

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR  
PADA PASIEN COVID-19**

**Deni Hamdan Fauzi, Linlin Lindayani**

**Koresponding Author :**

**Abstrak**

*Pasien dengan penyakit COVID-19 akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan kualitas tidur yang rendah dan salah satu terapi non farmakologi yang efektif untuk mengatasinya adalah progressive muscle relaxation. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kecemasan dan kualitas tidur pasien dengan penyakit COVID-19. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperiment pre-test dan post-test dengan 2 grup, teknik pengabilan sampel yang digunakan adalah convenience sampling, jumlah sampel yang digunakan adalah 40 sampel yang dibagi kedalam 20 sampel kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol. Tindakan progressive muscle relaxation 20-30 menit pagi dan sore selama 5 hari hanya diberikan kepada kelompok intervensi, pre-test dan post-test diukur dengan menggunakan the Fear of COVID-19 Scale (FCV-19S) untuk mengukur kecemasan dan Weareble Xiaomi Mi band 5 untuk mengukur kualitas tidur. Data dikumpulkan dan dianalisa dengan menggunakan Paired Sampel T-test dan ANCOVA. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dan tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok kontrol Mean Square= 123.578, F= 115.479, Sig= 0,000 ( $p < \alpha 0,05$ ). Dan terdapat perbedaan skor kualitas tidur yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dan tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test pada kelompok kontrol Mean Square= 112.118, F= 32.315, Sig= 0,000 ( $p < \alpha 0,05$ ). Kesimpulan terdapat pengaruh signifikan pemberian tindakan progressive muscle relaxation terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada pasien COVID-19.*

**Kata kunci :** *Progressive Muscle Relaxation, Kecemasan, Kualitas tidur, COVID-19*