

**SKRIPSI**

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
TERHADAP KECEMASAN PASIEN COVID-19  
DI RUANG ISOLASI IGD RSUD BANGIL  
KABUPATEN PASURUAN**

**Studi Di Wilayah Kerja RSUD BANGIL Kabupaten Pasuruan**



**RYAN AZHAR**  
**201907013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO  
2021**

**SKRIPSI**  
**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)**  
**TERHADAP KECEMASAN PASIEN COVID-19**  
**DI RUANG ISOLASI IGD RSUD BANGIL**  
**KABUPATEN PASURUAN**

**Studi Di Wilayah Kerja RSUD BANGIL Kabupaten Pasuruan**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI  
Kabupaten Mojokerto



**RYAN AZHAR**  
**201907013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**BINA SEHAT PPNI**  
**MOJOKERTO**  
**2021**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya yang berjudul Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kecemasan Pasien Covid-19 Di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan ini merupakan karya sendiri dan belum pernah digunakan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Pasuruan, 27 Agustus 2021  
Yang menyatakan



**Ryan Azhar**  
**NIM : 201907007**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian

Judul : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kecemasan Pasien Covid-19 Di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan

Nama : Ryan Azhar

NIM : 201907013

Pada tanggal : 27 Agustus 2021

Oleh:

Pembimbing Satu

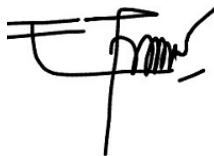


Dr. Muhammad Sajidin, S.Kep. Ns, M.Kes.

NIK. 162 601 011

Dan

Pembimbing Dua



Enny Virda Yuniarti, S.Kep.,Ns. M. Kes.

NIK. 162 601 095

## HALAMAN PENGESAHAN

**Skripsi** ini diajukan oleh:

Nama : RYAN AZHAR  
NIM : 201907013  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)  
Terhadap Kecemasan Pasien Covid-19 di Ruang Isolasi  
IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar **Sarjana** pada Program Studi **Ilmu Keperawatan** STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto

### DOSEN PENGUJI

Penguji : Dr. FAISAL IBNU. S.Kep.Ns., M.Kes (.....)  
Pembimbing : Dr. MUHAMMAD SAJIDIN.S.Kp., M.Kes (.....)  
Pembimbing : ENNY VIRDA YUNIARTI. S.Kep.Ns., M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto  
Tanggal : 20 Oktober 2021  
Ka. Prodi S1 Keperawatan

  
**Ana Zakiyah., M.Kep**  
NIK : 162.601.036

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kecemasan Pasien Covid-19 Di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan”

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. dr. Arma Rosalina, M.Kes selaku Direktur RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dr. Muhammad Sajidin, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua STIKES Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, sekaligus sebagai pembimbing satu yang telah memberikan motivasi bimbingan kepada peneliti.
3. Ana Zakiyah, M.Kep., selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan STIKES Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto.
4. Enny Virda Yuniarti, S.Kep.,Ns. M.Kes., selaku pembimbing dua skripsi saya, yang meluangkan waktu dan memberikan motivasi bimbingan kepada peneliti.
5. Staf dosen STIKES Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang membantu terselesaikannya pembelajaran di STIKES Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun serta diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Pasuruan, Agustus 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL DALAM .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Konsep Teori Kecemasan .....	7
2.1.1 Definisi Kecemasan .....	7
2.1.2 Penyebab Kecemasan .....	8
2.1.3 Tanda Dan Gejala Kecemasan .....	15

2.1.4	Karakteristik Kecemasan .....	17
2.1.5	Rentang Respon Kecemasan .....	19
2.1.6	Skala Kecemasan .....	19
2.2	Konsep Teori <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	24
2.2.1	Definisi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	24
2.2.2	Indikasi .....	25
2.2.3	Kontraindikasi .....	26
2.2.4	Manfaat .....	26
2.2.5	Prosedur PMR .....	29
2.3	Novel Corona Virus 19 (COVID-19) .....	35
2.3.1	Definisi COVID-19 .....	35
2.3.2	Klasifikasi COVID-19 .....	36
2.3.3	Tatalaksana COVID-19 .....	41
2.4	Kerangka Teori .....	46
2.5	Kerangka Konseptual .....	47
2.6	Hipotesis .....	48
	<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b> .....	49
3.1	Desain Penelitian .....	49
3.2	Populasi, Sampling, Sampel .....	50
3.2.1	Populasi.....	50
3.2.2	Sampling .....	50
3.2.3	Sampel.....	50
3.3	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	51
3.3.1	Identifikasi Variabel.....	51
3.3.2	Definisi Operasional .....	52
3.4	Pengumpulan Data .....	53
3.4.1	Proses Pengumpulan Data.....	53
3.4.2	Instrumen Penelitian .....	53
3.4.3	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	54
3.5	Kerangka Kerja .....	55
3.6	Pengumpulan Data .....	56



3.6.1 Sumber data .....	56
3.6.2 Instrumen Penelitian .....	56
3.6.3 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	57
3.7 Pengolahan Data .....	57
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data .....	57
3.7.2 Analisa Data .....	59
3.8 Etika Penelitian .....	60
3.9 Keterbatasan Penelitian .....	61
<b>BAB 4 PEMBAHASAN</b> .....	62
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	62
4.2 Hasil Penelitian .....	62
4.2.1 Data Umum .....	62
4.2.2 Data Khusus .....	64
4.3 Pembahasan .....	66
4.3.1 Kecemasan Pasien Covid-19 Sebelum Mendapatkan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	66
4.3.2 Kecemasan Pasien Covid-19 Setelah Mendapatkan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> .....	70
4.3.3 Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Covid-19 Yang Dirawat Di Ruang Isolasi .....	72
<b>BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	75
5.1 Simpulan .....	75
5.2 Saran .....	75
5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	75
5.2.2 Bagi Pasien .....	76
5.2.3 Bagi Tempat Penelitian .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	77

## DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Jadwal Pengambilan Swab Untuk Pemeriksaan RT-PCR .....	42
Tabel 3.1 Definisi operasional Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Kecemasan Pasien Covid-19 Di Ruang Isolasi IGD .....	52
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan pada tanggal 16-21 Agustus 2021 .....	62
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan pada tanggal 16-21 Agustus 2021 .....	63
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Riwayat Kesehatan dengan Riwayat Penyakit Penyerta (Komorbid) di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan pada tanggal 16-21 Agustus 2021 .....	63
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Covid-19 Sebelum Mendapatkan Perlakuan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil pada tanggal 16-21 Agustus 2021 .....	64
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Covid-19 Setelah Mendapatkan Perlakuan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil pada tanggal 16-21 Agustus 2021.....	64
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Covid-19 Sebelum dan Setelah Mendapatkan Intervensi Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Di Ruang Isolasi IGD RSUD Bangil pada tanggal 16-21 Agustus 2021 .....	65

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rentang Respon Adaptif-Maladaptif Pada Kecemasan .....	19
Gambar 2.2 Gerakan 1 PMR .....	29
Gambar 2.3 Gerakan 2 PMR .....	30
Gambar 2.4 Gerakan 3 PMR .....	30
Gambar 2.5 Gerakan 4 PMR .....	30
Gambar 2.6 Gerakan 5 PMR .....	31
Gambar 2.7 Gerakan 6 PMR .....	31
Gambar 2.8 Gerakan 7 PMR Tampak Depan .....	32
Gambar 2.9 Gerakan 7 PMR Tampak Samping.....	32
Gambar 2.10 Gerakan 8 PMR .....	32
Gambar 2.11 Gerakan 9 PMR Tampak Samping .....	33
Gambar 2.12 Gerakan 9 PMR Tampak Depan.....	33
Gambar 2.13 Gerakan 10 PMR Tampak Depan.....	33
Gambar 2.14 Gerakan 10 PMR Samping .....	33
Gambar 2.15 Gerakan 11 PMR .....	34
Gambar 2.16 Gerakan 12 PMR .....	34
Gambar 2.17 Gerakan 13 PMR .....	34
Gambar 2.18 Kerangka Teori Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kecemasan Pasien Covid-19 Diruang Isolasi IGD .....	46
Gambar 2.19 Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kecemasan Pasien Covid-19 Diruang Isolasi IGD ....	47
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kecemasan Pasien Covid-19 Diruang Isolasi IGD ....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pengantar Studi Pendahuluan dan Riset Keperawatan .....	80
Lampiran 2 Surat Rekomendasi Penelitian BAKESBANGPOL .....	81
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	82
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	83
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	84
Lampiran 6 Formulir Data Responden .....	85
Lampiran 5 Kuesioner .....	86
Lampiran 6 Lembar Tabulasi Data .....	89
Lampiran 7 Lembar Pengolahan Data .....	93
Lampiran 8 Kegiatan Bimbingan Penelitian .....	100
Lampiran 9 Satuan Cara Penyuluhan (SAP) .....	106
Lampiran 10 SPO Progressive Muscle Relaxation .....	108

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Thahir, E. . (2014). PSIKOLOGI PERKEMBANGAN. *Psikological*, 1, 2–260.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti Ary, Anggorowati, J. A. (2017). *Efektivitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Respon Stress Psiko-Fisiologis Pada Mahasiswa*. 4(2), 31–44.
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2–8. Retrieved from <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30760>
- Cuncic, A. (2017). The Anxiety Workbook. In Seth J. Gillihan (Ed.), *Althea Press* (Vol. 53).
- Fadillah, N., & Yudianto, A. (2021). Studi meta analisis: Efektivitas progressive muscle relaxation untuk menurunkan kecemasan orang dengan penderita penyakit kronis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 52. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.13479>
- Fauziah, N., Rafiyah, I., & Solehati, T. (2018). Parent's Anxiety Towards Juvenile Delinquency Phenomenon in Bandung, Indonesia. *NurseLine Journal*, 3(2), 52. <https://doi.org/10.19184/nlj.v3i2.7286>
- Herlambang, U., Kusnanto, K., Hidayati, L., Arifin, H., & Pradipta, R. O. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Stres dan Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v8i1.13400>
- Husna, A., & Suryana, B. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan Gigi METODOLOGI PENELITIAN DAN STATISTIK* (1st ed.; A. Said, Ed.). Jakarta, Indonesia: KEMENKES RI.
- Jannah, R. J., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 33–37. <https://doi.org/doi.org/10.33846/sf11nk406>
- Kemenkes RI. (2018). *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mai, M., Xia, D., Chen, Y., Li, Z., & Zhang, H. (2020). *Survey of Anxiety and Depression in Patients with Suspected and Confirmed Cases of COVID-19 During Hospitalization and Isolation*. 1, 1–16. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-17959/v1>
- Musis Siswanto. (2015). Implementasi Metode Bayesian Dalam Menentukan Kecemasan Pada Hars. *NurseLine Journal*, 151(1), 10–17.
- Ns. Nurhalimah, S.Kep, M. K. S. K. . (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Jiwa. *Buku Kemenkes RI*, 1, 202.

- Nuwa, M. S. (2018). Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation dengan Spiritual Guided Imagery and Music. *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*, 2(January), 1–49.
- PDPI, PERKI, PAPDI, PERDATIN, & IDAI. (2020). Pedoman tatalaksana COVID-19 Edisi 3 Desember 2020. In *Pedoman Tatalaksana COVID-19*. Retrieved from <https://www.papdi.or.id/download/983-pedoman-tatalaksana-covid-19-edisi-3-desember-2020>
- Pittman, C. M., & Karle, E. M. (2015). *Rewire Your Anxious Brain: how to use the neuroscience of fear to end anxiety, panic & worry* (1st ed.; J. Star, Ed.). Canada: New Harbinger.
- Prasetyo, T. (2016). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation ( PMR ) Dengan Musik Terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Skripsi Tidak Dipublikasikan*, 1, 1–44.
- Priyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif (IV)*. Jakarta, Indonesia: Zifatama Publishing.
- Rahmawati, P. M., Widjajanto, E., & Astari, A. M. (2015). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea Di Ruang Bersalin. *NurseLine Journal*, 6, 12.
- Rhoads, J., & Murphy, P. J. M. (2015). *Clinical Consult To Psychiatric Nursing For Advanced Practice*. (1st ed.). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Rizky, M. A. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Cuci Tangan Anak Tunagrahita Di SLB-C YPLB Kota Blitar. *Journal Ilmu Keperawatan*, 53(9), 1689–1699.
- Sadock, B. J. M., Sadock, V. A. M., & Ruiz, P. M. (2015). *KAPLAN & SADOCK'S Synopsis Of Psychiatry Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (11th ed.; B. J. M. Sadock, V. A. M. Sadock, & P. M. Ruiz, Eds.). USA West Virginia: Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins.
- Sanjaya, W. (2015). *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. <https://doi.org/9791486514>, 9789791486514
- Saryono. (2015). No Title. *Stratified Random Sampling, Cross Sectional*.
- Suprajitno. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Pengantar Riset Keperawatan. *Buku Kemenkes RI*, 1, 1–147.
- Surahman, Rachmat, M., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian*.
- Untari, I., & Rohmawati. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Usia Pertengahan Dalam Menghadapi Proses Menua (Aging Process). *Jurnal Keperawatan Akademi Keperawatan Tujuhbelas Karanganyar Surakarta*, pp. 83–90. Retrieved from <http://jurnal.akper17.ac.id/index.php/JK17/article/view/9>
- Wawo, B. A. M. (2017). *Perawatan Ansietas pada Pasien Gangguan Fisik Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stress Stuart di RW 11 dan 13 Kelurahan Ciparigi Bogor Utara*. 1, 81.
- Wehrenberg, M. (2013). The 10 Best Ever Anxiety Management Techniques. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (1st ed., Vol. 53). New York: W W Norton.

- Wulandari, N., Wihastuti, T. A., & Supriati, L. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Ansietas dan Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Neurosa di Wilayah Kerja Puskesmas Kepanjen Kidul Kota Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(2), 154–163. <https://doi.org/10.26699/jnk.v2i2.art.p154-163>
- Z, R., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 198–205. <https://doi.org/10.37341/interest.v7i2.38>