



Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Ansietas Pada Penderita Skizofrenia Di Puskesmas Mulyorejo Lampung Utara

Zakia Nur Rahmah ¹, Rika Damayanti ¹, Feri Agustriyani ¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung

INFORMASI

Korespondensi:
zakianurrahmah96@gmail.com

Keywords:
Schizophrenia, Anxiety,
Progressive Muscle Relaxation

ABSTRACT

Background: Schizophrenia is a chronic mental disorder often accompanied by anxiety manifested as restlessness, muscle tension, sleep disturbances, unexplained fear, and irritability. Untreated anxiety can exacerbate psychotic symptoms, reduce self-care ability, and hinder therapeutic outcomes.

Objective: to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing anxiety levels in patients with schizophrenia.

Method: This quantitative study employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The population consisted of all patients with schizophrenia who were actively receiving treatment, with a sample of 16 participants selected using purposive sampling. Anxiety was measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). The study was conducted from September to October 2025. Univariate analysis described anxiety scores before and after the intervention, while bivariate analysis was performed using a paired sample t-test, as the data were normally distributed.

Results: The results showed that the mean anxiety score before progressive muscle relaxation therapy was 59.0 (SD: 7.3), which decreased to 44.0 after the intervention (SD: 4.9). The paired t-test indicated a significant effect of the therapy on reducing anxiety, with a t-value of 20.0 and $p < 0.001$.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy significantly reduces anxiety in people with schizophrenia. Patients and families are encouraged to continue practicing relaxation exercises 1–2 times daily for 10–15 minutes, provide support during practice, monitor changes in anxiety, and maintain a healthy lifestyle

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah sebuah kondisi mental jangka panjang yang ditandai oleh gangguan dalam pemikiran, persepsi, perasaan, bahasa, dan tingkah laku. Kondisi ini cukup serius dan mempengaruhi kemampuan sosial serta standar hidup individu yang mengalaminya. Skizofrenia termasuk dalam kelompok gangguan psikotik yang dapat bertahan seumur hidup, dengan prevalensi global sekitar 24 juta orang atau 1 dari 300 orang (WHO, 2023). Menurut Riskesdas 2018, angka kejadian masalah kesehatan mental serius seperti skizofrenia mencapai 7 per 1.000 rumah tangga, dan angka ini berpotensi naik setiap tahunnya (Kemenkes, 2018). Jumlah kasus skizofrenia di Lampung tercatat lebih dari 2.100 kasus pada tahun 2023 (Kemenkes, 2023). Kasus aktif di Kabupaten Lampung Utara, pada dilaporkan 174 penderita pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, 2025).

Dampak psikologis yang sering dirasakan oleh individu yang menderita skizofrenia termasuk perasaan cemas atau ansietas. Rasa cemas ini bisa muncul akibat pengalaman halusinasi, kebohongan pikiran, serta keterbatasan dalam berinteraksi sosial, yang pada gilirannya berdampak negatif pada taraf hidup pasien. Ansietas yang tidak dikelola dengan baik bisa memperburuk manifestasi skizofrenia, oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian pada pengelolaan kecemasan bagi pasien skizofrenia sebagai bagian dari pendekatan menyeluruh agar terapi dapat berhasil (Jeong *et al.*, 2020).

Terapi untuk kecemasan pada individu dengan skizofrenia dapat dilakukan melalui metode medis dan alternatif. Metode medis melibatkan penggunaan obat antipsikotik dan obat penenang, tetapi lebih sering menimbulkan efek samping seperti masalah pada gerakan tubuh atau kecanduan (Agustriyani, 2024). Pendekatan tanpa obat menjadi pilihan yang lebih aman dan dapat mendukung pengobatan utama, salah satunya adalah metode relaksasi. Terapi relaksasi bertujuan untuk menurunkan ketegangan pada otot dan pikiran, sehingga orang dapat merasakan keadaan yang lebih tenang dan nyaman. Salah satu jenis metode relaksasi yang efektif untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi otot progresif (Noverizah & Sari, 2025).

Relaksasi otot progresif atau Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan metode untuk membuat tubuh lebih santai melalui cara yang melibatkan penegangan dan relaksasi otot secara teratur. Metode ini juga telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala fisik dan emosional dari kecemasan dengan menurunkan

an tingkat aktivitas pada sistem saraf simpatik (Burhan *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian oleh (Lisa *et al.*, 2023), terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa setelah diberikan terapi PMR selama 7 hari. Penelitian oleh Siahaan *et al.*, (2023) juga menunjukkan bahwa PMR efektif dalam mengurangi tingkat ansietas pada pasien gangguan jiwa di komunitas.

Berdasarkan informasi dari Puskesmas Mulyorejo mengenai pasien dengan skizofrenia, terungkap bahwa tingkat kecemasan yang diukur menggunakan *Zung Self Anxiety Scale* (ZSAS/SAS) tergolong dalam kategori rendah hingga sedang. Untuk menghadapi masalah ini, Puskesmas Mulyorejo melakukan upaya melalui penyuluhan mengenai kesehatan mental serta pemantauan rutin oleh petugas program kesehatan jiwa. Salah satu kendala yang menghambat pelaksanaan terapi selain terapi obat-obatan pada pasien skizofrenia adalah keterbatasan jumlah tenaga kerja.

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai pengaruh intervensi nonfarmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan jiwa di tingkat primer, khususnya di Puskesmas Mulyorejo.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif, rancangan penelitian pra eksperimen dengan pendekatan *one group pretest posttest* menggunakan metode *total sampling* dengan kriteria inklusi yaitu pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Kabupaten Lampung Utara, bisa baca dan tulis, dapat berkomunikasi secara lisan sebanyak 16 orang. Intervensi yang diberikan adalah terapi relaksasi otot progresif dengan variabel yang diamati yaitu perubahan skor ansietas pada pasien skizofrenia. Penelitian dilakukan pada bulan September – Oktober 2025.

Penelitian ini didampingi wali dari responden di rumah masing-masing, diawali dengan mengisi *informed consent*, selanjutnya *pretest* dengan mengisi kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) yang bersumber dari Zung (1971) yang telah diuji validitas dengan $r = 0,053 - 0,530$ dan reliabilitas dengan *Alpha Cronbach* adalah 0,658 untuk 20 item. Selesai mengisi *pretest*, dilakukan intervensi relaksasi otot progresif yaitu gerakan yang diberikan pada penderita dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot dari kelompok otot wajah hingga kaki, relaksasi otot progresif dengan

frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit dilaksanakan sebanyak 5 hari berturut-turut. Seluruh rangkaian intervensi selesai, dilakukan pengisian posttest. Hasil pengumpulan data dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu dengan hasil data normal, selanjutnya dilakukan uji bivariat menggunakan *Paired T Test*. Penelitian ini sudah lulus etik oleh Komisi Etik Universitas Aisyah Pringsewu dengan nomor: 729/UAP. OT/KEP/EC/2025.

HASIL

Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden seperti jenis kelamin dan usia dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1, jenis kelamin baik laki-laki maupun perempuan masing-masing berjumlah sama yaitu 50,0%. Usia sebagian besar responden berada pada kelompok usia 36 – 45 tahun, yaitu sebanyak 43,75%, sedangkan responden yang paling sedikit yaitu berusia 18-25 tahun dan >60 tahun yang masing-masing berjumlah 6,25%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien skizofrenia yang menjadi subjek penelitian termasuk dalam kategori usia produktif.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	F	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	50
	Perempuan	8	50
Total		16	100
Usia	18 – 25 tahun	1	6,25
	26 – 35 tahun	4	25
	36 – 45 tahun	7	43,75
	46 – 60 tahun	3	18,75
	>60 tahun	1	6,25
Total		16	100

Sumber: Data primer, Oktober 2025

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Ansietas

Hasil pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan ansietas dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2, hasil rerata kecemasan pasien skizofrenia sebelum diberikan intervensi sebesar $59 \pm 7,3$, sedangkan rerata kecemasan setelah diberikan intervensi selama 5 hari mengalami penurunan yaitu $44 \pm 4,9$. Hasil analisis bivariat menggunakan *Paired T Test* didapatkan *p-value* <0,001, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan ansietas pada

pasien skizofrenia.

Tabel 2. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Ansietas Pada Penderita Skizofrenia di Puskesmas Mulyorejo

Kecemasan Pasien Skizofrenia	Mean	Selisih	IK95%	P-value
Sebelum Intervensi	59 (7,3)	14,9 (2,9)	13,35 – 16,52	<0,001
Setelah Intervensi	44 (4,9)			

Sumber: Data primer, Oktober 2025

PEMBAHASAN

Hasil penelitian Harismayanti & Lihu, (2025) bahwa terapi *progressive muscle relaxation* dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien. Sejalan dengan Lisa *et al.*, (2023) tentang pemberian terapi *progressive muscle relaxation* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia, dengan *p-value* < 0,05. Menurut Noverizah & Sari, (2025) pada penelitiannya menyatakan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat secara efektif menurunkan ansietas menjadi kategori ringan setelah diberikan intervensi PMR selama 3 hari berturut-turut. Penelitian Saluy *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan hari ke -2 setelah intervensi memiliki skor 18 (ringan).

Kecemasan yang dialami oleh individu dengan skizofrenia terdapat pada angka yang cukup signifikan dan dapat memperparah tanda-tanda psikotik yang mereka alami. Peningkatan responsif terhadap rasa cemas dan tekanan berhubungan dengan semakin parahnya gejala pada individu yang menderita skizofrenia. Individu yang mengalami skizofrenia akan menemukan tantangan dalam mengelola kecemasan, tekanan, dan memiliki kemampuan dukungan yang terbatas (Maulana *et al.*, 2023).

PMR merupakan suatu pendekatan yang ditujukan untuk mendapatkan kenyamanan pada otot melalui dua langkah. Langkah pertama mencakup penerapan ketegangan pada kelompok otot tertentu, sedangkan langkah kedua melibatkan penghilangan ketegangan tersebut dan kemudian berkonsentrasi pada pengalaman relaksasi otot, merasakan sensasi keterbebasan fisik dan hilangnya ketegangan (Yuningsih & Kusumawati, 2024).

Pemberian intervensi PMR terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, stres, gejala psikotik dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien skizofrenia. Teknik ini dapat dilakukan di mana saja, praktis dan

mudah. Tingkat keberhasilan PMR dalam menurunkan kecemasan yaitu sebesar 84% (Maulana *et al.*, 2023). Keefektifan PMR dapat dijelaskan secara fisiologis bahwa pergeseran antara ketegangan dan relaksasi otot memicu sistem saraf parasimpatis, yang menyebabkan penurunan laju detak jantung, tekanan darah, serta gejala fisik yang terkait dengan stres (Chodavadia *et al.*, 2023). Pengaktifan sistem saraf parasimpatis berperan dalam menciptakan keadaan tenang yang substansial serta membantu menjaga keseimbangan emosi (Noverizah & Sari, 2025). Menurut teori regulasi emosi, PMR memperbaiki kerja korteks prefrontal yang berfungsi dalam manajemen emosi, sehingga reaksi kecemasan bisa diminimalisir (Khir *et al.*, 2024).

Temuan menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang besar dalam mengurangi tingkat kecemasan pada individu dengan skizofrenia, dengan selisih rata-rata mencapai 14,9 poin dan nilai $p < 0,001$. Menurut peneliti penurunan kecemasan tidak terjadi secara konsisten di antara seluruh peserta. Perbedaan hasil dipengaruhi oleh tingkat keparahan gejala skizofrenia, kemampuan fokus, reaksi fisiologis, kualitas tidur, dukungan dari keluarga, serta kondisi psikososial setiap pasien. Gejala psikotik seperti halusinasi dapat mengganggu konsentrasi saat melakukan latihan pada beberapa peserta, yang menyebabkan penurunan efektivitas relaksasi. Di samping itu, perbedaan usia, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan awal juga berkontribusi terhadap besarnya penurunan kecemasan. Meski begitu, secara umum, hasil penelitian ini menekankan bahwa terapi relaksasi otot progresif adalah intervensi nonmedis yang efektif dan layak untuk diterapkan dalam layanan kesehatan mental di puskesmas dengan pendekatan yang disesuaikan untuk masing-masing individu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif (PMR) berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan ansietas pada pasien skizofrenia di Puskesmas Mulyorejo, Lampung Utara dengan p value $< 0,001$. Pasien memberikan respon yang positif dan skor ansietas menurun.

SARAN

Terapi relaksasi otot progresif (PMR) dapat dijadikan program rutin dalam layanan kesehatan jiwa, terutama pada sesi *home visit*, kelas terapi, maupun kelompok binaan dan berkolaborasi dengan keluarga pasien guna memperlancar proses terapi pada pasien skizofrenia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyani, F. (2024). *Terapi Non Farmakologi pada Pasien Skizofrenia*. Penerbit NEM.
- Burhan, S., Erika, K. A., & Said, S. (2022). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety: A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 2022.
- Chodavadia, P., Teo, I., Poremski, D., Shuen, D., Fung, S., & Finkelstein, E. A. (2023). *Healthcare utilization and costs of singaporean youth with symptoms of depression and anxiety : results from a 2022 web panel*. 1–9.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara. (2025). *Profil Kesehatan Lampung Utara*.
- Harismayanti, & Lihu, I. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea Di RSIA Sitti Khadijah Kota Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1).
- Jeong, Y., Park, J., Kim, S., & Choi, H. (2020). *Frontotemporal Dementia with Motor Neuron Disease in a Patient with Antiphospholipid Syndrome : A Case Report*. 15(4), 165–169.
- Kemendes. (2018). *Potret Kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018*. 2018(Riskesdas 2013), 9–12.
- Kemendes. (2023). SKI 2023. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Khir, S. M., Mohd, W., Wan, A., Yunus, M., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Saipol, M., Sukor, M., & Nordin, N. A. (2024). *Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress , Anxiety , and Depression : A Systematic Review*. January.
- Lisa, P., Ari, D., Lisa, P., Mahasiswa, S., Fik, K., Jln, U. M. S., Yani, A., Pos, T., & Kartasura, I. P. (2023). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. 27–34.
- Maulana, I., Platini, H., Hendrawati, & Amira, I. (2023). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Techniques Terhadap Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia: Literature Review*. 10(2), 131–140.
- Noverizah, E., & Sari, S. P. (2025). *Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Skizofrenia dengan Risiko Perilaku Kekerasan*. 5(2), 14098–14105.
- Saluy, P., Tahir, P. I. A., & Purnawinadi, I. G. (2023). *Pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi*. 5(October 2021). <https://doi.org/10.37771/nj.Vol5.Iss2.389>
- Siahaan, S. A., Ansela, R. D., & Daulay, W. (2023). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Terapi Pada Pasien Ansietas: Literature Review. *Communnity Development Journal*, 4(Juni), 3542–3552.
- WHO. (2023). *Schizophrenia*. 1–6.
- Yuningsih, I., & Kusumawati, M. W. (2024). *Penerapan Terapi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Pada Pasien Skizofrenia Dengan Risiko Perilaku Kekerasan Di RSJD Dr.Arif Zainudin Surakarta*. 257.
- Zung, W. W. K. (1971). A Rating Instrument For Anxiety Disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371–379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)