapy and Anxiety', *Body Movement and Dance in Psychotherapy*, 8(2), pp. 71–81. doi: 10.1080/17432979.2012.750248.
- Peyee, Y., Wing, C. K. and Hwa, P. C. (2021) 'The Effect of Music Listening and Progressive Muscle Relaxation on The Stress Level of Novice Music Teachers during Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) in Malaysia', *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 21(1), pp. 91–104. doi: 10.15294/harmonia.v21i1.29679.
- Rustam, Z. N. R., Suhermi and Alam, R. I. (2021) 'Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Stress di Program Studi Ilmu Keperawatan', *Universitas Muslim Indonesia*, 01(02), pp. 123–132. doi: <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.372>.
- Sari, I. D. A. (2020) 'Mereduksi Stres Dalam Belajar Dengan Menggunakan Strategi Relaksasi', *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(2), pp. 79–85. doi: 10.29407/nor.v7i2.15057.
- Sheikh, M., Mansourjozan, Z. and Amini, M. (2020) 'The Effect of Physical Activity and Training of Progressive Muscle Relaxation on the Level of Anxiety and Perceived Stress in Patients With Covid-19', *Sport Psychology Studies*, 9(32), pp. 227–248. doi: 10.22089/SPSYJ.2020.9029.1977.
- Singh, S. *et al.* (2020) 'Psychological Impacts of COVID-19', in Goyal, M. K. and Gupta, A. K. (eds) *Integrated Risk of Pandemic: Covid-19 Impacts, Resilience and Recommendations*. Singapore: Springer Nature Singapore Pte Ltd, p. 497. doi: <https://doi.org/10.1007/978-981-15-7679-9>.
- Su Eun Park (2020) 'Epidemiology, Virology, and Clinical Features of Severe Acute Respiratory Syndrome - Coronavirus-2 (SARS-CoV-2; Coronavirus Disease-19)', *Clinical*

and Experimental pediatrics, 63(4), pp. 119–124. doi: 10.3345/cep.2020.00493.

WHO (2021a) *Coronavirus*, World Health Organization. Available at: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.

WHO (2021b) *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*, World Health

Organization. Available at: <https://covid19.who.int/>.

Zainuddin, R. *et al.* (2018) 'Efektivitas Progressive Muscle Relaxation terhadap Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi', *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), pp. 42–46. doi: 10.30994/sjik.v7i2.169.