



Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Kualitas Hidup Dan Ansietas Pada Pasien Skizofrenia Paranoid

Ayu Pratiwi¹, Suci Rahayu², Syifaa'ur Rahmanil Aisy³

¹Department of Nursing Lecturer, Yatsi Madani University, Indonesia

²Department of Nursing Student, Yatsi Madani University, Indonesia

Correspondence author: Suci Rahayu

Email: suciedw911@gmail.com

Address : Jl. Aria Santika No.40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec. Karawaci Kota Tangerang, Banten, Indonesia, Telp. (021) 55726558

Submitted: 2 Juni 2025, Revised: 5 Juni 2025, Accepted: 11 Juni 2025, Published: 20 Juni 2025

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i3.524



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Anxiety is part of everyday life, where a person experiences an emotional condition or subjective experience involving the psyche, physical, self-perception, and relationships with others. Schizophrenia is a group of psychotic reactions that affect various areas of an individual's functioning, including how to think, communicate, receive, interpret reality, feel and show emotions characterized by chaotic thoughts, delusions, hallucinations, and strange behavior. According to WHO data (2016), there are around 35 million people experiencing depression, 60 million people experiencing bipolar, 21 million experiencing schizophrenia, and 47.5 million experiencing dementia. Progressive Muscle Relaxation (ROP) is a deep muscle relaxation method based on the principle of muscle tension, which is the physiological response of the human body to disturbing thoughts (Cogle et al., 2020).

Objective: The purpose of this study was to analyze the effect of Progressive Muscle Relaxation on depression and anxiety in patients with Paranoid Schizophrenia. **Method:** The method used in this study was community service. **Result:** The results of the study with a description of community service activities by conducting progressive muscle relaxation group activity therapy, there was a decrease in anxiety levels in Schizophrenia patients with depression and anxiety problems **Conclusion:** The conclusion from the description of community service activities using the progressive muscle relaxation technique method is that by providing counseling and progressive muscle relaxation therapy, there is a decrease in anxiety levels in schizophrenia patients with depression and anxiety problems.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Quality Of Life, Anxiety, Schizophrenia

Latar Belakang

Ansietas merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, dimana seseorang mengalami kondisi emosi atau pengalaman subjektif yang melibatkan psikis, fisik, persepsi diri, dan hubungan dengan orang lain (Stuart, 2016a). Ansietas juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan tidak nyaman, kekhawatiran, dan takut yang masih samar disertai respons otonom yang disebabkan oleh adanya antisipasi terhadap adanya bahaya. Kondisi ini merupakan bentuk kewaspadaan bagi seseorang terhadap adanya suatu ancaman bahaya dan memungkinkan individu tersebut untuk melakukan sesuatu dalam menghadapi ancaman yang dirasakan (Nanda, 2018). Pada saat individu mengalami ansietas, maka akan mengalami perubahan fisiologis tubuh individu tersebut (Primasari, 2022)

Skizofrenia merupakan sekelompok reaksi psikotik yang memengaruhi berbagai area fungsi individu, termasuk cara berpikir, berkomunikasi, menerima, menginterpretasikan realitas, merasakan dan menunjukkan emosi yang ditandai dengan pikiran kacau, waham, halusinasi, dan perilaku aneh (Pardede, et al, 2015). Skizofrenia merupakan gangguan mental berat dan kronis yang menyerang 20 juta orang di seluruh dunia (WHO, 2019).

Skizofrenia menimbulkan distorsi pikiran, distorsi persepsi, emosi, dan tingkah laku sehingga pasien dengan skizofrenia memiliki risiko lebih tinggi berperilaku agresif di mana perubahan perilaku secara dramatis terjadi dalam beberapa hari atau minggu. Pasien dengan skizofrenia sering dikaitkan dengan perilaku kekerasan (Wehring & Carpenter, 2011) yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain ataupun berisiko juga dengan lingkungan sekitarnya, baik secara fisik, emosional, seksual dan verbal (Baradero, 2016; Sutejo, 2018).

Masalah keperawatan pada pasien yang mengalami gangguan jiwa terutama penderita skizofrenia, yaitu pasien cenderung lebih apatis. Hal ini diakibatkan karena kehilangan motivasi sehingga pasien kurang produktif dalam melakukan Daily Living Activity (ADL) (Rosmini et al., 2020). Masalah tidak hanya dirasakan oleh pasien tetapi juga keluarga turut merasakan dampak dari pasien yang menderita skizofrenia. Dampak yang paling sering dirasakan adalah beban psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga yang mengasuh anggota keluarga dengan skizofrenia mengalami dampak negatif berupa kesehatan sosial, psikologis, fisik serta beban keuangan. Adapun dampak psikologis yang dirasakan keluarga dalam merawat anggota keluarga skizofrenia yaitu keluarga merasa khawatir, cemas, takut, depresi, marah, frustrasi, malu serta rendah diri (Azman et al., 2019).

Menurut data WHO (2016), terdapat sekitar 35 juta orang mengalami depresi, 60 juta orang mengalami bipolar, 21 juta mengalami skizofrenia, serta 47,5 juta mengalami dimensia (Maulana et al., 2019). Sementara itu, Data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi penderita gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan yang berusia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 9,8% dari penduduk Indonesia, dan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai 7 permil (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Penanganan ansietas hingga saat ini yang diberikan di pelayanan kesehatan adalah dengan pemberian terapi farmakologi. Salah satu terapi farmakologi yang dapat diberikan yaitu obat antiansietas golongan benzodiazepin ataupun non-benzodiazepin, akan tetapi pengobatan ini memiliki efek samping seperti mengantuk, kehilangan keseimbangan, pusing, dan sebagainya (Stuart, 2016). Oleh karena adanya efek samping yang ditimbulkan dari pengobatan yang justru dapat memperberat kondisi penderita, maka dibutuhkan terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan ansietas dan menurunkan efek samping tersebut. Salah satu terapi yang dimaksud yaitu terapi relaksasi otot progresif (Triyanto, 2014).

Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah metode relaksasi otot dalam yang didasarkan pada prinsip ketegangan otot yaitu respons fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu (Cogle et al., 2020). Salah satu manfaat ROP adalah relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan stress psikologis. Hal ini dikarenakan ROP dapat membantu suasana hati menjadi lebih rileks karena adanya produksi serotonin dalam tubuh (Astuti & Ilmi, 2019). Penelitian sebelumnya yaitu didapatkan bahwa Relaksasi Otot Progresif direkomendasikan untuk mengatasi stress keluarga dalam merawat orang dengan gangguan jiwa (PH et al., 2018).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah salah satu dari teknik relaksasi yang paling mudah dan sederhana yang sudah digunakan secara luas. Menurut Richmond (2017) PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah. Langkah pertama adalah dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan kedua dengan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi relaks, merasakan sensasi relaks secara fisik dan tegangannya menghilang. Relaksasi PMR merupakan relaksasi yang mudah untuk diajarkan kepada pasien dalam rangka meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi masalah kesehatannya dalam hal ini untuk mengatasi kecemasan. Relaksasi otot progresif (PMR) adalah teknik yang digunakan untuk mengajarkan pasien mengendurkan otot melalui proses dua langkah. Di PMR, pasien mulai dengan sengaja berkontraksi otot dan menahan ketegangan; kedua mereka melepaskan semua ketegangan dan focus pada sensasi relaksasi. Latihan teratur akan membantu pasien untuk mengenali ketegangan dan serta merasa rileks (Lauche, R., dkk, 2013).

PMRT mudah dipelajari dan tidak terbatas, dampaknya mampu mengurangi kecemasan dan depresi, peningkatan perasaan kontrol diri dan peningkatan kemampuan coping dalam situasi stres (Melo-Dias, et al., 2019). Penelitian PMRT termasuk pada pasein skizofrenia telah membuktikan memberikan dampak yang baik, dengan perubahan positif yang diamati melalui pengurangan kecemasan, pengurangan stres psikologis dan peningkatan kesejahteraan psikologis (Chen et al., 2009; Georgiev et al., 2012).

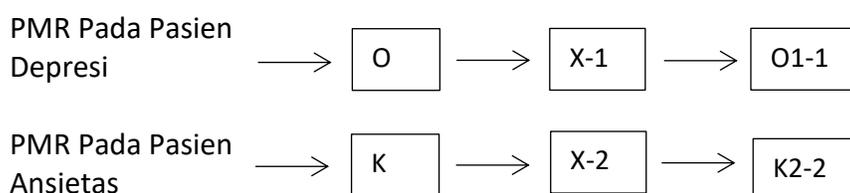
Tujuan

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap depresi dan ansietas pada pasien Skizofrenia Paranoid.

Metode

Jenis kegiatan penelitian yang digunakan adalah Quasy Experiment Design dengan metode Nonequivalent Control Group Design yaitu suatu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok yang mendapat perlakuan. Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan pengukuran untuk dua kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi. Ciri dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menunjukkan hubungan causal dengan melibatkan dua kelompok subjek. Adapun pola design nya sebagai berikut:

Skema Nonequivalent Control Group Design



Keterangan

- X1 : Intervensi PMR pasien Depresi
- X2 : Intervensi PMR pasien ansietas
- O : pretest pasien depresi
- K : pretest pasien ansietas
- O1-1 : posttest pasien depresi
- K2-2 : post test pasien ansietas

Hasil

1. Data Responden Berdasarkan Usia

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Panti Jiwa Griya Medika pada tanggal 6 Agustus 2024 dengan jumlah peserta 30 orang. (Untuk hasil data responden dapat di lihat pada tabel 1)

Tabel 1
Data Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	N	Presentasi Persen
1	17-25	2	7%
2	26-35	7	23%
3	36-45	9	30%
4	>45	12	40%

Pada Tabel 1 membahas tentang data responden berdasarkan usia, pada tabel di atas menunjukkan presentasi responden berdasarkan kelompok umur di dapatkan usia >45 orang sebanyak 12 orang (40%). Data ini menunjukkan bahwa responden cenderung lebih banyak berada di kelompok umur yang lebih tua. Hal ini bisa memberikan informasi tentang profil usia dari populasi yang terlibat dalam studi ini, yang mungkin mempengaruhi hasil dan analisis selanjutnya. Misalnya, jika penelitian ini terkait dengan suatu kondisi kesehatan atau preferensi, usia yang lebih tua bisa menunjukkan faktor-faktor yang berbeda dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda.

2. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Panti Jiwa Griya Medika pada tanggal 6 Agustus 2024 dengan jumlah peserta 30 orang. (Untuk hasil data responden dapat di lihat pada tabel 2)

Tabel 2
Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	Presentase
1	Laki-laki	27	90 %
2	Perempuan	3	10 %
	Jumlah	30	100%

Pada Tabel 2 membahas tentang data responden berdasarkan jenis kelamin, pada tabel di atas menunjukan responden adalah Laki-laki dengan persentase 90% sebanyak 27 pasien sedangkan responden perempuan hanya 10% atau sebanyak 3 pasien. Data ini menunjukkan

adanya ketimpangan yang signifikan dalam distribusi jenis kelamin responden, dengan dominasi laki-laki yang sangat besar dibandingkan dengan perempuan.

3. Data Responden Berdasarkan Pendidikan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Panti Jiwa Griya Medika pada tanggal 6 Agustus 2024 dengan jumlah peserta 30 orang. (Untuk hasil data responden dapat di lihat pada tabel 3)

Tabel 3
Data Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Kategori Pendidikan	N	Presentase
1	SD	3	10 %
2	SMP	2	7 %
3	SMA Sederajat	16	53 %
4	Sarjana	9	30 %
	Jumlah	30	100%

Pada Tabel 3 membahas tentang data responden berdasarkan pendidikan, pada tabel di atas menunjukkan mayoritas responden berlatar pendidikan SMA Sederajat sebanyak 53%. Sementara itu sebagian responden lainnya berlatar pendidikan Sarjana 30%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan SMA sederajat, yang mungkin mencerminkan tingkat pendidikan umum dari populasi yang terlibat dalam penelitian ini. Terdapat juga proporsi yang cukup besar dari responden yang memiliki pendidikan sarjana, yang menunjukkan bahwa sampel penelitian ini juga mencakup individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Pendidikan yang lebih rendah (SD dan SMP) diwakili oleh proporsi kecil responden, yang dapat memberikan informasi penting tentang keterjangkauan atau ketersediaan sampel dari kelompok dengan latar pendidikan lebih rendah.

4. Data Tingkat Ansietas Responden Sebelum Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Panti Jiwa Griya Medika pada tanggal 6 Agustus 2024 dengan jumlah peserta 30 orang. (Untuk hasil data responden dapat di lihat pada tabel 4).

Tabel 4
Data Tingkat Ansietas Responden Sebelum Penyuluhan

No	Tingkat Kecemasan	N	Presentase
1	Rendah	23	77%
2	Sedang	7	23%
3	Berat	0	0 %
	Jumlah	30	100%

Pada Tabel 4 membahas tentang data tingkat ansietas responden sebelum penyuluhan, pada tabel di atas menunjukkan mayoritas responden mengalami ansietas ringan yaitu sebesar 77% dan hanya 23% responden yang mengalami ansietas sedang. Sementara itu tidak ada responden yang mengalami ansietas berat. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori ansietas ringan, dengan tidak adanya kasus ansietas berat.

Ini mungkin menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang relatif lebih rendah. Tingkat kecemasan sedang juga tercatat, meskipun dalam proporsi yang lebih kecil dibandingkan dengan ansietas ringan. Tidak adanya responden dengan ansietas berat dapat memberikan gambaran bahwa intervensi atau kondisi yang diteliti mungkin tidak menyebabkan kecemasan yang sangat parah dalam populasi ini.

5. Data Kualitas Hidup Sebelum Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Panti Jiwa Griya Medika pada tanggal 6 Agustus 2024 dengan jumlah peserta 30 orang. (Untuk hasil data responden dapat di lihat pada tabel 5).

Tabel 5
Data Kualitas Hidup Sebelum Penyuluhan

No	Skor SRAS	N	Presentase	Mean
1	20-30	14	27 %	
2	31-40	8	47%	
3	>40	8	27 %	
	Jumlah	30	100%	33,33

Pada Tabel 5 membahas tentang data kualitas hidup sebelum penyuluhan, pada tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki skor antara 31-40 yaitu sebanyak 47%. Sedangkan rata-rata skor pada responden adalah 33,33. Jika dilihat pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa tingkat kualitas hidup pada responden masih dalam skala ringan. Hal tersebut dapat terjadi karena kondisi lingkungan yang ada di Panti Jiwa. Namun, masih dapat di jumpai sebagian kecil responden yang mengalami kualitas hidup pada skala sedang. Penyuluhan dan terapi aktifitas kelompok latihan otot progresif dilakukan terhadap semua responden yang mengalami kualitas hidup dalam skala ringan maupun sedang. Repetisi Latihan dianjurkan untuk dapat dilakukan kembali sebanyak 3-4 kali. Setelah kegiatan repetisi selesai, respon verbal peserta yang dapat dilihat adalah peserta mengatakan cukup senang dengan diadakan kegiatan repetisi ini. Respon non verbal yang dapat diamati adalah para peserta nampak bersemangat mengikuti kegiatan ini. Setelah kegiatan selesai, peserta diminta untuk mengisi kembali kuesioner kualitas hidup.

6. Data Tingkat Ansietas Responden Setelah Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Panti Jiwa Griya Medika pada tanggal 6 Agustus 2024 dengan jumlah peserta 30 orang. (Untuk hasil data responden dapat di lihat pada tabel 6).

Tabel 6
Data Tingkat Ansietas Responden Setelah Penyuluhan

No	Tingkat Kecemasan	N	Presentase
1	Rendah	30	100%
2	Sedang	0	0 %
3	Berat	0	0 %
	Jumlah	30	100%

Pada Tabel 4.6 membahas tentang data tingkat ansietas responden setelah penyuluhan, pada tabel di atas dapat dilihat bahwa semua peserta mengalami kecemasan ringan/tingkat

kecemasan yang rendah setelah mengikuti penyuluhan dan terapi aktifitas kelompok. Berbeda dengan sebelum mengikuti penyuluhan dan aktifitas kelompok dimana masih ada peserta yang memiliki tingkat kecemasan sedang. Efektivitas Intervensi: Data menunjukkan bahwa penyuluhan dan terapi aktifitas kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan di antara peserta. Semua peserta yang awalnya memiliki tingkat kecemasan sedang atau berat berhasil mengurangi kecemasan mereka menjadi ringan setelah intervensi. Perubahan Positif: Transformasi ini menunjukkan keberhasilan terapi dalam mengelola dan menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Ini juga mencerminkan dampak positif dari pendekatan penyuluhan dan aktifitas kelompok. Kondisi Awal dan Akhir: Perbandingan antara kondisi awal (sebelum intervensi) dan kondisi akhir (setelah intervensi) menunjukkan bahwa semua peserta mengalami perbaikan dalam tingkat kecemasan mereka, dengan tidak adanya kasus kecemasan sedang atau berat setelah intervensi.

7. Data Kualitas Hidup Setelah Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Panti Jiwa Griya Medika pada tanggal 6 Agustus 2024 dengan jumlah peserta 30 orang. (Untuk hasil data responden dapat di lihat pada tabel 7).

Tabel 7
Data Kualitas Hidup Setelah Penyuluhan

No	Skor SRAS	N	Presentase	Mean
1	20-30	18	33 %	
2	31-40	10	7 %	
3	>40	2	60%	
	Jumlah	30	100%	33

Pada Tabel 7 membahas tentang data kualitas hidup setelah penyuluhan, pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa terjadi penurunan rata-rata skor yang sebelumnya 33,33 menjadi 33 setelah dilakukan penyuluhan dan terapi otot progresif memberikan hasil yang tidak signifikan akan tetapi terapi otot progresif ini belum dilakukan secara optimal karena belum dilakukan post test evaluasi pada data ini.

Penurunan skor data menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor dari 33,33 menjadi 33,00 setelah intervensi. Meskipun penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan, perubahan tersebut tidak terlalu signifikan. Kemungkinan Faktor penurunan yang tidak signifikan ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, seperti: pelaksanaan terapi otot progresif mungkin belum dilakukan secara optimal dan maksimal sebelum post-tes atau evaluasi. Hal ini dapat mempengaruhi efektivitas intervensi secara keseluruhan, durasi dan frekuensi terapi mungkin tidak memadai untuk menghasilkan perubahan yang lebih signifikan dalam skor kualitas hidup, variabilitas individu dalam respons terhadap terapi juga dapat mempengaruhi hasil akhir.

Berdasarkan data yang disajikan, pilihan terapi yang efektif dan hemat biaya untuk mengurangi kecemasan pada petugas kesehatan adalah relaksasi otot progresif. Teknik ini dapat membantu mengatasi perasaan stres, tegang, atau cemas. Dengan bergantian antara menegangkan dan mengendurkan berbagai kelompok otot serta mengenali perbedaan antara ketegangan dan sensasi relaksasi, individu dapat melepaskan ketegangan otot dan mencapai keadaan relaksasi (Soewondo, 2017). Kesederhanaan dan keterjangkauan relaksasi otot progresif menjadikannya bentuk relaksasi yang paling mudah diakses dan dapat dilakukan secara mandiri.

Kesimpulan

Kesimpulan dari uraian kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode teknik relaksasi otot progresif tersebut antara lain dengan dilakukan penyuluhan dan terapi relaksasi otot progresif maka terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien Skizofrenia dengan masalah depresi dan Ansietas.

Daftar Pustaka

1. All FBM et. Factors Associated to Depression and Anxiety in Medical Students : A Multicenter Study. BMC Med Educ. 2016;16(1):282.
2. Anggraini AR, Oliver J. Hubungan Antara Expressive Writing Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fresh Graduate Yang Sedang Mencari Kerja. J Chem Inf Model. 2019;53(9):1689–99.
3. Brown W. Abnormal Psychology. Sociol Rev. 1914;7 a(1):37–49
4. Ekaputri, Q. A., Rochmawati, D. H., & Purnomo. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Harapan Ibu
5. Fatimah Azzahra, Rasmi Zakiah Oktarlina HBKH. Farmakoterapi Gangguan Ansietas dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Ansietas. J Ilm Mhs Kedokt Indones. 2020;8(1):96–103.
6. Husnul Ikhsan M, Widya Murni A, Rustam ER. Hubungan Depresi, Ansietas, dan Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebelum dan Sesudah Ujian Blok. J Kesehat Andalas. 2020;9(15).
7. Ilahi ADW, Rachma V, Janastri W, Karyani U. The level of anxiety of students during the Covid-19 pandemic : Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. Proceeding inter-islamic Univ Conf Psychol. 2021;1(1):1–6.
8. J. Amidos Pardede, G. Volta Simanjuntak, and R. Laia, “Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Menurun Setelah Diberikan Prgressive Muscle Relaxation Therapy Pada Pasien Skizofrenia.”
9. Kusharyadi, S. (2020). Asuhan Keperawatan Dengan Klien Lanjut Usia. Jakarta : Salemba Medika.
10. Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-Oprasi Di Ruangannya Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprapto Cepu. Jurnal Keperawatan Maternitas, Vol 3(1), Hal 27-32.
11. Murharyati, A., Wulandari, Y., Safitri, W., & Pratiwi, E. N. (2020). Upaya pemberdayaan kader posyandu lansia tentang deteksi depresi lansia. 2(1), 67– 74.
12. Puji, L., & Yuswiyanti, A. (2018) Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-Oprasi Di Ruangannya Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprapto Cepu. Jurnal Keperawatan Maternitas.
13. Rahmawati, Primasari. 2018. “Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” The Indonesian Journal Of Health Science 2(1): 188–94.
14. S. Adriana Siahaan, R. Devi Ansela, W. Daulay, P. Studi Magister Ilmu Keperawatan, and F. Keperawatan, “Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Terapi Pada Pasien Ansietas: Literature Review,” Communnity Dev. J., vol. 4, no. Juni, 2023.