

ISSN 2597- 6052

DOI: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4986>

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia
The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Kronis: Literature Review*Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Quality of Life of Patients with Chronic Disease: Literature Review*Meilan Frely Lekatompessy^{1*}, Kristina Lisum²^{1,2}Program Pasca sarjana STIK Sint Carolus Jakarta JL. Salemba Raya No 41 ; Jakarta Pusat 10440 ; Indonesia*Korespondensi Penulis: lekatompessyfrely@gmail.com**Abstrak****Latar belakang:** Kejadian kecemasan, stres, depresi, susah tidur disebabkan oleh penyakit kronis yang diderita pasien membuat kualitas hidup menjadi menurun. Salah satu intervensi mandiri yang dapat diajarkan perawat kepada pasien adalah terapi relaksasi otot progresif.**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan referensi terkait terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas hidup pasien yang mengalami penyakit kronis.**Metode:** Metode penulisan Literatur reviewe artikel ini menggunakan metode pendekatan *narrative review*. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang didapatkan dari beberapa database seperti *Google Scholar*, *Pubmed*, *Science Direct*, dan *Proquest*. Pencarian literatur dalam penyusunan artikel menggunakan kurun waktu tahun penerbitan mulai dari tahun 2017 hingga 2023.**Hasil:** Hasil yang didapat dari keseluruhan artikel yang sudah ditelaah menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis**Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi mandiri perawat yang berpengaruh positif terhadap kualitas hidup pasien yang mengalami penyakit kronis.**Kata Kunci:** Penyakit Kronis; Terapi Relaksasi Otot Progresif; Kualitas Hidup**Abstract****Introduction:** The incidence of anxiety, stress, depression, insomnia caused by chronic diseases suffered by patients makes the quality of life decrease. One of the self-interventions that nurses can teach to patients is progressive muscle relaxation therapy.**Objective:** This study aims to provide references related to progressive muscle relaxation therapy on the quality of life of patients experiencing chronic diseases.**Method:** The method for this review of literature used a narrative review approach. The data used is secondary data obtained from several databases such as *Google Scholar*, *Pubmed*, *Science Direct*, and *Proquest*. The literature search in preparing articles used period of publication years from 2017 to 2023.**Result:** The results obtained from all articles that have been reviewed show that progressive muscle relaxation therapy has a significant effect on the quality of life of patients with chronic diseases.**Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy is an independent nurse intervention that positively affects the quality of life of patients with chronic diseases.**Keywords:** Chronic Disease; Progressive Muscle Relaxation; Quality of Life

PENDAHULUAN

Penyakit kronis adalah gangguan kesehatan yang berhubungan dengan berbagai gejala yang membutuhkan penatalaksanaan dalam waktu yang lama dan diakibatkan oleh faktor genetik, fisiologis, lingkungan maupun perilaku (1). Berdasarkan hasil riset kesehatan menyatakan tingginya beban penyakit kronis di Indonesia yang semakin meningkat dari survey penyakit tidak menular di tahun 2013 seperti stroke pada usia >15 (naik 56 %), Diabetes Mellitus (naik 23 %), hipertensi pada usia > 18 yaitu 32 % serta obesitas sebesar 47% akan berisiko terhadap penurunan kualitas hidup (2).

Pengukuran kualitas hidup telah menjadi dimensi yang vital dan penting, terutama dalam memberikan penilaian terhadap hasil kesehatan bagi populasi dengan penyakit kronis. Pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi, stroke, diabetes, asma, gagal jantung, gagal ginjal, kanker, penyakit paru obstruktif kronik, epilepsy, skizofrenia, systemic lupus erythematosus (3) memerlukan pengukuran kualitas hidup karena merupakan suatu cara yang sangat bermakna dalam menentukan dampak dari upaya pelayanan kesehatan yang telah diberikan ketika penyembuhan penyakit menjadi tidak memungkinkan dan mengganggu aktivitas hidup sehari-hari (4).

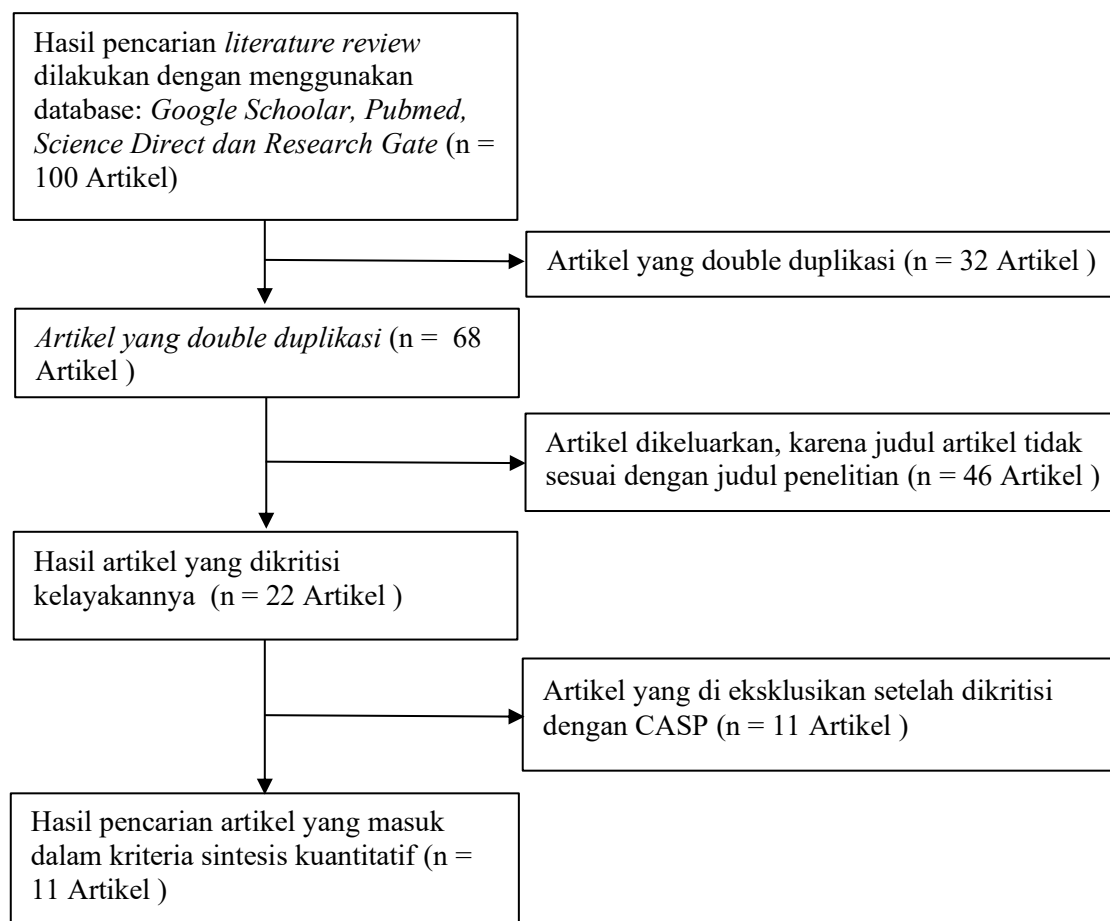
Kualitas hidup pasien yang buruk akan berdampak pada frustrasi, kecemasan, ketakutan serta rasa khawatir yang berkepanjangan sehingga pasien akan menyerah dengan hidupnya dan antusiasme yang hilang dalam menghadapi masa depan, untuk itu diperlukan suatu penatalaksanaan yang tepat, serta beberapa intervensi keperawatan yang dapat menjadi pelengkap pengobatan, selain pengobatan medis ataupun farmakologis yang sudah ada (5). Salah satu penatalaksanaan yang dapat digunakan adalah dengan melakukan intervensi keperawatan mandiri yaitu terapi relaksasi otot progresif (*Progressive muscle relaxation therapy*).

Beberapa riset pendukung telah terbukti bahwa intervensi pelengkap seperti terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan dan memberikan dampak pada kualitas hidup, akan tetapi intervensi ini lebih banyak berdampak pada kualitas hidup pasien hipertensi; untuk itu diperlukan suatu penelusuran dan eksplorasi lebih lanjut terhadap terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas hidup penyakit kronis lainnya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis dengan menyusun *literatur review*.

METODE

Studi *literature review* ini menggunakan metode pendekatan *narrative review*. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang didapatkan dari beberapa database seperti : *Google Scholar, Pubmed, Science Direct* dan *Proquest*. Pencarian literatur dalam penyusunan artikel dengan penerbitan jurnal dari tahun 2017 hingga 2023. Dalam pencarian kata kunci yang digunakan menggunakan dua bahasa, yang pertama bahasa indonesia dengan kata kunci, "penyakit kronis", "terapi relaksasi otot progresif", "kualitas hidup", dan bahasa Inggris "*progressive muscle relaxation*", "*progressive muscle relaxation and quality of life*", "*quality of life*", "*chronic disease*". Artikel yang didapat dari berbagai database tersebut akan dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan penulis. Kriteria inklusi : Artikel yang sesuai dengan kata kunci yang telah ditetapkan diatas, tahun publikasi dalam rentang tahun 2017 – 2023 dan artikel penelitian dapat diakses penuh (*full text*). Kriteria eksklusi : Artikel dalam bentuk *review*, survei serta laporan dan artikel yang tidak sesuai. Setelah artikel yang didapat sudah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, artikel- artikel tersebut akan dirangkum dalam bentuk tabel yang meliputi nama peneliti, tahun, nama jurnal, judul penelitian, ringkasan hasil penelitian. Artikel yang didapat akan dibahas guna menarik kesimpulan dari keseluruhan artikel.



HASIL

Tabel 1. Hasil Analisis Literatur

No	Nama Peneliti	Tahun	Nama Jurnal	Judul Penelitian	Ringkasan Hasil Penelitian
1	Patt N, Kool J, Hersche R, Oberste M, Walzik D, Joisten N (6)	2021	<i>BMC Neurology</i>	<i>High-intensity interval training and energy management education, compared with moderate continuous training and progressive muscle relaxation, for improving health-related quality of life in persons with multiple sclerosis: study protocol of a randomized controlled superiority trial with six months' follow-up</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan dalam HRQoL selama enam bulan serta Menggabungkan kedua pendekatan terapi ini dapat membantu mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi setelah rehabilitasi rawat inap dan membantu peningkatan yang berkelanjutan dalam HRQoL (<i>health-related quality of life</i>)
2	Inoue K, Onishi K, Arao H (7)	2021	<i>Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing</i>	<i>The Effectiveness of Complementary Therapy as Mind-Body Practice on Quality of Life among Cancer Survivors: A Quasi-Experimental Study</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan dalam aspek mental mental dari QOL dalam 4 minggu, yang menunjukkan bahwa kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol. Kelompok intervensi cenderung mengalami peningkatan perubahan pada aspek mental QOL dalam 8 minggu dibandingkan dengan 4

					minggu, meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan.
3	Hajibashi A, Sarrafzadeh J, Amiri A, Salehi R, Vasaghi-Gharamaleki B (8)	2023	<i>Complementary Therapies in Clinical Practice</i>	<i>Effect of progressive muscle relaxation as an add-on to pulmonary telerehabilitation in discharged patients with COVID-19: A randomised controlled trial</i>	Dari hasil penelitian tersebut didapatkan adanya pengaruh yang signifikan pada kelompok eksperimen
4	Talo B, Turan GB (9)	2023	<i>In Seizure</i>	<i>Effects of progressive muscle relaxation exercises on patients with epilepsy on level of depression, quality of sleep, and quality of life: A randomized controlled trial</i>	Terdapat perubahan yang signifikan pada skor BFI dan Brief COPE antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tetapi untuk QOL tidak ada perbedaan yang signifikan antar kelompok
5	Gok Metin Z, Karadas C, Izgu N, Ozdemir L, Demirci U (10)	2019	<i>European Journal of Oncology Nursing</i>	<i>Effects of progressive muscle relaxation and mindfulness meditation on fatigue, coping styles, and quality of life in early breast cancer patients: An assessor blinded, three-arm, randomized controlled trial</i>	Terdapat perubahan yang signifikan pada skor BFI dan Brief COPE antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tetapi untuk QOL tidak ada perbedaan yang signifikan antar kelompok
6	Dikmen HA, Terzioglu F (11)	2019	<i>Pain Management Nursing</i>	<i>Effects of Reflexology and Progressive Muscle Relaxation on Pain, Fatigue, and Quality of Life during Chemotherapy in Gynecologic Cancer Patients</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan Pijat refleksi dan latihan PMR yang diberikan kepada pasien kanker ginekologi selama kemoterapi ditemukan dapat mengurangi rasa sakit dan kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup.
7	Seyedi Chegeni P, Gholami M, Azarگون A, Hossein Pour AH, Birjandi M, Norollahi H (12)	2018	<i>Complementary Therapies in Clinical Practice</i>	<i>The effect of progressive muscle relaxation on the management of fatigue and quality of sleep in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled clinical trial</i>	Dari hasil penelitian tersebut didapatkan adanya pengaruh yang signifikan dengan menggunakan intervensi terapi relaksasi otot progresif
8	Alawna M, Mohamed AA (13)	2022	<i>Stress and Health</i>	<i>An integrated intervention combining cognitive-behavioural stress management and progressive muscle relaxation improves immune biomarkers and reduces COVID-19 severity and progression in patients with COVID-19: A randomized control trial</i>	Hasil penelitian ini secara signifikan mengurangi keparahan penyakit dan stres, kecemasan, dan depresi yang terkait; dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien
9	Vuttanon N, Finnegan L, Lojanapiwat B, Sittisombut S,	2019	<i>Complementary Therapies in</i>	<i>Effect of progressive muscle relaxation on symptom clusters in</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok sebelum dan setelah diberikan

	Meechamnan C, Dhatsuwan J (14)		<i>Clinical Practice</i>	<i>breast cancer patients receiving chemotherapy: A quasi-experimental controlled trial</i>	intervensi. PMR dapat menjadi intervensi keperawatan yang berguna untuk meringankan gejala pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.
10	Najafi Ghezalje T, Kohandany M, Oskouei FH, Malek M (15)	2017	<i>Applied Nursing Research</i>	<i>The effect of progressive muscle relaxation on glycated hemoglobin and health-related quality of life in patients with type 2 diabetes mellitus</i>	Hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok PMR, intervensi menyebabkan penurunan kadar HbA1c yang signifikan (P=0,04) dan peningkatan yang signifikan dalam total skor HRQoL (P=0,045) dan dimensi psikososial (P=0,019).
11	Bagheri H, Moradi-Mohammadi F, Khosravi A, Ameri M, Khajeh M, Chan SW chi (16)	2021	<i>Complementary Therapies in Medicine</i>	<i>Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: A randomized controlled trial</i>	Dari hasil penelitian tersebut didapatkan adanya pengaruh yang signifikan dengan menggunakan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan terapi benson pada pasien yang menjalani CABG.

PEMBAHASAN

Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis serta secara efektif mengatur sistem saraf perifer dan pusat, yang mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan dalam beberapa masalah kesehatan telah menunjukkan efektivitasnya (17). Terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan manfaat yang baik yaitu efek rileks jika dilakukan dengan benar dan juga merupakan gerakan yang dapat dilakukan kapan saja dan tanpa pembatasan waktu (18). Terapi relaksasi otot progresif dapat diterapkan pada pasien yang mengalami penurunan kualitas hidup yaitu pasien yang mengalami masalah kesehatan dalam waktu yang lama.

Penyakit kronis adalah masalah kesehatan menahun yang memerlukan perhatian yang lebih karena bukan hanya sakit secara fisik tetapi juga psikis, mereka memiliki beberapa masalah psikologis berupa perasaan tidak berdaya, depresi, dan stres (19). Masalah yang muncul pada pasien dengan penyakit kronis biasanya terkait dengan proses pengobatan penyakit yang berlangsung lama, dimana muncul rasa bosan dan putus asa yang kemudian berdampak pada kualitas hidup yang rendah.

Kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan yaitu kualitas hidup sebagai efek fungsional dari penyakit dan pengobatannya seperti yang dirasakan oleh pasien yang berhubungan dengan komponen fisik, emosional dan sosial yang berkaitan dengan penyakit dan perawatannya (20). Kualitas hidup berdampak pada kehidupan seseorang. Dampak dari kualitas hidup yang baik berupa keadaan sejahtera pada seseorang. Dampak dari kualitas hidup yang baik berupa keadaan sejahtera pada seseorang. Sedangkan dampak kualitas hidup yang buruk adalah frustrasi, kecemasan, ketakutan, kesal, dan khawatir yang panjang sehingga membuat seseorang untuk menyerah atau hilangnya antusiasme untuk masa depan (5).

Hasil *review* dari artikel yang ditelaah menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien yang mengalami penyakit kronis. Masalah psikologis yang dirasakan pasien dapat berkurang dengan dilakukannya intervensi keperawatan mandiri ini dengan menerapkan berbagai metode latihan baik secara langsung berlatih dengan pasien, mengirimkan video melalui *whatsapp* maupun memberikan CD agar dapat melakukan secara mandiri (12).

KESIMPULAN

Berdasarkan literatur yang ditelaah pada beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi mandiri perawat yang dapat dilakukan kapan saja dan dapat memberikan manfaat yang baik bagi pasien dengan masalah penyakit kronis yang mengalami kecemasan, depresi, stres karena memberikan rasa relax bagi pasien. Dengan berbagai metode yang digunakan seperti video *whatsapp* maupun CD yang diberikan kepada pasien membantu pasien melakukannya secara mandiri dan hal ini sangat membantu pasien untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

SARAN

Pada pasien dengan penyakit kronis, diharapkan tenaga medis, baik dokter maupun perawat untuk menggali lebih dalam apa yang dirasakan oleh pasien sehingga dapat memberikan penanganan yang sesuai dengan yang dirasakan oleh pasien, karena pasien dengan penyakit kronis bukan hanya sakit secara fisik melainkan juga secara psikis sehingga pasien tidak mengalami penurunan kualitas hidup. Kajian literatur ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam pelaksanaan intervensi mandiri perawat yaitu terapi relaksasi otot progresif dari segi manfaat dan metode pelaksanaannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bhardwaj N, Wodajo B, Spano A, Neal S, Coustasse A. The Impact of Big Data on Chronic Disease Management. Vol. 37, Health Care Manager. 2018. p. 90–8.
2. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689–99.
3. Rijken M, Hujala A, van Ginneken E, Melchiorre MG, Groenewegen P, Schellevis F. Managing multimorbidity: Profiles of integrated care approaches targeting people with multiple chronic conditions in Europe. *Health Policy (New York)*. 2018;122(1):44–52.
4. Shofany C. Quality of Life among Chronic Disease Patients. *Nurs Care Open Access J*. 2017;4(2):385–94.
5. de Alencar SBV, de Lima FM, Dias LDA, Dias VDA, Lessa AC, Bezerra JM, et al. Depression and quality of life in older adults on hemodialysis. *Brazilian J Psychiatry*. 2020;42(2):195–200.
6. Patt N, Kool J, Hersche R, Oberste M, Walzik D, Joisten N, et al. High-intensity interval training and energy management education, compared with moderate continuous training and progressive muscle relaxation, for improving health-related quality of life in persons with multiple sclerosis: study protocol of a randomized. *BMC Neurol*. 2021;21(1):1–10.
7. Inoue K, Onishi K, Arao H. The Effectiveness of Complementary Therapy as Mind-Body Practice on Quality of Life among Cancer Survivors: A Quasi-Experimental Study. *Asia-Pacific J Oncol Nurs*. 2021;8(6):687–95.
8. Hajibashi A, Sarrafzadeh J, Amiri A, Salehi R, Vasaghi-Gharamaleki B. Effect of progressive muscle relaxation as an add-on to pulmonary telerehabilitation in discharged patients with COVID-19: A randomised controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2023;51(February 2022):101730.
9. Talo B, Turan GB. Effects of progressive muscle relaxation exercises on patients with epilepsy on level of depression, quality of sleep, and quality of life: A randomized controlled trial. Vol. 105, *Seizure*. 2023. p. 29–36.
10. Gok Metin Z, Karadas C, Izgu N, Ozdemir L, Demirci U. Effects of progressive muscle relaxation and mindfulness meditation on fatigue, coping styles, and quality of life in early breast cancer patients: An assessor blinded, three-arm, randomized controlled trial. *Eur J Oncol Nurs*. 2019;42(September):116–25.
11. Dikmen HA, Terzioglu F. Effects of Reflexology and Progressive Muscle Relaxation on Pain, Fatigue, and Quality of Life during Chemotherapy in Gynecologic Cancer Patients. *Pain Manag Nurs*. 2019;20(1):47–53.
12. Seyedi Chegeni P, Gholami M, Azargoon A, Hossein Pour AH, Birjandi M, Norollahi H. The effect of progressive muscle relaxation on the management of fatigue and quality of sleep in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2018;31:64–70.
13. Alawna M, Mohamed AA. An integrated intervention combining cognitive-behavioural stress management and progressive muscle relaxation improves immune biomarkers and reduces COVID-19 severity and progression in patients with COVID-19: A randomized control trial. *Stress Heal*. 2022;38(5):978–88.
14. Vuttanon N, Finnegan L, Lojanapiwat B, Sittisombut S, Meechamnan C, Dhatsuwan J. Effect of progressive muscle relaxation on symptom clusters in breast cancer patients receiving chemotherapy: A quasi-experimental controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2019;37(August):27–31.
15. Najafi Ghezalje T, Kohandany M, Oskouei FH, Malek M. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Glycated Hemoglobin and Health-related Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Appl Nurs Res*. 2017;33:142–8.
16. Bagheri H, Moradi-Mohammadi F, Khosravi A, Ameri M, Khajeh M, Chan SW chi, et al. Effect of Benson and progressive muscle relaxation techniques on sleep quality after coronary artery bypass graft: A randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 2021;63:102784.
17. Loh EW, Shih HF, Lin CK, Huang TW. Effect of progressive muscle relaxation on postoperative pain, fatigue, and vital signs in patients with head and neck cancers: A randomized controlled trial. Vol. 105, *Patient Education and Counseling*. 2022. p. 2151–7.
18. Mardiono, Yanti I, Irawan A, Sartika D, Suardana IW, Arta DSK, et al. Modul Pelatihan Komplementer dan Alternatif Dasar dalam Keperawatan Holistik. Suhartini, editor. Tata Mutiara Hidup Indonesia; 2023.

19. Nugraha. Kelelahan pada Pasien dengan Penyakit Kronis. Prosiding Seminar Bakti Tunas Husada,. e-Jurnal STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya. 2018;49(April):7–13.
20. Syatriani S. Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus. Rizmedia Pustaka Indonesia; 2023.