

***EVIDENCE BASED NURSING JACOBSON'S PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DAN DEPRESI PADA PASIEN DENGAN HIV**

Retnowati¹, Agung Waluyo², Anggri Noorana Zahra³, Sariaman Purba⁴
Universitas Indonesia^{1,2,3}
Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati⁴
Muhammadirsyad867@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektifitas *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation* (JPMR) dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi yang dirasakan oleh pasien dengan HIV/AIDS di poliklinik Wijaya Kusuma yang dapat mengganggu proses perawatan HIV dan mengarah pada ketidakpatuhan pengobatan ARV. Metode yang digunakan adalah one group pre test dan post test. Hasil EBN menunjukkan bahwa teknik *Jacobson's Progressive muscle relaxation* signifikan menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien dengan HIV. Simpulan, teknik *Jacobson's Progressive muscle relaxation* terbukti efektif, efisien merupakan metode non-invasif yang sederhana, hemat biaya dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja untuk menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien dengan HIV.

Kata Kunci: Depresi, Kecemasan, *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation*, Orang dengan HIV/AIDS

ABSTRACT

This study aims to assess the effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) in reducing the level of anxiety and depression felt by patients with HIV/AIDS at the Wijaya Kusuma polyclinic, which can interfere with the HIV treatment process and lead to non-adherence to ARV treatment. The method used is one group pre-test and post-test. The EBN results show that Jacobson's Progressive muscle relaxation technique significantly reduces anxiety and depression in patients with HIV. In conclusion, Jacobson's Progressive muscle relaxation technique has proven to be effective, efficient, and a non-invasive method that is simple, cost-effective, and can be done anytime and anywhere to reduce anxiety and depression in patients with HIV.

Keywords: *Depression, Anxiety, Jacobson's Progressive Muscle Relaxation, People with HIV/AIDS*

PENDAHULUAN

Saat ini HIV masih menjadi ancaman global dan memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kehidupan individu dan keluarga mereka. Orang dengan HIV/AIDS sering mengalami kecemasan dan depresi yang dapat menghambat dalam melakukan perawatan dan pengobatan HIV. meskipun saat ini kemajuan pencegahan dan pengobatan semakin meningkat, namun manfaat pengobatan dan pencegahan HIV ini tidak akan tercapai

apabila hanya kesehatan fisik yang diperhatikan, tanpa memperhatikan kesehatan mental pasien dengan HIV/AIDS (Agyemang et al., 2022; Andri et al., 2020).

Orang dengan HIV/AIDS mempunyai risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan mental, termasuk kecemasan dan depresi dengan rasio 2,18 untuk mengalami gangguan mental berat, 1,94 untuk depresi dan 1,38 untuk kecemasan bila dibandingkan dengan populasi tanpa HIV. Kecemasan dan depresi yang tidak di obati akan mengganggu proses perawatan HIV dan mengarah pada ketidakpatuhan pengobatan ARV Manavalan et al., (2023), penurunan kesehatan mental dan kesejahteraan pada ODHA berhubungan dengan jumlah CD4, dan jumlah CD4 yang rendah dapat menjadi indikator depresi yang tidak diobati (Ramirez-Garcia et al., 2019). Mereka juga menghadapi penyakit penyerta yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan kualitas hidup. Kualitas hidup mencakup banyak aspek kesehatan fisik, kesejahteraan mental dan fungsi sosial. Pasien dengan HIV menunjukkan prevalensi yang tinggi terhadap masalah kesehatan mental, dan perubahan kualitas hidup (Zhang et al., 2023; Andrianto et al., 2023).

Untuk dapat meningkatkan kesejahteraan umum pasien dengan HIV, dan mengurangi gejala serta efek samping pengobatan HIV, digunakan pendekatan terapi komplementer untuk melengkapi perawatan HIV dan pengobatan ARV (Ding et al., 2023). Pemberian latihan relaksasi dapat diajarkan sebagai teknik pengendalian diri untuk mengurangi berbagai masalah fisiologis yang terjadi termasuk kecemasan dan depresi yang dapat dialami oleh orang yang terdiagnosa HIV. Latihan relaksasi dapat membantu mengurangi ketegangan. Aktifitas fisik juga merupakan cara yang penting untuk mengatasi tingkat stress dan menghasilkan adrenalin yang dihasilkan oleh tubuh saat stress dan melemaskan otot-otot (Cahyanti et al., 2020). *Progressive muscle relaxation* saat ini digunakan secara klinis dan non klinis untuk mengurangi kecemasan dan insomnia akibat stress (Gerans & Waluyo, 2019).

Respon fisiologis terhadap relaksasi otot progresif dapat memberikan stimulus pada kelenjar tubuh yang dapat menyebabkan penurunan produksi hormon kortisol dalam darah, dan dapat menyeimbangkan hormon yang dikeluarkan, sehingga hormon kortisol dan relaksasi secara cukup. *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* merupakan kontraksi dan relaksasi yang dimana terjadi ketegangan otot yang mengakibatkan stress fisik pada tubuh. Jika terjadi stress fisik pada tubuh maka akan merangsang otak dan hipotalamus untuk menghasilkan pelepasan *Corticotropic Releasing Factor (CRF)* yang merupakan faktor pelepasan kortikotropin. Hal ini terjadi ketika otot – otot yang sebelumnya telah diregangkan kembali mengendor. Perasaan rileks kemudian diteruskan ke hipotalamus untuk merangsang kelenjar pituitari untuk meningkatkan hormon *endorfin*, *enkefalin* dan *serotonin*, yang terjadi karena efek CRF yang dikeluarkan oleh hipotalamus yang akan merangsang kelenjar hipofisis (Cahyanti et al., 2020).

Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) telah digunakan untuk mengatasi berbagai jenis masalah kesehatan termasuk untuk mengatasi kecemasan dan depresi pada pasien dengan HIV/AIDS. Teknik JPMR yang dikembangkan oleh Dr. Jacobson pada tahun 1920-an berteori bahwa kecemasan dan stres yang dirasakan oleh individu akan dapat menyebabkan ketegangan otot dan meningkatkan kecemasan. Saat tubuh dalam keadaan relaks, maka akan dapat memberikan efek penurunan kecemasan. PMR ini merupakan teknik yang sederhana, mudah dipelajari dan dipraktikkan, tidak menggunakan peralatan yang mahal, sehingga dapat diterapkan dalam berbagai bidang fasilitas kesehatan dan di rumah pasien (Torales et al., 2020).

Teknik relaksasi progresif Jacobson melibatkan kontraksi dan relaksasi otot untuk membuat seseorang merasa lebih tenang dan membantu meringankan gejala stres. Meskipun penyebab kecemasan tidak akan hilang, namun relaksasi menciptakan keadaan mental yang

menyenangkan, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktivitas parasimpatis, meningkatkan pengetahuan mengenai ketegangan otot, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan perasaan terkendali, memberi energi dan meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tekanan darah, menghangatkan atau mendinginkan bagian tubuh, meningkatkan kinerja aktivitas fisik yang meningkatkan kualitas hidup mereka yang mempraktikkannya (Palkar et al., 2021; Andri et al., 2021; Pole et al., 2021).

Dari fenomena yang ditemukan di RSUP Fatmawati didapatkan bahwa banyak pasien-pasien yang menunjukkan sikap tegang dan mengungkapkan kecemasannya akan terbukanya status HIV mereka. Pasien-pasien yang berkunjung di poliklinik Wijayakusuma RSUP Fatmawati juga hanya melakukan kunjungan untuk pengambilan obat dan pemeriksaan laboratorium terkait HIV. Terapi komplementer yang dapat mendukung perawatan dan pengobatan HIV sangat jarang diberikan pada pasien-pasien HIV/AIDS. JPMR merupakan terapi non farmakologis yang berfokus pada pengencangan dan relaksasi kelompok otot yang membantu mengurangi stress, kecemasan, ketegangan, kelelahan dan depresi (Margi et al., 2020). Tujuan dari EBN ini adalah untuk untuk menilai efektifitas JPMR dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi yang dirasakan oleh pasien dengan HIV/AIDS di poliklinik Wijaya Kusuma yang dapat mengganggu proses perawatan HIV dan mengarah pada ketidakpatuhan pengobatan ARV dan manfaat dari JPMR ini dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami pasien dengan HIV/AIDS di RSUP Fatmawati, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

METODE PENELITIAN

Penerapan EBN diawali berdasarkan latar belakang dan fenomena yang didapatkan di lahan praktik dan dirumuskan kedalam pertanyaan klinis dengan format PICO (*problem, intervention, comparison* dan *outcome*) dan dilakukan penelusuran artikel yang sesuai yang dapat menjawab pertanyaan klinis dan dipilih salah satu artikel yang kemudian dilakukan *critical appraisal* untuk mengetahui kelayakan dari artikel tersebut dijadikan dasar dalam penerapan EBN. Setelah itu dilakukan penyusunan proposal dan dipersiapkan semua perlengkapan yang dibutuhkan yaitu leaflet panduan teknik *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation*.

EBN ini dilakukan di poliklinik Wijaya Kusuma RSUP Fatmawati dari tanggal 10 November 2023 sampai 24 November 2023. Pemilihan responden dalam EBN ini adalah dengan *purposive sampling* dengan jumlah partisipan sebanyak 20, berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien HIV/AIDS berusia > 20 tahun, mengalami kecemasan dan depresi dan kriteria eksklusi pasien yang mengalami gangguan depresi berat, dan pasien dengan gangguan system neurologis

Dalam EBN ini menggunakan instrument *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) untuk mengukur skor pre test dan post test terhadap kecemasan dan depresi yang dirasakan oleh pasien HIV/AIDS. Kuesioner HADS ini terdiri dari 14 pertanyaan mengenai kecemasan dan depresi dengan jumlah pertanyaan untuk kecemasan 7 pertanyaan dan depresi 7 pertanyaan. Dengan skor maksimal 21 dan Interpretasi : 0-7 : Normal, 8-10 : Batas Normal, 11-21 : Tidak Normal.

Prosedur Pelaksanaan EBN ini dilakukan dalam waktu 10 hari untuk masing-masing responden, hari 1 diberikan pre test terkait kuesioner HADS, kemudian diberikan edukasi mengenai aktifitas *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation* dan diberikan leaflet, selanjutnya responden diminta melakukan JPMR tersebut di rumah 1 kali sehari dan dievaluasi menggunakan *video call* sampai dengan hari ke 10 setelah responden menyelesaikan aktifitas JPMR, maka pasien kembali mengisi kuesioner HADS.

Analisa data univariat menggunakan frekwensi dan persentase pada variable usia, jenis kelamin, Pendidikan, staus pernikahan, agama, pekerjaan, perubahan status pekerjaan sebelum dan setelah terdiagnosa HIV, sumber penghasilan, jumlah penghasilan dan jenis keluarga. Sedangkan Analisa bivariat menggunakan *paired t-test* atas dasar uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah responden kecil (< 50 responden).

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi karakteristik responden (n=20)

Variabel	Frekwensi (f)	Persentasi (%)
Usia	8	40
- 20-35	12	60
- 36-50		
Jenis Kelamin	14	70
- Perempuan	16	30
- Laki-laki		
Tingkat Pendidikan	11	55
- SMA	9	45
- PT		
Agama	15	75
- Islam	5	25
- Kristen		
Status pernikahan	12	60
- Menikah	6	30
- Tidak menikah	2	10
- Cerai		
Pekerjaan	9	45
- Swasta	1	5
- PNS	10	50
- Tidak Bekerja		
Perubahan pekerjaan setelah terdiagnosa HIV	0	0
- Ya	20	100
- Tidak		
Sumber penghasilan		
- Diri Sendiri	12	60
- Anggota keluarga	8	40
Jumlah Penghasilan		
- < 5 juta	8	40
- > 5 juta	12	60
Jenis keluarga	14	70
- Inti	6	30
- Besar	0	0
- Sambung		

Tabel diatas menggambarkan karekteristik responden, dimana karakteristik responden dalam EBN ini mayoritas berusia 36-50 yaitu sebanyak 12 (60%) dari responden, Jenis kelamin terbanyak responden dalam EBN ini adalah Perempuan dengan jumlah 14 (70%). Jumlah responden dengan tingkat pendidikan SMA lebih banyak daripada perguruan tinggi, yaitu berjumlah 11 (55%). Mayoritas responden beragama islam dengan jumlah 15 (75%) dan Sebagian besar responden berstatus menikah dengan jumlah 12 (60%) dan cerai hanya 2 (30%). Jumlah responden yang tidak bekerja dan yang bekerja sama yaitu 10 (50%) tidak

bekerja dan yang bekerja swasta sebanyak 9 (45%) sedangkan 1 (5%) responden pegawai negeri sipil.

Dari seluruh responden yang bekerja tidak ada yang mengalami perubahan pekerjaan setelah dirinya terdiagnosa HIV. Sumber penghasilan dari para responden sebagian besar adalah dari diri yaitu sebesar 12 (60%). Responden dengan penghasilan > 5 juta lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berpenghasilan < 5 juta, yaitu berjumlah sebanyak 12 (60%), serta jumlah responden yang tinggal dengan keluarga inti lebih banyak yaitu sebesar 14 (70%).

Tabel. 2
Uji Paired T-Test pada Kecemasan

Variabel	n	Rerata ± s.b	IK 95%	p
Anxiety sebelum tindakan	20	9.45 ± 3.28	2.14 -3.45	.000
Anxiety setelah tindakan	20	6.65 ± 2.13		

Uji t diatas menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada responden setelah dilakukan intervensi Jacobson's Progressive Muscle Relaxation yaitu pada kecemasan sebelum dilakukan intervensi dengan rata-rata kecemasan 9,45 dengan standar deviasi 3,28, dan setelah diberikan intervensi maka rata-rata tingkat kecemasan menjadi 6,65 dengan standar deviasi 2,13. Nilai p <0.005 yang berarti bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada kecemasan setelah dilakukan intervensi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation*.

Tabel. 3
Uji Paired T-Test pada Depresi

Variabel	n	Rerata ± s.b	IK 95%	p
Depresi sebelum tindakan	20	6.05 ± 2.64	.70995 – 1.89005	0.000
Depresi setelah tindakan	20	4.75 ± 1.71		

Pada kondisi depresi ditunjukkan bahwa rata-rata depresi pada responden adalah 6.05 dengan standar deviasi 2.64 dan setelah dilakukan intervensi rata-rata depresi yang terjadi adalah sebesar 4.75 dengan standar deviasi 1,71. Nilai p <0.005 yang berarti bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada depresi setelah dilakukan intervensi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation*.

PEMBAHASAN

Kecemasan dan depresi merupakan dua gejala gangguan mental yang umum terjadi pada pasien dengan HIV/AIDS. Kecemasan mengacu pada perasaan takut, tertekan, dan kepanikan yang dapat menyebabkan kondisi stress, sedangkan depresi ditandai dengan adanya perubahan suasana hati, energi yang rendah, kehilangan kesenangan, menurunnya minat yang menyebabkan tidak dapat konsentrasi, harga diri rendah, nafsu makan yang menurun, perasaan bersalah serta gangguan tidur. Tingkat timbulnya kecemasan dan depresi pada pasien dengan HIV positif empat kali lipat dibandingkan pada populasi non HIV (Yousuf et al., 2020).

Kecemasan sebagai suatu gangguan atau gejala dari gangguan mental dapat dikelola melalui psikotropika, psikoterapi, terapi fisik dan teknik relaksasi. Teknik relaksasi termasuk *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation* efektif untuk berbagai kondisi kesehatan. *Progressive muscle relaxation* (PMR) bertujuan untuk mengurangi stress mental dan proses terkait dengan menghambat ketegangan otot yang progresif. Teknik ini melibatkan kontraksi aktif otot tubuh dan kemudian relaksasi dari otot tersebut, memusatkan perhatian dari perasaan yang ditimbulkan secara fokus. Asumsi bahwa interaksi antara relaksasi fisik dan emosional dimana relaksasi otot dapat membantu meringankan fenomena yang berhubungan dengan stress psikologis telah banyak dibuktikan dalam berbagai kondisi klinis seperti syndrome nyeri, asma, dan gangguan mental seperti kecemasan (Torales et al., 2020). Menurut Toussaint et al., (2021) teknik relaksasi dapat membantu individu dalam mengurangi stress.

Kecemasan sebagai suatu reaksi emosional adaptif dalam menghadapi suatu ancaman dapat berkembang menjadi patologis saat melampaui batas adaptif, sehingga dapat mengakibatkan masalah dalam berbagai hal seperti pekerjaan, hubungan sosial, ataupun fungsi interpersonal. Gangguan kecemasan ini dapat bersifat kronis, apabila tidak mendapatkan penanganan yang dapat mengakibatkan perawatan dan pengobatan yang buruk. Saat ini pengobatan kecemasan banyak dikelola menggunakan psikotropika, psikoterapi dan sebagai pendukung dapat diberikan terapi fisik dan terapi relaksasi termasuk *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (Torales et al., 2020).

Gejala depresi dapat menimbulkan dampak buruk bagi pasien dengan HIV karena dapat mempengaruhi pasien dalam mematuhi pengobatan ARV, dapat menyebabkan kegagalan dalam pengobatan, resistensi ARV dan berkembangnya penyakit AIDS sebagai akibat dari rendahnya kepatuhan pengobatan ARV (Damtie et al., 2021). Kecemasan dan depresi pada pasien HIV yang tidak mendapatkan perawatan dengan benar akan dapat menyebabkan penurunan jumlah CD4 dan peningkatan *viral load* serta dapat menyebabkan kualitas hidup yang buruk, bahkan dapat mengakibatkan meningkatnya morbiditas dan mortalitas (Jain et al., 2023). Teknik PMR bertujuan untuk mengurangi stress mental dan proses untuk menghambat ketegangan otot. *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation* merupakan merupakan salah satu aktifitas yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan otot yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara aktif. PMR dapat mengurangi gejala pada seseorang yang mengalami kecemasan dan mengurangi ketegangan otot. Ketika seseorang belajar mengenai teknik relaksasi, maka dapat berhasil mengendalikan pikiran dan perasaan cemas pada tubuhnya (Torales et al., 2020).

Progressive Muscle Relaxation merupakan Teknik yang melibatkan sekelompok otot yang ditegangkan dan dikendorkan yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, dan diperlukan serangkaian latihan. Latihan relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi, perasaan terkendali, kemampuan menurunkan tekanan batin, menurunkan kerja jantung, menurunkan tekanan darah, menghangatkan atau mendinginkan bagian tubuh serta dapat menciptakan keadaan mental yang menyenangkan. Relaksasi otot progressive juga memberikan efek jangka Panjang yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Teknik relaksasi otot progressive memiliki banyak manfaat untuk fisik, biologis dan psikologis (Subitsa & Neelakandan, 2022).

Hasil dari EBN ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan dan depresi pada pasien dengan HIV/AIDS setelah diberikan teknik *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation*. Sebuah penelitian yang dilakukan di Florida tentang gejala depresi dan kecemasan serta pemanfaatan pengobatan, dan hasil terkait HIV diantara orang dewasa dengan HIV di pedesaan di Florida dimana responden penelitian ini terdiri dari 187 peserta dibagi menjadi

empat kelompok yaitu kelompok peserta dengan gejala depresi dan kecemasan yang tidak diobati, peserta dengan gejala depresi dan kecemasan yang diobati dengan gejala yang tidak terkontrol, peserta dengan gejala depresi dan kecemasan yang diobati dengan gejala yang terkontrol dengan baik dan peserta dengan gejala yang terkontrol dengan baik, menunjukkan bahwa kelompok peserta dengan gejala depresi dan kecemasan yang tidak diobati menunjukkan ketidakpatuhan terhadap ARV yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta yang tidak mengalami gejala depresi dan kecemasan (Manavalan et al., 2023).

Sebuah penelitian di Bandung terhadap wanita usia subur yang mengidap HIV melaporkan bahwa pasien yang mengalami kecemasan mengalami penurunan level kecemasan setelah melakukan aktifitas teknik progressive muscle relaksasi dari tingkat kecemasan 29,90 menjadi 16,50, dan p value < 0.000 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi progressive muscle relaksasi terhadap kecemasan (Mauliku et al., 2021). Demikian juga pada penelitian yang dilakukan di Yogyakarta pada pasien waria yang terdiagnosa HIV yang mengalami stress, setelah diberikan intervensi teknik progressive muscle relaksasi maka Tingkat stress menurun dari 26.0 menjadi 15.0 (Kusumastuti et al., 2022).

Penelitian intervensi tentang pengaruh dari teknik *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation* pada pasien diabetes yang mengalami depresi di departemen rawat jalan sekolah tinggi Fisioterapi Durgabai Deshmukh, Hyderabad melaporkan hasil bahwa terdapat penurunan depresi yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan control dengan nilai Z adalah -4.609 dan p value 0.000 (Perakam et al., 2019). *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation* juga dapat digunakan pada pasien dengan gangguan kualitas tidur pada 19 lansia di UPT Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung yang melaporkan hasil bahwa dari total 19 responden pada tahap pre test didapatkan 3 responden memiliki kualitas tidur yang baik, dan 16 responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah diberikan latihan *Jacobson's progressive muscle relaxation* didapatkan perbaikan kualitas tidur, Dimana terdapat 16 responden dengan kualitas tidur baik dan 3 responden dengan kualitas tidur buruk, dan didapatkan nilai p value =0.002 ($p < 0.05$) yang berarti bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia (Kareri et al., 2020).

Sebuah systematic review tentang progressive muscle relaksasi melaporkan bahwa terdapat konsistensi pada sebagian besar penelitian JPMR dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Latihan progressive muscle relaxation dapat bermanfaat dalam mengurangi kecemasan dan depresi (Khir et al., 2024).

SIMPULAN

Pemberian intervensi teknik *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation* pada pasien dengan HIV terbukti efektif, efisien merupakan metode non-invasif yang sederhana, hemat biaya dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja untuk menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien dengan HIV.

SARAN

Saran pada penerapan EBN ini adalah: Penerapan EBN dengan intervensi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien dengan HIV dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non farmakologis yang efektif dalam keperawatan. Penerapan EBN intervensi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation* dapat diberikan terhadap pasien selain HIV/AIDS untuk dapat meningkatkan kualitas hidup pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyemang, S. A., Ninonni, J., Bennin, L., Agyare, E., Gyimah, L., Senya, K., Birikorang, E., Quarshie, E. N. B., Baddoo, N. A., Addo, S. A., & Obiri-Yeboah, D. (2022). Prevalence and Associations of Depression, Anxiety, and Stress among People Living with HIV: A Hospital-Based Analytical Cross-Sectional Study. *Health Science Reports*, 5(5), 1–10. <https://doi.org/10.1002/hsr2.754>
- Andri, J., Ramon, A., Padila, P., Sartika, A., & Putriana, E. (2020). Pengalaman Pasien ODHA dalam Adaptasi Fisiologis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 127-141. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1397>
- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382-389. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2167>
- Andrianto, M. B., Padila, P., Andri, J., Sartika, A., & Harsismanto, J. (2021). Religious Practices on HIV/AIDS Patients. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 8-14. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i1.2976>
- Cahyanti, L., Sujianto, U., & Rejeki, S. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Interventions on Sleep Quality of HIV / AIDS Patients : A Meta-Analysis. *Critical Reviews*, 7(13), 1663–1666. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31838/jcr.07.13.262>
- Damtie, Y., Kefale, B., Yalew, M., Arefaynie, M., Adane, B., Edmealem, A., & Andualem, A. (2021). Depressive Symptoms and Associated Factors Among HIV Positive Patients Attending Public Health Facilities of Dessie Town: A Crosssectional Study. *PLoS One*, 16(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255824>
- Ding, F., Wu, J., & Zhang, Y. (2023). Can Mindfulness-Based Stress Reduction Relieve Depressive Symptoms? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 17(489). <https://doi.org/10.1177/18344909221145814>
- Gerans, R., & Waluyo, A. (2019). a Psychosocial Intervention for Mental Health of People With Hiv (Plwh): a Literature Review. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(3), 45–57. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i3.118>
- Jain, D., Kumar, J., Katyal, V. K., Jain, P., & Malik, D. (2023). Evaluation of Depression, Anxiety and Insomnia in People Living with HIV/AIDS in India. *HIV and AIDS Review*, 22(2), 138–149. <https://doi.org/10.5114/hivar.2023.126586>
- Kareri, D. G. R., Manafe, D. R. T., & Payon, M. K. E. (2020). The Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation on Sleep Quality in Elderly at Budi Agung Social Institution. *Indonesian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 9(01), 12–18. <https://doi.org/10.36803/ijpmr.v9i1.252>
- Khair, S. M., Yunus, W. M. A. W. M., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Mohd Sukor, M. S., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(February), 345–365. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Kusumastuti, R. K., Astuti, K., & Budiyan, K. (2022). Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Waria yang Terinfeksi HIV/AIDS. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 23–29. <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1212>
- Manavalan, P., Li, Y., Mills, J. C., Kwara, A., Zhou, Z., Ritter, A. S., Spencer, E., Pence, B. W., & Cook, R. L. (2023). Depression and Anxiety Symptoms and Treatment Utilization, and Associated HIV Outcomes among Adults with HIV in Rural Florida. *AIDS and Behavior*. <https://doi.org/10.1007/s10461-023-04147-4>

- Margi, P., Rashmika, M., Rutu, P., Nisha, P., Vrutta, P., Linus, K., Jay, P., & Das, N. (2020). A Study To Assess Effectiveness of Jacobson Progressive Relaxation Technique on Sleep Quality Among Elderly in Selected Old-Age Home of Kheda District. *Medico-Legal Update*, 20(3), 157–160. <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i3.1385>
- Mauliku, N. E., Endah, S. N., & Yuniarti, S. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Wanita Pasangan Usia Subur (WPUS) Penderita HIV/AIDS. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(2), 148–157. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i2.1723>
- Palkar, D., Panigrahi, S., Shatadal, P., & Mehta, R. (2021). Impact of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation on Stress Levels of Exam Going MBBS Students of a Medical College in South Gujarat, India. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 15(8), 13–16. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2021/48607.15269>
- Pole, J. S., Andri, J., & Padila, P. (2021). Cardiovascular Patient's Anxiety in the Time of the Covid-19 Pandemic. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15-21. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i1.3022>
- Perakam, S., Devpura, G., & Manohar, S. (2019). The Effect of Jacobson ' s Progressive Muscle Relaxation Technique on Depression in Diabesity Patients. *F Health Sciences and Research*, 9(March), 34–41. https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.9_Issue.3_March2019/6.pdf
- Ramirez-Garcia, M. P., Gagnon, M., Colson, S., Côté, J., Flores-Aranda, J., & Dupont, M. (2019). Mind-Body Practices for People Living with HIV: a Systematic Scoping Review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12906-019-2502-z>
- Subitsa, M., & Neelakandan, R. (2022). Effectiveness of Jacobson ' S Progressive Muscle Relaxation Techniques to Reduce Anxiety and Enhance Mental Health Among Type II Diabetes Mellitus Patients (Review of Literature). *Emerging Technologies and Innovative Research*, 9(5), 470–476. <https://www.jetir.org/papers/JETIR2205267.pdf>
- Torales, J., O'Higgins, M., Barrios, I., González, I., & Almirón, M. (2020). An Overview of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation in Managing Anxiety. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(3), 17–23. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.748>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Yousuf, A., Musa, R., Isa, M. L. M., & Arifin, S. R. M. (2020). Anxiety and Depression Among Women Living with HIV: Prevalence and Correlations. *Critical Reviews*, 16(1), 59–66. <https://doi.org/10.2174/1745017902016010059>
- Zhang, Y., Chai, C., Xiong, J., Zhang, L., Zheng, J., Ning, Z., & Wang, Y. (2023). The Impact of Anxiety, Depression, and Social Support on The Relationship between HIV-Related Stigma and Mental Health-Related Quality of Life Among Chinese Patients: A Cross-Sectional, Moderate-Mediation Study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05103-1>