



## Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Mengalami Luka Kaki Diabetik Di Kabupaten Bone

Alfian Mas'ud<sup>1</sup>, Mardiana<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Akademi Keperawatan Batari Toja Watampone, Bone, Sulawesi Selatan, Indonesia.

<sup>2</sup> Akademi Keperawatan Batari Toja Watampone, Bone, Sulawesi Selatan, Indonesia.

### INFORMASI

Korespondensi:  
[alfianmasud2@gmail.com](mailto:alfianmasud2@gmail.com)



**Keywords:**  
Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Diabetic Foot Ulcer

### ABSTRACT

*Background: Diabetic foot ulcers are infection, ulceration and/or destruction of deep tissue, neurological disorders and various peripheral vascular diseases in the lower limbs. Sudden life changes make people with diabetic foot wounds show some negative psychological reactions.*

*Purpose: This study was to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation on reducing anxiety levels in diabetic foot ulcer patients.*

*Methods: The research design used in this study was a quasi-experimental research design, namely pre-test and post-test control group. Researchers divided the sample into 2 groups, namely the control group was given deep breathing relaxation while the experimental group was given progressive muscle relaxation. Hypothesis testing was then carried out by testing the mean difference (ratio scale) of the anxiety level scores as measured by the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) scale.*

*Results: This study shows that the results of the Independent t-test showed that before the intervention was given there was no significant difference in anxiety in the two sample groups with  $p$  value =  $0.181 > 0.05$ , but after the intervention was given the mean difference was 6.82 and  $p$  value =  $0.001 < 0.05$ . which means that there is a difference in anxiety between the group given progressive muscle relaxation therapy and the group given deep breathing exercises.*

## PENDAHULUAN

Penyakit Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis dan merupakan masalah yang serius bagi masyarakat di Indonesia dengan angka kejadian yang tinggi. Menurut *International Diabetes Federation (IDF)* tahun 2019, Indonesia menduduki peringkat ke-6 di dunia dengan prevalensi sebanyak 10 juta jiwa. Diperkirakan 463 juta orang menderita diabetes dan angka ini diproyeksikan mencapai 578 juta pada tahun 2030, dan 700 juta pada tahun 2045 [1]. Hasil Riskesdas menunjukkan data penderita DM di Sulawesi Selatan, dengan prevalensi usia di atas 15 tahun yaitu 1,83%, 65-74 tahun 5,48%, dan semua usia 1,3% [2]

Penatalaksanaan yang tidak adekuat dan kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan komplikasi jangka pendek dan komplikasi jangka panjang sedangkan defek vaskular yang membuat ketidakstabilan sirkulasi dalam darah, sehingga memicu terjadinya luka kaki diabetik [3], [4]

Luka kaki diabetik merupakan infeksi, ulserasi dan atau penghancuran jaringan dalam, kelainan neurologis dan berbagai penyakit pembuluh darah perifer di tungkai bawah [5]. Hal ini dapat menyebabkan kerusakan sebagian (*partial thickness*) atau keseluruhan (*full thickness*) pada kulit yang dapat meluas ke jaringan di bawah kulit, tendon, otot, tulang, atau persendian yang terjadi pada seseorang yang menderita penyakit DM [6]. *International Diabetic Federation (IDF)* juga menyebutkan 9,1-26,1 juta jiwa yang menderita diabetes di dunia mengalami komplikasi berupa luka kaki diabetes [1]. Lebih dari setengah penderita luka kaki diabetik mengalami infeksi sekunder, 20% dari infeksi sedang hingga berat berakhir dengan amputasi [7].

Perubahan hidup yang mendadak membuat penderita luka kaki diabetik menunjukkan beberapa reaksi psikologis yang negatif seperti marah, merasa tidak berguna, kecemasan yang meningkat, dan stress [8], [9]. Kecemasan yang dialami oleh penderita DM dengan luka kaki diabetik memerlukan bantuan perawat [10]

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) dalam terapi komplementer untuk mengatasi masalah kecemasan [11]. Tujuan terapi ini adalah meningkatkan kemampuan mengelola kecemasan sehingga mampu melakukan perawatan diri, menjaga kestabilan emosi serta risiko komplikasi yang ditimbulkan dapat dikurangi [12]

Melihat fenomena ini peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami luka kaki diabetik di Kabupaten Bone. Pengobatan penyakit diabetes mellitus khususnya luka kaki diabetik dapat diberikan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologi salah satunya adalah dengan pemberian terapi komplementer. Terapi komplementer ini merupakan salah satu pendekatan perawatan kesehatan alternatif [13].

## METODE

Desain penelitian ini adalah *Quasi experimental* dengan rancangan penelitian yaitu *pre test and post test control group*. Penelitian ini menguji coba intervensi Relaksasi otot progresif. Peneliti membagi sampel menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dilakukan relaksasi napas dalam sedangkan kelompok eksperimen diberikan relaksasi otot progresif. Diawali dengan pre test pada kedua kelompok. Kelompok eksperimen diberikan intervensi relaksasi otot progresif selama 15 - 20 menit. Intervensi dilakukan selama lima (5) hari, kemudian dilakukan post test. Uji hipotesis kemudian dilakukan dengan cara menguji beda mean (skala rasio) skor tingkat kecemasan yang diukur dengan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) antara dua kelompok. Pengukuran Sampel dalam penelitian ini adalah 34 responden penderita luka kaki diabetik dengan rincian 17 orang sebagai kelompok eksperimen dan 17 orang sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *Purposive Sampling* [14]

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Juli 2021 di tempat Praktik Mandiri Perawatan Luka di Kabupaten Bone. Dalam penelitian ini populasi adalah seluruh pasien penderita luka kaki diabetik di tempat praktik mandiri di Kabupaten Bone. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan penilaian Skala HARS diberikan saat pertama kali bertemu dengan pasien. Lalu pasien diberikan penjelasan terkait manfaat relaksasi otot progresif. Pasien diabetes dengan yang mengalami luka kaki diabetik yang bersedia menjadi responden. Pelaksanaan relaksasi otot progresif dilakukan dalam kondisi nyaman dan rileks, pejamkan kedua mata, dengan melatih otot pada anggota tubuh seperti otot tangan (*bisep*), otot wajah, otot bahu, leher, punggung, dada dan kaki disertai dengan menarik nafas dalam melalui hidung selama 4 detik/ hitungan sampai dada dan abdomen terasa terangkat maksimal, jaga mulut tetap tertutup selama menarik

nafas (inspirasi), tahan nafas selama 2 detik/hitungan, menghembuskan nafas melalui bibir yang dirapatkan dan sedikit terbuka dalam 4 detik/hitungan, Istirahat selama 2 detik/hitungan dengan nafas biasa, ulangi sebanyak 5x (nafas dalam 5x selama 1 menit), sebanyak 5 siklus selama 15 menit, 2 kali sehari, selama 5 hari. Evaluasi hasil dilakukan pada hari 5 baik pada klien yang berkunjung ke klinik perawatan luka ataupun pasien yang *homecare*. Analisis data menggunakan uji statistic *Paired t-test* dan *Independent t-test*.

## HASIL

### A. Analisis Bivariat

**Tabel 1. Karakteristik responden**

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
40-50 tahun	2	11,8	3	17,6
>50 tahun	15	88,2	14	82,4
Total	17	100	17	100
Pendidikan				
Tidak sekolah	3	29,4	6	23,5
SD	9	23,5	3	29,4
SMP	3	17,6	4	29,4
SMA	3	17,6	2	11,8
Diploma/Sarjana	2	11,8	2	11,8
Total	17	100	17	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok usia yang terbanyak responden baik pada kelompok intervensi maupun pada kelompok kontrol adalah responden yang berusia >50 tahun. Pada kelompok intervensi responden yang berusia >50 tahun sebanyak 15 orang (88,2%) sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 14 orang (82,4%). Pendidikan responden pada kelompok intervensi yang terbanyak adalah pendidikan SD sebanyak 9 orang (23,5%) dan yang terendah adalah responden yang memiliki pendidikan Diploma/sarjana sebanyak 2 orang (11,8%). Sedangkan pada kelompok kontrol pendidikan yang tertinggi responden yang tidak sekolah sebanyak 6 orang (23,5%) sedangkan responden yang memiliki pendidikan paling sedikit adalah reponden yang berpendidikan diploma/sarjana sebanyak 2 orang (11,8%) dan pendidikan SMA sebanyak 2 orang (11,8%).

Berdasarkan tabel 2 diatas, setelah dilakukan uji statistik *Paired-t-test* menunjukkan bahwa meskipun kedua kelompok menunjukkan nilai statistik yang signifikan yaitu  $p < 0.05$ , namun penurunan rata-rata skor kecemasan kelompok relaksasi otot progresif lebih tinggi daripada kelompok responden yang diberikan latihan napas dalam dimana pada tabel diatas menunjukkan rata-rata hasil penurunan relaksasi otot progresif 17.05 sedangkan rata-rata hasil penurunan relaksasi napas dalam 14.41

Hasil uji *Independent t-test* tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi tidak ada perbedaan kecemasan yang signifikan pada kedua kelompok sampel dengan nilai  $p = 0.181 > 0.05$ , namun setelah diberikan intervensi diperoleh mean difference 6.82 dan nilai  $p = 0.001 < 0.05$  yang berarti bahwa ada perbedaan kecemasan antara kelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan kelompok yang diberikan latihan napas dalam.

## PEMBAHASAN

### Perubahan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Otot Progresif

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas menjelaskan bahwa penurunan rata-rata skor kecemasan kelompok relaksasi otot progresif lebih tinggi daripada kelompok responden yang diberikan latihan napas dalam dimana pada tabel diatas menunjukkan rata-rata hasil penurunan relaksasi otot progresif 17.05 sedangkan rata-rata hasil penurunan relaksasi napas dalam 14.41. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang oleh Corolumbus, (2015), penelitian ini melihat keefektifan guided imagery (GI) dan relaksasi otot progresif (PMR), penelitian melihat efektifitas intervensi Terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker prostat dan payudara yang menjalani kemoterapi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 104 kelompok intervensi rerata skor kecemasan dan perubahan depresi berbeda dengan kelompok kontrol. Kadar kortisol kelompok intervensi sebelum intervensi secara bertahap menurun hingga minggu ketiga [15]. Beberapa manfaat dari terapi relaksasi otot progresif salah satunya berfungsi menurunkan kecemasan dan dapat menurunkan ketegangan selain itu dapat membuat tubuh menjadi relaks. Ketika kondisi tubuh menjadi relaks akan menurunkan respon fisik berupa penurunan denyut nadi, denyut jantung serta pernafasan. Sehingga dapat menyebabkan sirkulasi darah menjadi lancar. Oleh sebab itu jika kondisi

tubuh relaks secara fisik juga akan membawa kondisi relaks secara psikologis, sehingga dapat menurunkan kecemasan dan depresi.

Penelitian lain sejalan dengan penelitian ini dilakukan oleh Adi Antoni (2021), tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap control stress fisiologis dan psikologis klien diabetes mellitus. Hasil penelitian ini menunjukkan relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam mengelola stres fisiologis dan stres psikologis pada klien dengan diabetes melitus. Kadar glukosa darah sebelum 293 mg/dl dan sesudah 267,65 mg/dl. Skor fatigue sebelum diperoleh 4,45 dan sesudah 2,60. Skor kecemasan dari 36,05 menjadi 32,60. Hal ini dapat di simpulkan bahwa relaksasi otot progressif efektif dalam menurunkan stres fisiologis dan stres psikologis pada penderita diabetes melitus [16].

Pada dasarnya secara fisiologis dalam keadaan cemas dan stres terjadi aktivasi aksis hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) untuk melepaskan corticotrophin releasing hormone (CRH) yang kemudian menstimulasi pelepasan adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dari anterior pituitari. Selain itu, Relaksasi Otot Progresif bekerja melalui mekanisme yaitu membuat rileks otot motorik sehingga memberi dampak pada berkurangnya gejala kecemasan yang ditimbulkan dari respon stimulasi sistem saraf simpatik akibat stress dan cemas [17]. Beberapa penelitian lain lain mengungkapkan manfaat-manfaat dari Relaksasi Otot Progresif terkait memperbaiki beberapa kondisi klinis yaitu perbaikan profil kardiovaskuler, perbaikan kualitas tidur, mengurangi mual dan muntah serta perbaikan kinerja sistem respirasi.

### **Analisis Perbedaan Skor Kecemasan Antar Kelompok Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Napas Dalam**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi tidak ada perbedaan kecemasan yang signifikan pada kedua kelompok sampel dengan nilai  $p=0.181 > 0.05$ , namun setelah diberikan intervensi diperoleh mean difference 6.82 dan nilai  $p = 0.001 < 0.05$  yang berarti bahwa ada perbedaan kecemasan antara kelompok yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan kelompok yang diberikan latihan napas dalam. Penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Mawardika T, 2020 tentang penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan ibu post partum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan ibu post partum, ditunjukkan dengan hasil uji statistic MD (95%CI)= -10, 11, 642 dan  $p = 0,02$ . Berdasarkan hasil uji statistic pada alpha 0,05 terdapat perbedaan kecemasan ibu postpartum yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif ( $p = 0,001$ ) dan menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan disbanding dengan terapi reklasasi napas dalam ibu post partum sebesar 11, 237 [18]. Menurut Ahmadi (2019), latihan relaksasi otot progresif ini perhatian individu diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon kecemasan dengan lebih jelas, ketika kecemasan berkurang status kesehatan psikologis ibu pun meningkat sehingga berimbas pada meningkatnya status kesehata anaknya [19]

Salah satu studi literatur tentang Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif dan Relaksasi Otot Terhadap Kadar Gula Darah Puasa pada Diabetes Mellitus Tipe 2. Kesimpulan dari literature ini menunjukkan bahwa intervensi terapi kognitif behavioral dan relaksasi otot yang difokuskan pada penurunan kadar gula darah puasa terbukti berpengaruh terhadap pengelolaan diabetes mellitus [20]. Penelitian lain menunjukan bahwa pemberian intervensi Progressive Muscle Relaxation mampu menurunkan kadar glukosa darah pada responden kelompok Diabetes Melitus Tipe 2 terkontrol maupun kelompok Diabetes Melitus Tipe 2 tidak terkontrol. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mashudi, 2012; Avianti, Z., & Rumahorbo, 2016; Akbar, Malini, & Afriyanti, 2018;).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Meiliani (2020), tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes tipe2. Hasil penelitian ini menunjukkan Perbedaan rata-rata nilai gula darah pada kelompok setelah latihan relaksasi otot progresif (45,5 mg/dL)  $p$  value 0,000 ( $\alpha$  0,05), perbedaan antara kelompok latihan relaksasi otot progresif dan kelompok kontrol menunjukan selisih (44,9 mg/dL)  $p$  value 0,000 ( $\alpha$  0,05). Relaksasi otot pregresif merupakan terapi yang praktis dapat dilakukan oleh semua orang yang bermanfaat menurunkan kadar gula darah [21] disobedience to treatment and obesity. The purpose of this study was to identify the effect of progressive muscle relaxation

therapy on blood sugar levels of type 2 diabetes mellitus patients. The method of this study used a pretest-posttest design nonequivalent control design with statistical analysis of an independent sample t-test. The results of the majority of the age of 45-59 years (41.7%).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terhadap pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien yang mengalami luka kaki diabetik kabupaten Bone ditunjukkan dengan nilai  $p = 0.001 < 0.05$ . oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan pada pasien luka kaki diabetik.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Saeedi *et al.*, "Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition," *Diabetes Res. Clin. Pract.*, vol. 157, p. 107843, 2019, doi:10.1016/j.diabres.2019.107843.
- [2] Kementerian Kesehatan RI, "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar," *Kementrian Kesehat. Republik Indones.*, pp. 1–100, 2018.
- [3] S. C. Mishra and A. M. Kunal C Chhatbar, Aditi Kashikar, "Diabetic foot," *BMJ*, vol. 10, p. 1136, 2017.
- [4] K. W. Sucipto Hendra, Zufry Agustia, Sukri Ekadamayanti, Sarah Firdausa, *Proceeding Book the 3 Rd Aceh Endocrinology and Diabetes Update*, no. February. 2019.
- [5] L. S. Williams and D. H. Paula, *Understanding Medical Surgical Nursing*, 3th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company, 2007.
- [6] S. Han, *Innovations and Advances in Wound Healing*, 2nd ed. Seoul, South Korea: Springer, 2016.
- [7] S. A. B. ajar ilmu penyakit dalam jilid I. V. J. I. 2014:1132-53. Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Stiyohadi B, *Kaki Diabetes dalam Buku ajar ilmu penyakit dalam*, VI. Jakarta: Interna Publishing, 2014.
- [8] S. Maghfirah, I. K. Suidiana, and I. Y. Widyawati, "Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikologis Dan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 10, no. 2, p. 137, 2015, doi: 10.15294/kemas.v10i2.3374.
- [9] M. Peter, *Cost-effectiveness analyses in health*, 2nd ed. Jossey-Bass, 2008.
- [10] E. S. Tyani, W. Utomo, and Y. H. N, "Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial," vol. 2, no. 2, 2015.
- [11] J. M. Black and J. H. Hawks, *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Singapura: Elsevier (Singapore) Pte Ltd, 2014.
- [12] T. Roobahani, M. Nourian, and K. Saatchi, "Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety in Pre-University Students: A Randomized Controlled Clinical Trial," vol. 27, no. 2, 2018, doi: 10.21859/ANM-027036.
- [13] Mardiana, "efektifitas terapi pijat relaksasi kaki terhadap pengendalian glukosa darah pada penderita Diabetes Melitus," *Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 8, no. 1, p. 51, 2020.
- [14] K. K. Dharma, *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media, 2011.
- [15] A. Charalambous, M. Giannakopoulou, E. Bozas, and L. Paikousis, "A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery as Anxiety Reducing Interventions in Breast and Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy," *Evidence-based Complement. Altern. Med.*, vol. 2015, 2015, doi: 10.1155/2015/270876.
- [16] I. M. Apriliani, N. P. Purba, L. P. Dewanti, H. Herawati, and I. Faizal, "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kontrol Stres Fisiologis dan Psikologis Klien Diabetes Melitus," *Citizen-Based Mar. Debris Collect. Train. Study case Pangandaran*, vol. 2, no. 1, pp. 56–61, 2021.
- [17] A. Cristea and N. D. Schulz, "Keefektifan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2013 DAN 2014," *Rev. Bras. Ergon.*, vol. 9, no. August, p. 10, 2016.
- [18] T. Mawardika, U. Aniroh, and P. Lestari, "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum," *J. Keperawatan*, vol. 12, no. 2, pp. 277–286, 2020.
- [19] M. Ahmadi, F. Rahimi, F. Rosta, H. AlaviMajd, and M. Valiani, "Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Postpartum Blues in High-risk Pregnant Women," *J. Holist. Nurs. Midwifery*, vol. 29, no. 4, pp. 192–199, 2019, doi: 10.32598/JHNM.29.4.192.

- [20]M. Anaabawati, H. Rumahhorbo, and S. Pujiastuti, "Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy and Muscle Relaxation on Fasting Blood Sugar Levels among Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review," *Ijnhs.Net*, vol. 4, no. 2, pp. 153–161, 2021.
- [21]R. Meilani, F. Alfikrie, and A. Purnomo, "Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah: Penelitian Quasi Eksperimen Pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Usia Produktif," *Borneo Nurs. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 22–29, 2020.

**Tabel 2. Perubahan Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Napas Dalam**

Variabel	Relaksasi Otot Progresif (n=17)		Perubahan Mean ± SD	p-value	Napas Dalam (n=17)		Perubahan Mean ± SD	p-value
	Pre (H1) Mean ± SD	Post (H-5) Mean ± SD			Pre (H1) Mean ± SD	Post (H-5) Mean ± SD		
Nilai HARS	30.52 ± 7.87	13.47 ± 5.51	17.05 ± 8.00	0.000	34.70 ± 9.81	20.29 ± 4.74	14.41 ± 8.87	0.000

**Tabel 3. Analisis Perbedaan Skor Kecemasan Antar Kelompok Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Napas Dalam**

Variabel	Pre (H1) Mean ± SD		Mean Difference	p-value	Post (H-5) Mean ± SD		Mean Difference	p-value
	Relaksasi Otot Progresif (n=17)	Napas Dalam (n=17)			Relaksasi Otot Progresif (n=17)	Napas Dalam (n=17)		
Nilai HARS	30.52 ± 7.87	34.70 ± 9.81	4.18	0.181	13.47 ± 5.51	20.29 ± 4.74	6.82	0.001