



Penelitian



EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TEKNIK HIPNOTIK LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN PASIEN COVID-19

Nunung Nursasih¹, Toha Muhaimin², Wati Jumaiyah³

^{1,2,3} Peminatan Keperawatan Medical Bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Received: April 13, 2022
Revised: April 20, 2022
Accepted: Mei 13, 2022
Available online: Juli 01, 2022

KATA KUNCI

Ralaksasi Otot Progresif; Hipnotik Lima Jari; Kecemasan; Covid-19

KORESPONDENSI

Nunung Nursasih

E-mail: nunungnursasih17@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pasien COVID-19 yang dirawat di fasilitas kesehatan akan mengalami kecemasan, depresi, dan kualitas tidur yang buruk. Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot yang memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Hipnotik 5 jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media 5 jari.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif dan hipnotik lima jari terhadap Kecemasan pada pasien COVID-19 di Ruang Isolasi Rumah Sakit Husada Jakarta.

Metode: Desain studi menggunakan *non equivalent control group design* ini. Sebanyak 110 sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok, 55 sampel teknik relaksasi otot progresif dan 55 sampel teknik hipnotik 5 jari, sampel diambil secara acak di RS Husada Jakarta.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan instrumen penelitian yang digunakan adalah modifikasi *Zung Self anxiety Scale (ZSAS)* terdapat perbedaan bermakna antara kecemasan pada pasien COVID-19 di Ruang Isolasi COVID-19 yang diberikan teknik relaksasi otot progresif dengan pasien yang diberikan teknik hipnotik 5 jari. pada kelompok hipnotik 5 jari rerata peringkatnya 61,50 lebih tinggi daripada rerata peringkat pada kelompok relaksasi otot progresif, yaitu 49,50.

Kesimpulan: Telah terjadi peningkatan kecemasan pasien dalam masa pandemi COVID-19. Direkomendasikan agar pelayanan kesehatan dapat membuat SOP sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan kecemasan.

Background: COVID-19 patients treated in health facilities will experience anxiety, depression, and poor sleep quality. Progressive muscle relaxation technique is a muscle relaxation technique that focuses attention on a muscle activity by identifying tense muscles and then reducing tension so that they get a relaxed feeling, 5 finger hypnosis is a nursing generalist therapy in which the client hypnotizes himself by way of the client thinking about a pleasant experience with 5 finger medium.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation and five-finger hypnosis on anxiety in COVID-19 patients in the Isolation Room of Husada Hospital Jakarta.

Methods: The study design used this non-equivalent control group design. A total of 110 research samples were divided into two groups, 55 samples of progressive muscle relaxation techniques and 55 samples of 5 finger hypnotic techniques, samples were taken randomly at Husada Hospital, Jakarta.

Results: The results showed that the research instrument used was a modified Zung Self Anxiety Scale (ZSAS). There was a significant difference between anxiety in COVID-19 patients in the COVID-19 Isolation Room who were given progressive muscle relaxation techniques and patients who were given the 5-finger hypnotic technique. in the 5 finger hypnotic group the average rating was 61.50 higher than the average rating in the progressive muscle relaxation group, which was 49.50.

Conclusion: There has been an increase in patient anxiety during the COVID-19 pandemic. It is recommended that health services can make SOPs as independent nursing interventions in providing nursing care to patients with anxiety.

PENDAHULUAN

Peningkatan dan penyebaran kasus ke berbagai negara terjadi secara cepat dan dalam waktu yang singkat. Tanggal 9 Juli

2020, WHO melaporkan 11.84.226 kasus konfirmasi dengan angka kematian 545.481 kasus. Tanggal 30 Juni 2020, WHO melaporkan 10.185.374 kasus konfirmasi dengan angka kematian 503.862 kasus. Negara dengan kasus konfirmasi tertinggi adalah Amerika

Serikat, Brazil, Rusia, India, dan United Kingdom. Sementara ini Amerika Serikat, United Kingdom, Italia, Perancis, dan Spanyol, adalah negara-negara dengan angka kematian tertinggi. Tanggal 2 Maret 2020 Indonesia melaporkan kasus pertama COVID-19. Kementerian Kesehatan RI melaporkan peningkatan insiden dimana per tanggal 2 Januari 2021 jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 sebanyak 758.473 kasus dengan kasus meninggal 22.555 kasus yang tersebar di 34 provinsi.

DKI Jakarta merupakan provinsi dengan prevalensi COVID-19 tertinggi di Indonesia, Dinas Kesehatan DKI Jakarta, (2020) melaporkan per tanggal 2 Januari 2021 kasus terkonfirmasi sebanyak 187.585 kasus terkonfirmasi dengan kasus meninggal 3.316 kasus. *Database* rekam medik internal Rumah Sakit Husada melaporkan prevalensi COVID-19 terkonfirmasi per tanggal 2 Januari 2020 adalah sebanyak 187 kasus dengan 16 kasus meninggal [1].

Pedoman Kemenkes (2020) mengatakan bahwa seseorang yang terkonfirmasi positif COVID-19 harus melakukan isolasi mandiri, namun jika memiliki gejala berat membutuhkan penanganan isolasi di Rumah Sakit, namun demikian, hospitalisasi tidak selalu memberikan dampak positif [2]. Kong, Xiang Yu *et al.* (2020) mengatakan bahwa pasien COVID-19 yang di rawat di Rumah Sakit menunjukkan gejala kecemasan dan depresi, selain itu Mai M *et al.* (2020) melaporkan kejadian bahwa pasien COVID-19 yang di rawat di Rumah Sakit baik suspek maupun konfirmasi COVID-19 memiliki gangguan tidur, kecemasan yang signifikan, depresi, selain itu Mai M *et al.* (2020) melaporkan kejadian gangguan psikologis, ansietas, gangguan tidur pada pasien hospitalisasi non psikiatri. Berdasarkan studi Guo, *et al.* (2019) didapatkan bahwa pasien COVID-19 yang dirawat mengalami kecemasan, depresi, dan kualitas tidur yang buruk [3][4].

Penatalaksanaan kecemasan dapat melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan non-farmakologis kecemasan pada pasien COVID-19 dapat dilakukan dengan menggunakan tehnik relaksasi otot progresif baik pada anak, anak muda, lansia, pria maupun wanita. Penelitian *Randomized Control Trial* oleh Liu *et al.* (2020) melaporkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada pasien COVID-19 [7]. Tehnik relaksasi otot progresif dapat menyebabkan kontraksi serat otot rangka yang mengarah kepada sensasi dari tegangan otot, sistem saraf pusat melibatkan sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem saraf parasimpatis atau *trophotropic* dapat menimbulkan perasaan ingin istirahat, serta perbaikan fisik respons parasimpatik meliputi penurunan tekanan darah dan denyut jantung serta meningkatkan aliran darah dan menekan rasa tegang dan cemas, sehingga melalui latihan relaksasi otot progresif dapat memunculkan respon

relaksasi sehingga mencapai keadaan tenang dan kecemasan akan menurun. Perasaan rilek diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan CRF, kemudian merangsang peningkatan produksi β -endorphin, enkefalin dan serotonin yang dapat meningkatkan kenyamanan pada klien. Perasaan nyaman dan rileks ini dapat menyebabkan kecemasan menurun [9].

Untuk menurunkan kecemasan selain tehnik relaksasi otot progresif dapat juga dengan cara mengalihkan perhatian dengan tehnik *hypnotic* lima jari, tehnik hipnotik lima jari merupakan salah satu tehnik untuk menurunkan kecemasan, melalui cara berpikir positif yang dapat menurunkan rasa tegang sehingga menjadi rilek, kemudian perasaan rileks ini diteruskan ke hipotalamus kemudian menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang mengaktifkan *anteriopituitary* agar terjadi sekresi encephalin dan endorphin sebagai neurotransmitter. Proses tersebut membuat ketenangan hati. Menurut Alladin.A (2016) rata rata pasien yang mendapat kognitif hypnosis menunjukkan hasil perbaikan yang lebih besar 70 persen di bandingkan pasien yang non hipnotis [12]. Penelitian yang dilakukan kepada 28 responden dengan ansietas setelah dilakukan hypnotic lima jari dapat berhasil menurunkan tingkat ansietas dari 85,7% dengan ansietas ringan dan 14,3% dengan ansietas sedang, setelah diberikan hypnotic lima jari terdapat penurunan tingkat ansietas sekitar 42,9% dengan ansietas ringan dan 7,1% dengan ansietas sedang [13].

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas relaksasi otot progresif dan tehnik hipnotik lima jari terhadap kecemasan pada pasien COVID-19 di Ruang Isolasi Rumah Sakit Husada Jakarta. Tujuan umum penelitian ini adalah diketahui efektivitas relaksasi otot progresif dan hipnotik lima jari terhadap Kecemasan pada pasien COVID-19 di Ruang Isolasi Rumah Sakit Husada Jakarta

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen "*non equivalent control group design*". Penelitian dilakukan pada bulan Juni sampai dengan Juli 2021. empat penelitian di ruang isolasi Rumah Sakit Husada Jakarta. Berdasarkan rumus uji dua proporsi ini maka di peroleh sampel minimal yang dibutuhkan adalah 80 responden, ditambah 30% dan dibulatkan menjadi 110 responden sebagaiantisipasi responden yang *drop out* dari penelitian, dibagi menjadi 2 kelompok, 55 responden dilakukan intervensi tehnik relaksasi otot progresif yang berlokasi di paviliun Mawar dan Soka, 55 responden dilakukan intervensi hipnotik lima jari yang berlokasi di paviliun DM. analisis data univariat, bivariate

menggunakan chi-square dan multivariate menggunakan analisis regresi logistik beganda.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat Kecemasan Pretest	0,149	109	0,000	0,963	109	0,004
Tingkat Kecemasan PostTest	0,178	109	0,000	0,866	109	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov^a didapatkan nilai signifikan tingkat kecemasan *pretest* pada kelompok teknik hipnotik 5 jari dan relaksasi otot progresif 0,000 dan nilai signifikan tingkat

kecemasan *posttest* pada kelompok teknik hipnotik 5 jari dan relaksasi otot progresif 0,000, dengan demikian dapat disimpulkan distribusi data tidak normal sehingga pembagian kategori data menggunakan nilai median.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2 Demografi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Status Pernikahan, Penyakit penyerta dan Terapi *Anti-Anxietas* tahun 2021 (n=110)

No	Variabel	Hipnotik 5 Jari		Teknik Relaksasi Otot Progresif	
		n	%	n	%
1	Umur				
	Dewasa Awal	31	56,4	22	40,0
	Lansia	24	43,6	33	60,0
2	Jenis Kelamin				
	Laki-laki	27	49,1	31	56,4
	Perempuan	28	50,9	24	43,6
3	Pendidikan				
	Pendidikan Rendah	10	18,2	6	10,9
	Pendidikan Tinggi	45	81,8	49	89,1
4	Status Pernikahan				
	Tanpa Pasangan	12	21,8	16	29,1
	Dengan Pasangan	43	78,2	39	70,9
5	Riwayat Penyakit Yang Dimiliki				
	Tidak ada	20	36,4	23	41,8
	Ada	35	63,6	32	58,2
6	Therapi Anti Kecemasan Yang Diminum Saat Ini				
	Tidak Mengkonsumsi	46	83,6	51	92,7
	Mengkonsumsi	9	16,4	4	7,3
7	Pretes Kecemasan				
	Cemas	55	100	55	100
	Tidak Cemas	0	0	0	0

Berdasarkan hasil analisa pada Tabel 2 didapatkan hasil pada kelompok intervensi hipnotik 5 jari persentase umur terbanyak adalah dewasa awal sebanyak 31 responden (56,4%), persentase jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 28 responden (50,9%), persentase pendidikan terbanyak adalah pendidikan tinggi sebanyak 45 responden (81,8%), persentase status pernikahan terbanyak adalah dengan pasangan sebanyak 43 responden (78,2%), persentase riwayat penyakit yang dimiliki terbanyak adalah ada riwayat penyakit sebanyak 35 responden (63,6%), sementara itu sebanyak 46 responden (83,6%) tidak menggunakan terapi anti kecemasan.

Pada kelompok intervensi teknik relaksasi otot progresif persentase umur terbanyak adalah lansia sebanyak 33 responden (60,0%), persentase jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 31 responden (56,4%), persentase pendidikan terbanyak adalah pendidikan tinggi sebanyak 49 responden (89,1%), persentase status pernikahan terbanyak adalah dengan pasangan sebanyak 39 responden (70,9%), persentase riwayat penyakit yang dimiliki terbanyak adalah memiliki riwayat penyakit sebanyak 32 responden (58,2%), sementara itu sebanyak 51 responden (92,7%) tidak menggunakan terapi anti kecemasan.

Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Hipnotik Lima Jari

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Hipnotik Lima Jari

Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test		P Value
	n	%	n	%	
Tidak Cemas	0	0,0	35	63,6	0.000
Cemas	55	100,0	20	36,4	

Hasil uji beda tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnotik 5 jari dengan menggunakan uji wilcoxon pada tabel 4.2 didapatkan bahwa responden yang mengalami kecemasan sebelum diberikan hipnotik lima jari sebanyak 100.0%, sedangkan sesudah diberikan hipnotik lima jari didapatkan responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 76.4% dan yang mengalami kecemasan sebanyak 23.6%, dengan nilai Pvalue 0,000 yang artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnotik lima jari.

Hasil uji beda tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan bahwa responden yang mengalami kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif sebanyak 100.0%, sedangkan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif didapatkan responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 80.0% dan yang mengalami kecemasan sebanyak 20.0%, dengan nilai Pvalue 0,000 yang artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif.

Perbedaan Penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan hipnotik 5 jari dan teknik relaksasi otot progresif

Tabel 4. Perbedaan Penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan hipnotik 5 jari dan teknik relaksasi otot progresif

Intervensi Yang Didapatkan	N	Mean	P Value
Tingkat Kecemasan Post			
Hipnotik 5 Jari	55	1,27	0,047
Teknik Relaksasi Otot Progresif	55	1,05	

Pengujian hipotesis dilakukan dengan memakai analisis uji Mann Whitney karena data tidak berdistribusi normal. Analisis uji Mann Whitney terhadap *posttest* akan menunjukkan garis besar perbedaan tingkat kecemasan di antara kedua kelas eksperimen setelah perlakuan. Berdasarkan tabel di atas hasil uji Mann-

Whitney menghasilkan nilai probabilitas (sig) $0,047 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan bermakna antara kecemasan pada pasien COVID-19 di Ruang Isolasi COVID-19 yang diberikan teknik relaksasi otot progresif dengan pasien yang diberikan teknik hipnotik 5 jari.

Hubungan usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, penyakit penyerta, terapi anti *anxiety* setelah intervensi terhadap kecemasanTabel 5. Hubungan usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, penyakit penyerta, terapi anti *anxiety* setelah intervensi terhadap kecemasan

No	Variabel	Tingkat Kecemasan		p-value
		Tidak Cemas	Cemas	
1	Umur			0,016
	Dewasa Awal	48	5	
	Lansia	41	16	
2	Jenis Kelamin			0,224
	Laki-laki	44	14	
	Perempuan	45	7	
3	Pendidikan			0,011
	Pendidikan Rendah	13	3	
	Pendidikan Tinggi	76	18	
4	Status Pernikahan			0,011
	Tanpa Pasangan	25	3	
	Dengan Pasangan	64	18	
5	Riwayat Penyakit Yang Dimiliki			0,016
	Tidak ada	37	6	
	Ada	52	15	
6	Terapi Anti Kecemasan Yang Diminum Saat Ini			0,038
	Tidak Mengonsumsi	80	15	
	Mengonsumsi	9	6	

Analisis data memberikan nilai *p-value* adalah sebesar 0,016 berarti nilai *p value* < 0,05 yang dimana menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara sampel kecemasan yang berusia dewasa awal dan lansia. Data memberikan nilai *p-value* adalah sebesar 0,224 berarti nilai *p-value* > 0,05 yang dimana menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara sampel kecemasan yang berjenis kelamin laki-laki dibandingkan dengan sampel kecemasan yang berjenis kelamin perempuan.

Analisis data memberikan nilai *p-value* adalah sebesar 0,011 berarti nilai *p-value* < 0,05 yang dimana menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara sampel kecemasan yang berpendidikan rendah dan tinggi. Analisis data memberikan nilai *p-value* adalah sebesar 0,011 berarti nilai *p value* < 0,05 yang dimana menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara sampel kecemasan yang memiliki status perkawinan ada pasangan dan tidak ada pasangan.

Analisis data menggunakan memberikan nilai *p-value* adalah sebesar 0,016 berarti nilai *p-value* < 0,05 yang dimana menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara sampel kecemasan yang memiliki riwayat penyakit dan tidak ada riwayat. Analisis data menggunakan memberikan nilai *p-value* adalah sebesar 0,038 berarti nilai *p-value* < 0,05 yang dimana menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara sampel kecemasan yang mengkonsumsi terapi obat anxietas dengan tidak konsumsi. Berdasarkan hasil analisis: dapat disimpulkan bahwa dari keseluruhan variabel *counfounding* yang diduga mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien COVID-19, terdapat satu subvariabel (umur) yang paling berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien COVID-19 dengan *p value* 0,000 < 0,05. Nilai OR terbesar yang diperoleh yaitu 26,252 artinya umur mempunyai peluang 26,252 kali menyebabkan kecemasan pada pasien COVID-19.

Berdasarkan hasil Analisa pada kelompok riwayat penyakit yang dimiliki yang terbanyak adalah riwayat penyakit yang dimiliki sebanyak 67 responden (74,5%), Malesza & Kaczmarek (2020) menyebutkan faktor yang terkait dengan kecemasan terkait virus korona selama wabah COVID-19 adalah, memiliki penyakit kronis dan kondisi yang buruk yang di derita saat ini [14].

Berdasarkan hasil Analisa pada kelompok menggunakan terapi anti kecemasan, yang terbanyak adalah tidak menggunakan terapi anti kecemasan sebanyak 97 responden (88,2 %) Locke, Kirst, & Shultz, (2015) mengatakan penatalaksanaan kecemasan dapat melalui berbagai pendekatan, misalnya dengan terapi psikofarma, pengobatan somatik, psikoterapi [15]. Pasien yang mengalami kecemasan selain diberikan terapi psikofarmaka (obat

anti cemas dan anti depresi) dan terapi somatik, juga diberikan terapi psikologik yang dinamakan psikoterapi [16].

Membandingkan taraf signifikansi (*p-value*) dengan galatnya. Jika signifikansi > 0,05 maka H_0 diterima sebaliknya jika signifikansi < 0,05 maka H_0 ditolak. Pada tabel di atas diketahui signifikansi 0,000 pada kelompok eksperimen, karena signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dan teknik hipnotik 5 jari. Berdasarkan hasil tersebut tingkat kecemasan responden sesudah diberikan hipnotik lima jari mengalami penurunan Hal ini sesuai dengan konsep bahwa Tehnik hipnotik lima jari merupakan salah satu tehnik untuk menurunkan kecemasan, melalui cara berpikir positif yang dapat menurunkan rasa tegang sehingga menjadi rilek, kemudian perasaan rileks ini diteruskan ke hipotalamus kemudian menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) yang mengaktifkan anteriopituitary agar terjadi sekresi encephalin dan endorphin sebagai neurotransmitter. Proses tersebut membuat ketenangan hati. Menurunnya kadar *Anterior pituitary sekresi Adrenocorticotropic hormone* (ACTH) dan kortisol dapat mereduksi kecemasan, stress, ketegangan dan depresi [10].

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada responden setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Liu *et al.* (2020) melaporkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan pada pasien COVID-19 [7].

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Ranjita & Sarada (2014) bahwa Penatalaksanaan non-farmakologis kecemasan pada pasien COVID-19 dapat dilakukan dengan menggunakan tehnik relaksasi otot progresif baik pada anak, anak muda, lansia, pria maupun wanita [6]. Dari enam variabel yang diteliti, satu variabel ternyata tidak dapat membuktikan adanya hubungan, yaitu jenis kelamin, didukung oleh penelitian Bachri et al (2017), tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pasien dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang dilakukan pencabutan gigi di RSGM FKG Universitas Jember [17]. Juga dipertegas dengan penelitian Basofi (2019) didapatkan hasil tidak terdapat hubungan yang bermakna antara Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan ($or= 0,500; p= 1,000$) [18].

SIMPULAN

Teknik hypnotic lima jari lebih efektif dalam menurunkan kecemasan, pada kelompok hipnotik 5 jari rerata peringkatnya 1,27 lebih tinggi daripada rerata peringkat pada kelompok relaksasi otot progresif, yaitu 1,05. Dari keseluruhan variabel counfounding yang diduga mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien COVID-19, terdapat satu subvariabel (umur) yang paling berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien COVID-19 dengan p value $0,000 < 0,05$. Nilai OR terbesar yang diperoleh yaitu 26,252 artinya umur mempunyai peluang 26,252 kali menyebabkan kecemasan pada pasien COVID-19. Diharapkan penelitian ini menjadi sumber pengembangan ilmu tingkat kecemasan keperawatan terkait dengan intervensi keperawatan mandiri dan memberikan pengalaman baru dalam melakukan intervensi di masa pandemic untuk dapat meningkatkan keterampilan serta peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan mandiri secara holistik dan dapat di buat SPO sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada RS Husada, Jakarta Pusat yang telah memberikan izin penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dinas Kesehatan DKI Jakarta. Data Pemantauan Covid-19 DKI Jakarta [Internet]. 2021 [cited 2021 Jan 13]. Available from: <https://corona.jakarta.go.id/id/data-pemantauan>.
- [2] Kemenkes. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020. *Germas*. 2020;1–64.
- [3] Guo W-J, Wang H-Y, Deng W, Huang M-J, Dong Z-Q, Liu Y, et al. Effects of anxiety and depression and early detection and management of emotional distress on length of stay in hospital in non-psychiatric inpatients in China: a hospital-based cohort study. *The Lancet*. 2019;394:S83.
- [4] Dai LL, Wang X, Jiang TC, Li PF, Wang Y, Wu SJ, et al. Anxiety and depressive symptoms among COVID-19 patients in Jiangnan Fangcang Shelter Hospital in Wuhan, China. *PLoS ONE*. 2020 Aug 1;15(8 august):1–11.
- [5] Jayarathne W, De Zoysa P. The impact of a progressive muscular relaxation exercise programme for reducing insomnia in an elderly population: Results from a preliminary study at two elderly homes in the Colombo District of Sri Lanka. *Sri Lanka J Soc Sci*. 2016;39(1):47–52.
- [6] Ranjita L, Sarada N. Progressive Muscle Relaxation therapy in Anxiety: A Neurophysiological Study. *IOSR J Dent Med Sci*. 2014;13(2):25–8.
- [7] 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;39(20).
- [8] Gurav R, Nahar S. Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Anxiety In Geriatric Population. *Int J Sci Res*. 2018;14(2).
- [9] Smeltzer, Bare. *Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Farrell M, editor. Philadelphia: Wolter Kluwer Health Lippincott Williams & Wilkuns; 2017. 6 p.
- [10] Kusumawaty I & Suzana. Pendampingan Terhadap Kelompok Orang Dalam Pemantauan Covid-19 Melaksanakan Hipnosis Lima Jari di Rumah Sehat Sumsel. *Carrade: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2020;3(1).
- [11] Pardede JA, Simanjuntak GV. Overcoming Anxiety During The Covid-19 Using Five-Finger Hypnotic Therapy Applications in COVID Diagnosis & Treatment. *Nanotechnology Virtual 1033 Sterling Rd, Unit 104 Herndon, VA 20170, USA*. 2020;3(12).
- [12] Alladin A. Cognitive hypnotherapy for accessing and healing emotional injuries for anxiety disorders cognitive hypnotherapy for accessing and healing emotional injuries for anxiety disorders. *Am J Clin Hypn*. 2016;59(1): 24–46. <https://doi.org/10.1080/00029157.20-16.1163662>
- [13] Rizkiya, Kamilatur., PH, Livana., & Susanti, Yulia. Pengaruh Teknik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Dengan Gangguan Fisik Yang Dirawat di RSU Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2017;1(2).
- [14] Malesza, M. dan Kaczmarek, M. C. ‘Predictors of anxiety during the COVID-19 pandemic in Poland’, *Personality and Individual Differences*, 2020;170(7): 1–6. doi: 10.1016/j.paid.2020.110419.
- [15] Locke, A. B., Kit, N., & Shultz, C. G.. *Diagnosis And Management Of Generalized Anxiety Disorder And Panic Disorder In Adults*. *American Family Physician*, 2015;91(9): 617–624.
- [16] Hawari, D. *Manajemen stres cemas dan depresi*. 2011. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS3107.UMS:51598/Description>
- [17] Bachri, S., Cholid, Z., and Rochim, A.. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi di RSGM FKG Universitas Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 2017;5(1).

- [18] Basofi, A. D.. Hubungan Jenis Kelamin, Pekerjaan, dan Status Pernikahan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Operasi Katarak di Rumah Sakit Yarsi Pontianak. 2016