

KOMBINASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN NYERI PASIEN JANTUNG

Masdarany Lestaluhu¹, Yuly Peristiwati², Agusta Dian Elliana³

^{1,2,3}Program Pasca Sarjana Magister Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Korespondensi penulis: masdaranylestaluhu@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Penyakit jantung koroner merupakan penyebab utama kematian, kesakitan dan penurunan kualitas hidup secara umum. Pasien serangan jantung seringkali merasa cemas, ketakutan dan depresi. Karena hampir semua pasien menyadari bahwa jantung merupakan organ yang penting dan ketika rusak maka kesehatannya terancam. Ansietas dan timbulnya rasa takut akan kematian pada pasien miocard infark dapat mengakibatkan nyeri hebat.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif terhadap kecemasan dan intensitas nyeri pasien jantung di Rumkit Tk. II. Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon.

Metode: Desain penelitian yang akan digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan jenis rancangan *pretest-posttest control group design* yaitu dimana peneliti akan mengukur pengaruh perlakuan atau tindakan pada kelompok intervensi dengan membandingkan kelompok kontrol. Teknik sampling yang digunakan adalah *Consecutive Sampling* dengan sampel sebanyak 24 responden. Teknik analisa data menggunakan uji *Paired t-test* dan *Independent t test*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 24 responden yang diteliti, menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < (\alpha=0,05)$, artinya bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif terhadap kecemasan dan intensitas nyeri pasien jantung di Rumkit Tk. II. Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon.

Simpulan: Dengan adanya penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif, dapat meningkatkan kualitas hidup pasien jantung.

Kata kunci: Afirmasi Positif, Kecemasan, Nyeri, PMR

1. PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner merupakan penyebab utama kematian, kesakitan dan penurunan kualitas hidup secara umum. Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung di seluruh dunia sejumlah 7,4 juta jiwa dengan presentase 85% disebabkan oleh serangan jantung (WHO, 2017). Angka kematian akibat penyakit jantung koroner di Indonesia menduduki peringkat kedua setelah stroke, dengan presentase kematian sebesar 12,9 % dari penyebab kematian di Indonesia (Hastuti dan Mulyani, 2019).

Pasien serangan jantung seringkali merasa cemas, ketakutan dan depresi. Karena hampir semua pasien menyadari bahwa jantung merupakan organ yang penting dan ketika rusak maka kesehatannya terancam. Ketika penyakitnya meningkat dan manifestasinya memburuk, pasien sering memiliki ketakutan yang berlebihan karena cacat permanen dan kematian. Para pasien mengekspresikan ketakutan dengan berbagai cara seperti mimpi buruk, insomnia, kecemasan akut, depresi dan memungkirinya kenyataan (Ransun, *et al*, 2013).

Kecemasan dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah, peningkatan

tekanan darah dan memicu terjadinya aritmia. Kecemasan dapat menyebabkan respon system kardiovaskuler, antara lain palpitasi, jantung berdebar, rasa ingin pingsan, penurunan tekanan darah dan penurunan denyut nadi. Ansietas dan timbulnya rasa takut akan kematian pada pasien miocard infark dapat mengakibatkan nyeri hebat (Stuart, 2013). Efek kecemasan tersebut dapat berupa efek biologis, mental, perilaku serta efek medis (Lestalu, V, 2018). Perasaan cemas yang terus menerus merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan dan dapat membuat seseorang menjadi gelisah, sulit berkonsentrasi, takut dan bingung (Yulia, *et al*, 2023)

Hasil penelitian Kurniawan (2015) berjudul Pengalaman Pasien Mengalami Serangan Jantung Pertama Kali yang dirawat di Ruang ICU menyatakan bahwa pasien dengan kondisi penyakit jantung selalu mengeluh nyeri yang luar biasa seperti terhimpit benda berat, kulit disayat oleh pisau yang menjalar hingga leher, bahu kiri, dan punggung selama lebih dari 30 menit.

Nyeri dada adalah salah satu keluhan paling banyak yang dialami pasien penyakit jantung. Pasien dengan nyeri dada kardiogenik sering mengeluh seperti diremas atau ditekan beban berat setelah beraktivitas atau stres emosional. Sedangkan pasien dengan nyeri dada nonkardiogenik akan mengeluh nyeri hebat mendadak dan terus menerus dari leher hingga epigastrium, nyeri dada bawah, nyeri jika dilakukan palpasi pada dinding dada, sesuai dengan lokasi penyebab penyakit (Melastuti dan Ramadini, 2021).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah salah satu dari teknik relaksasi yang paling mudah dan sederhana yang sudah digunakan secara luas. PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi. Latihan ini menurunkan ketegangan fisik dan efek sistem saraf simpatis dengan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan denyut nadi, tekanan darah, konsumsi oksigen, dan kerja kelenjar keringat. PMR populer digunakan dalam mengatasi kecemasan pada pasien jiwa,

penyakit kronik, mengatasi nyeri pada pasien kritis dan kanker (Lindayani, *et al*, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Johan tahun 2017, menemukan bahwa progresif muscular relaksasi (PMR) dapat menurunkan tingkat kecemasan, selain itu penelitian yang dilakukan oleh Arlinda (2018) mengatakan afirmasi positif sebagai gabungan antara penggunaan nafas dan pengulangan kalimat positif sederhana untuk dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif dengan cara mengulangi kalimat penegasan sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri sehingga tercipta *self efficacy* yang baik.

PMR bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung serta dapat mengurangi rasa nyeri (Herliawati *et al.*, 2023). PMR ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Maryati, *et al*, 2020).

Afirmasi akan membantu seseorang untuk merespon ancaman berupa kegagalan atau informasi yang mengancam dan kemudian menggunakannya sebagai dasar untuk perubahan sikap dan perilaku, respon selanjutnya bagaimana seorang individu dapat beradaptasi terhadap ancaman (Pratiwi dan Etmaningsih, 2020). Pelaksanaan manajemen nyeri nonfarmakologi di lapangan belum sepenuhnya dilakukan oleh perawat dalam mengatasi nyeri, kebanyakan perawat melaksanakan program terapi hasil dari kolaborasi dengan dokter diantaranya adalah pemberian analgesik yang memang mudah dan cepat dalam pelaksanaannya di bandingkan dengan penggunaan intervensi manajemen nyeri nonfarmakologi (Sukesih, 2017).

Berdasarkan data *medical record* dari Rumkit Tk II. Prof. Dr.J.A.Latumeten Ambon selama tiga tahun, jumlah pasien jantung yang dirawat inap pada tahun 2020 sebanyak 99 orang, tahun 2021 sebanyak 109 orang, dan pada tahun 2022 sebanyak : 171 orang. Pada wawancara penulis dengan beberapa pasien jantung di Rumkit Prof dr.J.A.Latumeten Ambon, sebagian besar pasien jantung mengeluh nyeri di dada dan mengatakan cemas, dan takut karena terancam kesehatannya. Tujuan dari penelitian ini adalah membuktikan pengaruh penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif terhadap kecemasan dan intensitas nyeri pasien jantung di Rumkit Tk. II. Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan jenis rancangan *pretest-posttest control group design* yaitu dimana peneliti akan mengukur pengaruh perlakuan atau tindakan pada kelompok intervensi dengan membandingkan kelompok kontrol.

Peneliti menggunakan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang telah terstandar secara internasional maupun telah dialibahasakan dan terstandar secara nasional untuk mengukur kecemasan dan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang telah terstandar untuk mengukur intensitas nyeri. Instrumen tersebut digunakan pada *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini. Peneliti menggunakan kuesioner HARS untuk mengukur kecemasan pasien jantung. Pertanyaan terdiri dari 14 butir yang terdiri dari 5 butir jawaban yang diisi responden.

Peneliti menggunakan NRS untuk mengukur intensitas nyeri pasien jantung. Pertanyaan terdiri dari 10 butir yang diisi oleh responden. Instrumen tersebut digunakan pada *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien jantung di Rumkit Tk. II. Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon pada tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien jantung

yang berkunjung ke Rumkit Tk. II. Prof. Dr. J.A. Latumeten Ambon dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

Kriteria inklusi:

- a. Bersedia menjadi responden
- b. Usia 26 – 70 tahun
- c. Tidak sedang mengonsumsi obat cemas.
- d. Memiliki skor kecemasan > 14 berdasarkan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)
- e. Memiliki intensitas nyeri ≥ 1 berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS)

Kriteria Eksklusi :

- a. Memiliki riwayat gangguan jiwa.
- b. Responden yang tidak menyelesaikan proses penelitian (*dropout*).

Sampel dalam penelitian ini adalah yaitu sebanyak 24 orang. Penilaian yang dilakukan pada tahap awal dengan mengukur kecemasan dengan skor > 14 sesuai dengan dan memiliki intensitas nyeri ≥ 1 akan dimasukkan sebagai sampel sekaligus merupakan hasil penilaian *pretest*. Sedangkan yang dilakukan setelah diberikannya intervensi penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan Afirmasi Positif maupun pada kelompok kontrol yang diberikan asuhan keperawatan seperti biasanya disebut dengan *post test*. Pengaruh perlakuan dilihat pada perbedaan kecemasan dan intensitas nyeri pasien jantung sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Pasien jantung yang datang berobat di Rumkit Tk. II. Prof. Dr. J.A.. Latumeten Ambon, secara berurutan yang sesuai dengan kriteria inklusi akan diperiksa kecemasan dan intensitas nyeri (*pretest*). Analisis data yang digunakan adalah uji *Independent t test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan skor kecemasan pasien jantung pada kelompok intervensi yang diberikan penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif serta kelompok kontrol yang diberikan asuhan keperawatan, berdasarkan nilai delta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Beda skor kecemasan pasien jantung antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol

Kelompok	Mean	N	Standar Deviasi	P value
Intervensi	5.333	12	2.774	0.000
Kontrol	0.833	12	1.585	

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor kecemasan pasien jantung berdasarkan nilai delta antara kelompok yang diberikan penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif (5.333 ± 2.774) dengan kelompok yang hanya diberikan asuhan keperawatan seperti biasanya (0.833 ± 1.585) dengan $p\text{-value} = 0,000$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan pasien jantung berdasarkan nilai delta antara kelompok intervensi yang diberikan penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif dengan kelompok kontrol.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfarisi dan Muhlisin (2020), menemukan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berpengaruh pada kecemasan seseorang. Relaksasi PMR merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi. Contoh kondisi dimana saraf simpatis bekerja adalah pada saat terkejut, takut, cemas, atau berada dalam keadaan tegang seperti pada pasien-pasien yang menjalani kemoterapi.

PMR menimbulkan perasaan relax dan sugesti relax tersebut dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang selanjutnya akan mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, kemudian akan mempengaruhi neurotransmitters yang merupakan bahan kimia pembawa pesan di dalam otak yang mengatur perasaan dan pikiran seseorang. Stimulus yang sampai pada sistim saraf pusat yang pada akhirnya akan merangsang sistem kelenjar sebagai respon fisiologis tubuh baik secara menyeluruh maupun lokal (Nurkayatun dan Fitriyani, 2021).

Selain itu, teknik afirmasi positif merupakan salah satu bentuk self hypnosis yang dapat menghasilkan tingkat relaksasi tinggi sehingga mengurangi ketegangan dalam diri seseorang. Afirmasi merupakan kalimat positif dari sebuah pikiran tertuang kedalam tulisan kemudian diucapkan kepada orang lain yang berisi kalimat-kalimat positif untuk memberi motivasi atau semangat (Wijaya & Rahayu, 2019). Afirmasi positif sebagai kumpulan kalima-kalimat positif sederhana yang dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam mengatasi sesuatu dan membuat pikiran menjadi positif sehingga dapat menurunkan kecemasan (Mayliyan dan Budiarto, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvionita, *et al*, (2022) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan, dimana didapatkan bahwa terapi relaksasi otot berpengaruh dalam menurunkan kecemasan sehingga memberikan efek relaksasi pada seluruh tubuh. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Mayliyan dan Budiarto (2022), menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara afirmasi positif dengan kecemasan seseorang. Teknik afirmasi positif merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menghasilkan tingkat relaksasi tinggi sehingga mengurangi ketegangan dalam diri seseorang.

Progressive musle relaxation (PMR) salah satu pendekatan komplementer yang digunakan untuk mengurangi stres fisik dan psikologi. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Jacobso. Gerakan ini dilakukan dengan meregangkan dan merilekskan otot-otot besar secara pelan, teratur dan berurutan (Tabarsi, *et al*, 2020). Latihan ini menurunkan ketegangan fisik dan efek sistem saraf simpatis dengan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan denyut nadi, tekanan

darah, konsumsi oksigen, dan kerja kelenjar keringat. PMR populer digunakan dalam mengatasi kecemasan dan mengatasi nyeri pada pasien (Alvarisi, *et al*, 2020).

Pemberian teknik afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, membuat perasaan tenang kemudian membentuk responden pikiran yang positif. Hasil dari penelitian yang dilakukan Zainiyah, *et al* (2018) menunjukkan hasil adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan afirmasi positif. Penatalaksanaan dengan pengaturan posisi, mata tertutup, pengaturan nafas, dan fokus pada hal-hal yang menyenangkan meningkatkan endorfin dalam tubuh. Fungsi hormon positif ini akan dapat membuat tubuh semakin tenang sehingga dapat mengurangi kecemasan dan stres, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan kecerdasan, dan meningkatkan kepercayaan diri (Tasman, *et al* 2020). Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pasien jantung pada kelompok intervensi.

Asuhan keperawatan secara umum saja tidak cukup untuk menurunkan kecemasan pasien jantung. Pemberian terapi non farmakologi yang spesifik seperti *Progressive*

Muscle Relaxation (PMR) dan afirmasi positif dapat menurunkan kecemasan pada pasien jantung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurkayatun dan Fitriyani (2021) menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Aji dan Rizkasari (2021), afirmasi positif dapat berpengaruh terhadap tingkat stress atau kecemasan seseorang.

Terapi relaksasi afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif. Selain terapi afirmasi positif, terapi otot progresif juga memberikan efek menenangkan anggota tubuh, dikarenakan terapi otot progresif dapat mempengaruhi kerja sistem saraf otonom, respon emosi dan efek menenangkan ditimbulkan relaksasi mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dan respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis (Fayzun, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif pada kelompok intervensi dapat menurunkan kecemasan pasien jantung dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 2 Beda skor intensitas nyeri pasien jantung antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol

Kelompok	Mean	N	Standar Deviasi	P value
Intervensi	2.167	12	1.029	0.002
Kontrol	0.500	12	1.314	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor intensitas nyeri pasien jantung berdasarkan nilai delta antara kelompok yang diberikan penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif (2.167 ± 1.029) dengan kelompok yang hanya diberikan asuhan keperawatan seperti biasanya (0.500 ± 1.314) dengan *p-value* = 0,002.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor intensitas nyeri pasien jantung berdasarkan nilai delta antara kelompok intervensi yang diberikan penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryati, *et al*, (2020) yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara *Progressive Muscle*

Relaxation (PMR) dengan skala nyeri. PMR bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung serta dapat mengurangi rasa nyeri. PMR ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Maryati, *et al*, 2020). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Risnah, *et al* (2022), menemukan bahwa afirmasi positif berpengaruh terhadap penurunan nyeri. Nyeri merupakan sebuah sensasi yang bersifat individual, rumit, universal, dan unik karena beragamnya respon individu terhadap sensasi nyeri.

Progressive muscle relaxation merupakan suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh. *Progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot dilakukan secara berturut-turut. Pada saat melakukan *progressive muscle relaxation* perhatian pasien diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang (Nur dan Anggraini, 2022). Tujuan dari PMR ini adalah menurunkan nyeri secara non farmakologis, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan psikologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan seseorang berespon terhadap keadaan tertentu ketika otot tegang, dan dapat menurunkan stress psikologis (Fitria, 2015), karena gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan sinap-sinap saraf baik yang simpatis maupun parasimpatis, saraf yang

rileks dapat menurunkan nyeri secara perlahan (Maryati, *et al*, 2020).

Selain itu afirmasi positif juga dapat mempengaruhi penurunan nyeri seseorang. *The power of suggestion* (kekuatan kata-kata dalam sugesti), suasana lingkungan dan emosi adalah stimulus eksternal berupa suatu pesan yang ditanamkan kedalam pikiran bawah sadar. Afirmasi positif digunakan sebagai alternatif manajemen nyeri bagi pasien yang mengalami masalah nyeri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryati, *et al*, (2020) yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan skala nyeri. PMR bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung serta dapat mengurangi rasa nyeri. PMR ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Maryati, *et al*, 2020). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Risnah, *et al* (2022), menemukan bahwa afirmasi positif berpengaruh terhadap penurunan nyeri. Nyeri merupakan sebuah sensasi yang bersifat individual, rumit, universal, dan unik karena beragamnya respon individu terhadap sensasi nyeri.

Pemberian Afirmasi positif didefinisikan sebagai pemberian terapi kepada pasien dengan menggunakan afirmasi positif dengan tujuan bisa mengurangi rasa nyeri dan memberi rasa nyaman. Hipnoterapi dan pemrograman neuro lingustik dapat mengelola emosi dan menurunkan rasa nyeri rasa sakit, dalam hal ini neuro lingustik membantu memberikan kata-kata yang positif untuk menurunkan rasa nyeri (Risnah, *et al*, 2022). Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan

afirmasi positif dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pasien jantung pada kelompok intervensi.

Pelaksanaan manajemen nyeri nonfarmakologi di lapangan belum sepenuhnya dilakukan oleh perawat dalam mengatasi nyeri, kebanyakan perawat melaksanakan program terapi hasil dari kolaborasi dengan dokter diantaranya adalah pemberian analgesik yang memang mudah dan cepat dalam pelaksanaannya di bandingkan dengan penggunaan intervensi manajemen nyeri nonfarmakologi (Sukesih, 2017).

Menurut penelitian Maryati, *et al* (2020), Ada beberapa teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri yaitu relaksasi nafas dalam, relaksasi genggam jari dan teknik progressive muscle relaxation. PMR bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung serta dapat mengurangi rasa nyeri (Maryati, *et al*, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif pada kelompok intervensi dapat menurunkan intensitas nyaeri pasien jantung dibandingkan dengan kelompok kontrol.

4. KESIMPULAN

Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif dapat menurunkan kecemasan dan intensitas nyeri pada pasien jantung. Diharapkan penerapan kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan afirmasi positif. dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat karena menjadi salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan kecemasan dan intensitas nyeri pasien jantung.

5. REFERENSI

- Alvarisi dan Muhlisin (2020), Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (Pmr) Pada Pasien Yang Dirawat Di Intensive Care Unit : A Literature Review, Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP).
- Alvionita, *et al*, 2022. Pengaruh Relaksasi Otot Proresif terhadap Kecemasan. *eBiomedik*. 10(1) : 42-49
- Arlinda Arsa, P.S, 2018. Pengaruh Terapi Rima (Relaxion Autogenic, Movement and Affirmation) terhadap Penurunan Nilai Kecemasan dan kadar Kortisol darah Pasien end Stage Renal Disease.
- Astuti & Johan, 2017. Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Anxiety levels in Patiens With Chronic Kidney Disease Undegoing Hemodialysis In The General Hospital Of Tugurejo Semarang Indonesia. *Belitung Nursing Jurnal* 3 (4): 383-389.
- Fitria, C. N., & Ambarwati, R. D. (2015). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Laparotomi. <https://journal.akpergshwng.ac.id>.
- Hastuti & Mulyani. 2019. Kecemasan Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner Paska Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Perawat Indonesia*. 3(3); 167-174.
- Herliawati, P.A. *et al*. (2023) 'Malignancy Risk Index 4 (RMI 4) is better than RMI 3 as a predictor Advanced Epithelial Ovarian Carcinoma was used for NACT', *Jurnal Ners*, 7(1), pp. 536-542.
- Kurniawan et al 2015. Pengalaman Pasien Mengalami Serangan Jantung Pertama Kali yang dirawat di Ruang CICU. Universitas Borneo, Fakultas Padjajaran 92(6); 1999-2009
- Lestaluhu, V. 2018. Kombinasi Diskusi Kelompok Kecil dan Pemodelan sebagai Metode Alternatif untuk Menurunkan Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan, 30(2) : 148-152. DOI:

- <http://dx.doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.02.13>
- Maryati, *et al*, 2020. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3(1) : 59-64
- Mayliyan dan Budiarto, 2022. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan Di Rutan Pada Kasus Penyalahgunaan Napza, *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 10(4) : 683-690
- Melastuti & Ramadini 2021. Hubungan Tingkat Ansietas Terhadap Skala Nyeri Pada pasien Miocard Infark. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC*. 10 (1); 20-25.
- Nur dan Anggraini. 2022. Pemberian *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Stres Dan Penurunan Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* 6(1) ; 25-34
- Nurkayatun dan Fitriani. 2021. Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda. *Borneo Student Research*. 3(1) ; 474-482
- Pratiwi & Edmaningsih, 2020. Manajemen Stres dan Ansietas Untuk Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 4(1); 679-683.
- Risnah, *et al* .2022. Efek Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : Tinjauan Literatur. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*. 5(1) : 8-18
- Ransun et al 2013 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping pada Pasien Gagal Jantung Kongestif. *Juiperdo*. 2 (1); 10-17.
- Sukesih, Elsy Maria Rosa. 2017. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Bph. Vol.2 No.I. Indonesia Jurnal Perawat
- Stuart G.W. 2013. *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*, EGC : Jakarta
- Tabarsi sh , Zakerl m, Rezapur r ,Ebrahimi l. (2020). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Training on Psychological Distress of Woman's with Multiple Sclerosis, Published Online: July 28 J Rehab Med. 2019; 7(4): 71-79
- Tasman, T., Sasmita, H., Fadriyanti, Y., Rachmadanur, N., & Amri, L. F. (2020). Peningkatan Self Efficacy Remaja Berisiko Menggunakan Terapi Psikoedukasi dengan Musik. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 92-101.
- Wijaya, F., & Rahayu, D. A. (2019). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 7–12. <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/246>
- World Health Organization. (2017). Cardiovascular Disease (CVDs). (cited 2018 Sep 26). Available from: [http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- Yulia, *et al*, 2023. Hubungan tingkat pengetahuan tentang menstruasi dengan Tingkat kecemasan remaja awal putri dalam menghadapi Menarche Di SD saraswati Tabanan. *Jurnal Medica Usada*. 6(1) : 39-46
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember (Effect of Affirmation Relaxation Technique on Stress of Students Taking a Final Project in School of Nursing, Universit. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319–322. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/7781>

