



Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres Pasien Covid-19 di Ruang Isolasi Rumah Sakit Murni Teguh Medan

Sardani Pandiangan

Stikes Murni Teguh

E-mail: sardani52@gmail.com

Article Info

Article history:

Received December 10, 2025

Revised December 12, 2025

Accepted December 18, 2025

Keywords:

COVID-19, isolation room, progressive muscle relaxation, stress level

ABSTRACT

Background: COVID-19 patients undergoing treatment in isolation wards are vulnerable to serious psychological pressure, ranging from anxiety to severe stress due to social isolation and fear regarding their clinical condition. Unmanaged stress can impair the body's immune response. Therefore, effective non-pharmacological interventions are needed, one of which is the Progressive Muscle Relaxation technique, to help stabilize the patient's psychological condition. Research Objective: This study aims to analyze the effect of progressive muscle relaxation intervention on reducing stress levels in COVID-19 patients treated in the isolation ward of Murni Teguh Hospital, Medan. Research Methods: This study utilized a quantitative Quasi-Experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 15 patients selected using a purposive sampling technique. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Research Results: There was a significant change in respondents' stress levels before and after the intervention. In the pre-test stage, the majority of patients experienced severe stress (66.7%) and moderate stress (33.3%). After the intervention (post-test), there was a drastic decline, with 80% of patients falling into the mild stress category and 20% in the moderate stress category. The statistical test showed a $p\text{-value} = 0.001 (< 0.05)$. Conclusion: Progressive muscle relaxation intervention has a significant effect on reducing the stress levels of COVID-19 patients. This method is recommended for implementation as part of the routine nursing care in isolation wards to support patient recovery.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received December 10, 2025

Revised December 12, 2025

Accepted December 18, 2025

Kata Kunci:

COVID-19, Ruang Isolasi, Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Stres

ABSTRAK

Latar Belakang: Pasien COVID-19 yang menjalani perawatan di ruang isolasi rentan mengalami tekanan psikologis serius, mulai dari kecemasan hingga stres berat akibat isolasi sosial dan ketakutan akan kondisi klinis. Kondisi stres yang tidak tertangani dapat menghambat respons imun tubuh. Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif, salah satunya adalah teknik Relaksasi Otot Progresif, untuk membantu menstabilkan kondisi psikis pasien. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada pasien COVID-19 yang dirawat di ruang isolasi Rumah Sakit Murni Teguh Medan. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *Quasi Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 15



pasien yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil Penelitian: Terdapat perubahan signifikan pada tingkat stres responden sebelum dan sesudah intervensi. Pada tahap *pre-test*, mayoritas pasien mengalami stres berat (66,7%) dan stres sedang (33,3%). Setelah dilakukan intervensi (*post-test*), terjadi penurunan drastis dimana 80% pasien berada pada kategori stres ringan dan 20% stres sedang. Uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$. Kesimpulan: Intervensi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres pasien COVID-19. Metode ini direkomendasikan untuk diterapkan sebagai bagian dari rutinitas asuhan keperawatan di ruang isolasi untuk mendukung pemulihan pasien.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Sardani Pandiangan

Stikes Murni Teguh

E-mail: sardani52@gmail.com

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 telah ditetapkan sebagai pandemi global yang mengguncang sistem kesehatan di seluruh dunia. Penyakit ini menyerang sistem pernapasan manusia dengan spektrum gejala yang luas, mulai dari flu ringan hingga sindrom pernapasan akut berat yang fatal seperti MERS dan SARS. Tingkat penyebaran virus ini sangat cepat, bahkan diketahui dapat menular melalui udara (*airborne*), sehingga memaksa masyarakat untuk mematuhi protokol kesehatan yang ketat dan menghindari keramaian demi memutus mata rantai penularan (CNN Indonesia, 2020; WHO, 2020).

Lonjakan kasus konfirmasi positif yang terus meningkat serta angka kematian yang tinggi menimbulkan dampak psikologis yang serius di tengah masyarakat. Kecemasan ini tidak hanya dirasakan oleh masyarakat umum, tetapi berdampak lebih berat bagi pasien yang telah terkonfirmasi positif. Pasien yang dinyatakan positif COVID-19 diwajibkan menjalani isolasi, baik secara mandiri maupun di rumah sakit rujukan, sesuai dengan pedoman penanganan yang berlaku guna mencegah penularan lebih lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Kewajiban menjalani masa isolasi minimal 14 hari dengan pembatasan aktivitas total serta larangan kunjungan keluarga menjadi *stressor* psikososial yang berat bagi pasien. Situasi ini sering kali memicu perasaan takut akan kematian, kecemasan terhadap stigma negatif dari masyarakat, serta perasaan terasing dan kesepian akibat terpisah dari lingkungan sosialnya. Stres yang muncul merupakan respon adaptif tubuh terhadap tekanan lingkungan yang dianggap mengancam kesejahteraan individu (Donsu, 2017; Goliszek, 2005).

Kondisi stres yang tidak tertangani dengan baik dapat berakibat fatal bagi proses penyembuhan pasien COVID-19. Secara fisiologis, stres yang berkepanjangan dapat menekan



sistem imun tubuh, padahal imunitas yang prima sangat dibutuhkan untuk melawan virus. Oleh karena itu, penanganan pasien COVID-19 tidak boleh hanya berfokus pada aspek fisik semata, tetapi juga memerlukan intervensi keperawatan holistik untuk mengelola respon psikologis dan perilaku pasien dalam menghadapi penyakitnya (Priyoto, 2014).

Situasi isolasi ini juga memutus akses pasien terhadap dukungan kasih sayang langsung dari keluarga yang sejatinya merupakan elemen penting dalam mengatasi tekanan mental. Mengingat keterbatasan interaksi fisik tersebut, pasien sangat membutuhkan metode penanganan stres yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menciptakan ketenangan batin. Pendekatan yang mampu menghadirkan rasa nyaman dan kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-care*) menjadi sangat krusial untuk mensubstitusi kehadiran fisik orang terdekat dalam upaya mereduksi beban psikologis selama masa perawatan (Abdullah, 2007)

Salah satu metode intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres adalah Relaksasi Otot Progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Teknik ini bekerja dengan cara menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara bergantian untuk menurunkan ketegangan fisiologis dan memberikan sinyal rileks ke otak. Latihan ini didasarkan pada prinsip bahwa ketegangan fisik dan relaksasi mental tidak dapat terjadi secara bersamaan, sehingga dengan merilekskan otot, ketegangan emosional pun akan berkurang (Davis, 2008; Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Efektivitas teknik ini telah didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil positif dalam manajemen stres. Studi yang dilakukan menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan pada pasien yang mengalami tekanan psikologis. Berdasarkan urgensi masalah dan bukti empiris tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai "Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pasien COVID-19 di Ruang Isolasi Rumah Sakit Murni Teguh Medan" (Arisjulyanto, 2017; Lestari & Yuswiyanti, 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam rancangan ini, observasi dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*) pada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding atau kontrol. Lokasi penelitian dilaksanakan secara spesifik di ruang rawat inap isolasi khusus pasien COVID-19 Rumah Sakit Murni Teguh Memorial Hospital (RS MTMH) Medan.

Populasi dalam studi ini mencakup seluruh pasien yang terdiagnosa COVID-19 yang sedang menjalani perawatan di ruang isolasi rumah sakit tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel akhir sebanyak 15 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien sadar penuh, tanda vital stabil, tidak menggunakan alat bantu napas invasif, serta bersedia mengikuti intervensi. Peneliti mengeksklusi pasien yang berada dalam kondisi kritis, mengalami penurunan kesadaran, atau memiliki tingkat stres ringan pada saat skrining awal.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi Standar Operasional Prosedur (SOP) relaksasi otot progresif sebagai panduan intervensi dan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur variabel tingkat stres. Prosedur pengumpulan data diawali dengan pengukuran skor stres awal, dilanjutkan dengan pemberian intervensi relaksasi otot progresif yang langkah-



langkahnya didemonstrasikan melalui video di ponsel pintar untuk mengatasi keterbatasan kontak fisik akibat penggunaan APD lengkap. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang (*post-test*) untuk melihat perubahan skor stres responden.

Analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi tingkat stres sebelum serta sesudah intervensi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis pengaruh intervensi menggunakan uji statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji ini dipilih karena skala pengukuran data berbentuk ordinal dan jumlah sampel yang relatif kecil, dengan taraf signifikansi yang ditetapkan pada nilai $\alpha = 0,5$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Rawat Inap Isolasi Khusus Covid-19 Rumah Sakit Murni Teguh Memorial Hospital pada bulan April 2021 dengan melibatkan 15 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Karakteristik Responden Berdasarkan analisis demografi, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (66,7%) dan perempuan sebanyak 5 orang (33,3%). Ditinjau dari segi usia, sebagian besar responden berada pada kategori usia lanjut (60-80 tahun) yaitu sebanyak 10 orang (66,7%), sedangkan sisanya berada pada rentang usia dewasa (25-59 tahun) sebanyak 5 orang (33,3%).

Analisis Tingkat Stres (Pre-Test dan Post-Test) Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) sebelum dan sesudah intervensi.

- A. **Sebelum Intervensi (Pre-Test):** Hasil pengukuran awal menunjukkan kondisi psikologis yang memprihatinkan pada pasien. Tidak ditemukan pasien dengan tingkat stres ringan (0%). Sebanyak 5 responden (33,3%) mengalami stres sedang, dan dominasi terbesar berada pada kategori stres berat yang dialami oleh 10 responden (66,7%).
- B. **Sesudah Intervensi (Post-Test):** Setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif, terjadi pergeseran skor yang signifikan ke arah perbaikan. Tidak ada lagi responden yang berada pada kategori stres berat (0%). Jumlah pasien dengan stres sedang menurun menjadi 3 orang (20%), dan mayoritas responden sebanyak 12 orang (80%) berhasil mencapai kondisi stres ringan.

Analisis Pengaruh Intervensi

Untuk menguji signifikansi pengaruh intervensi, dilakukan uji statistik non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test karena data berskala ordinal dan jumlah sampel kecil. Hasil analisis menunjukkan nilai probabilitas (*p-value*) sebesar 0,001. Karena nilai $p < \alpha$ ($0,001 < 0,05$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima⁶. Hal ini membuktikan secara statistik bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pasien COVID-19 di ruang isolasi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien COVID-19 yang menjalani isolasi. Penurunan drastis dari dominasi stres berat (66,7%) saat *pre-test* menjadi dominasi stres ringan (80%) saat *post-*



test mengindikasikan bahwa intervensi ini mampu memberikan efek relaksasi yang nyata meskipun dilakukan dalam situasi isolasi yang penuh keterbatasan.

Tingginya tingkat stres awal pada responden dapat dipahami sebagai respons wajar terhadap situasi krisis. Pasien di ruang isolasi menghadapi *stressor* multidimensi, meliputi ketakutan akan kematian, perasaan terasing akibat tidak boleh dikunjungi keluarga, keterbatasan aktivitas fisik, hingga kecemasan terhadap stigma masyarakat pasca-pemulihan. Isolasi sosial memutus akses dukungan emosional langsung, yang memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan pelepasan hormon kortisol.

Intervensi relaksasi otot progresif bekerja dengan memutus siklus ketegangan tersebut. Secara fisiologis, gerakan menegangkan dan melemaskan otot secara sadar akan merangsang sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) di batang otak. Ketika ketegangan otot menurun, sinyal rileks dikirimkan ke hipotalamus, yang kemudian menekan respons stres tubuh. Sensasi nyaman yang muncul pasca-latihan membuat pasien merasa lebih tenang, menurunkan frekuensi napas, dan menstabilkan emosi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Arisjulyanto (2017) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif merupakan terapi alternatif yang mudah dilakukan untuk menurunkan stres dan tekanan darah. Dukungan serupa juga ditemukan dalam studi Lestari & Yuswiyanti (2015) yang membuktikan efektivitas teknik ini dalam mereduksi kecemasan. Pada konteks pasien lansia yang mendominasi sampel penelitian ini (66,7%), teknik ini sangat relevan karena prosedurnya sederhana dan tidak membebani fisik, namun efektif memberikan rasa bugur dan kontrol diri.

Aspek menarik dari penelitian ini adalah metode penyampaian intervensi. Mengingat prosedur pengendalian infeksi yang ketat, peneliti menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) lengkap yang membatasi komunikasi verbal dan non-verbal. Untuk mengatasinya, peneliti memanfaatkan teknologi dengan menampilkan video panduan gerakan melalui ponsel pintar kepada pasien. Keberhasilan penurunan skor stres menunjukkan bahwa modifikasi penyampaian intervensi melalui media visual (video) tetap efektif dan feasible diterapkan di ruang isolasi infeksius.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu intervensi hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan karena kendala perizinan dan keamanan di zona merah COVID-19. Disarankan bagi rumah sakit untuk menjadikan terapi ini sebagai program rutin berkala yang dipandu melalui sistem audio-visual terpusat di ruang isolasi, sehingga pasien dapat melakukan latihan secara mandiri dan berkelanjutan untuk menjaga stabilitas psikologis mereka selama masa perawatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi psikologis pasien COVID-19 di ruang isolasi sebelum diberikan intervensi sangat memprihatinkan, di mana tingkat stres didominasi oleh kategori stres berat (66,7%) dan sedang (33,3%). Tingginya tingkat stres ini dipicu oleh *stressor* isolasi yang ketat, ketakutan akan kematian, serta minimnya dukungan sosial langsung. Namun, setelah dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*), terjadi penurunan tingkat stres yang sangat signifikan. Hasil pengukuran akhir menunjukkan pergeseran positif, di mana mayoritas responden (80%) berada pada kategori stres ringan dan sisanya (20%) berada pada kategori stres sedang, tanpa ada lagi pasien yang mengalami stres berat.



Secara statistik, efektivitas intervensi ini dikonfirmasi melalui uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,001, yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang nyata dari terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pasien COVID-19. Dengan demikian, metode relaksasi ini terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan praktis untuk diterapkan dalam manajemen asuhan keperawatan di ruang isolasi guna membantu menstabilkan kondisi psikologis pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. B. (2007). *Mengatasi Stres Anak: Melalui Kasih Sayang Orang Tua*. Jakarta: Restu Agung.
- Arisjulyanto, D. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres. *Jurnal Kesehatan Prima*, 11(2).
- CNN Indonesia. (2020). *Corona Menular Lewat Udara, Dokter Ingatkan Hindari Keramaian*. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com>
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Goliszek, A. (2005). *Manajemen Stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Hawari, D. (1995). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan Coronavirus Disease (COVID-19)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Priyoto. (2014). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramdhani, N., & Putra, A. A. (2008). Pengembangan Multimedia Relaksasi. *Jurnal Psikologi*, 35(2).
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Townsend, M. C. (2010). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. Philadelphia: F.A. Davis Company.