

## Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Skizofrenia yang Dirawat di Griya Medika

### *Progressive Muscle Relaxation on Depression Levels in Schizophrenia*

#### *Patients Treated in Griya Medika*

Ayu Pratiwi<sup>1\*</sup>, Yunike Edmaningsih<sup>1</sup>, Ahmad Farid Ramadhan<sup>1</sup>,  
Fahira Noviantika Dwi Hapsari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ners, Universitas Yatsi Madani, Kota Tangerang, Indonesia

#### Artikel info

##### Artikel history:

Submitted: 14-02-2025

Received : 09-10-2025

Revised : 13-11-2025

Accepted : 30-11-2025

##### Keywords:

depression;  
complementary;  
schizophrenia;

##### Kata Kunci:

depresi;  
komplementer;  
skizofrenia

#### Abstract

*Patients with schizophrenia often exhibited behaviors such as social withdrawal, hypervigilance, difficulty in management, and vulnerability to anxiety and depression. Progressive Muscle Relaxation (PMR), as a muscle relaxation technique, had been shown in stress management programs to alleviate symptoms of anxiety, depression, and insomnia. The purpose of this study was to examine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on depression levels among patients with schizophrenia at Panti Griya Medika. This study employed a quasi-experimental design using a pretest–posttest without a control group approach. The sample consisted of 30 subjects, selected through purposive sampling. Data were collected using a demographic questionnaire and the Hamilton Depression Rating Scale (HDRS), which consists of 17 items to assess the severity of depression. Data analysis was conducted using the paired t-test. Clinically, there was a decrease in depression scores by 2.1 points following the administration of PMR. However, statistically, this reduction from 12.20 to 10.10 did not show a significant effect; therefore, the effectiveness of PMR therapy in reducing depression in schizophrenia patients could not be strongly validated through this study. It is therefore recommended that PMR be implemented regularly as a complementary non-pharmacological intervention in the management of depression among patients with schizophrenia.*

#### Abstrak

Penderita skizofrenia sering kali menunjukkan perilaku menarik diri, terisolasi, sulit diatur dan mudah cemas serta depresi. Pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu teknik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi stres otot dapat mengatasi keluhan cemas, depresi, susah tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP) terhadap tingkat depresi pada klien skizofrenia di Panti Griya Medika. Metode penelitian ini adalah *quasi-eksperimen* dengan rancangan *pretest and posttest without control group design*. Sampel penelitian sebanyak 30 subjek dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah formulir demografi dan Hamilton Depression Rating Scale (HDRS) untuk mengukur tingkat depresi yang terdiri dari 17 pertanyaan. Teknik pengolahan data menggunakan teknik analisis *dependent t-test*. Secara klinis, terdapat penurunan skor depresi sebesar 2,1 poin setelah pemberian ROP. Namun, secara statistik, penurunan dari

12,20 menjadi 10,10 ini tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan, sehingga efektivitas terapi ROP dalam menurunkan depresi pasien skizofrenia belum dapat divalidasi secara kuat melalui penelitian ini. Disarankan terapi Relaksasi Otot Progresif dapat diterapkan secara teratur sebagai intervensi nonfarmakologis komplementer dalam penanganan depresi pada pasien skizofrenia.



**Corresponden author:**

Ayu Pratiwi, email: ayupratiwi@uym.ac.id

This is an open access article under the CC-BY license

### Highlight:

- Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata skor depresi dari 12,20 menjadi 10,10. Namun, dengan *p-value* 0,075, penurunan sebesar 2,1 poin ini dinyatakan tidak signifikan secara statistik, sehingga terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) belum dapat disimpulkan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap tingkat depresi pada penelitian ini.
- ROP direkomendasikan sebagai terapi komplementer non-obat yang teratur untuk membantu manajemen pemulihan psikologis dan emosional pasien.

## PENDAHULUAN

Gangguan jiwa dengan jumlah terbanyak dialami oleh masyarakat di dunia adalah skizofrenia. Data dari World Health Organization (2019) menunjukkan bahwa prevalensi penderita skizofrenia adalah 20 juta jiwa di dunia (WHO, 2019). Menurut data World Health Organization (2022) seseorang yang menderita skizofrenia sebanyak 24 juta jiwa atau 1 dari 300 (0,32%) di seluruh dunia (WHO, 2022). Sebagian besar penderita skizofrenia saat ini belum mendapatkan perawatan sehingga tim WHO menyusun rencana aksi kesehatan jiwa komprehensif 2013-2030 untuk memastikan 100 juta lebih orang untuk dapat memiliki akses terhadap kesehatan jiwa yang terjangkau (WHO, 2022). Jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Survei Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta jiwa penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan jiwa dan emosional serta lebih dari 12 juta jiwa berusia di atas 15 tahun mengalami depresi (Kemenkes, 2018).

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa kronis yang sering disertai dengan gejala depresi, yang dapat memperburuk kualitas hidup, menurunkan kepatuhan terhadap pengobatan, serta meningkatkan risiko kekambuhan. Meskipun terapi farmakologis menjadi pendekatan utama, pasien skizofrenia juga membutuhkan intervensi nonfarmakologis yang dapat mendukung pemulihan psikologis dan emosional. Salah satu intervensi yang relatif mudah diterapkan oleh perawat adalah relaksasi otot progresif, yang bertujuan menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan respons relaksasi tubuh. Sebuah penelitian oleh Pangestika et al. (2018) menunjukkan ada efek relaksasi otot progresif terhadap kemampuan mengendalikan amarah pada pasien yang berisiko berperilaku kekerasan dengan hasil penelitian skor rata-rata kemampuan mengendalikan amarah sebelum intervensi adalah 52,0 (rendah) dan setelah intervensi, rata-ratanya adalah 60,23 (sedang) (Pangestika et al., 2018). Hal ini disebabkan relaksasi otot progresif meningkatkan keterampilan relaksasi dasar untuk mengendalikan amarah dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stres. Latihan relaksasi otot progresif

digunakan sebagai keterampilan coping untuk mengajarkan subjek untuk meningkatkan perasaan rileks mereka sehingga ketegangan sebagai respons stres dapat diatasi (Sujarwo dan Livana, 2018). Oleh karena itu, peneliti melakukan studi tinjauan sistematis untuk membuktikan apakah terapi Relaksasi Otot Progresif efektif dalam menurunkan depresi pada pasien skizofrenia, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam perawatan pasien skizofrenia ketika sumber daya yang ada terbatas.

Gangguan ini berkembang tanpa riwayat periode mania, campuran, atau hipomania. Periode depresi mayor harus berlangsung setidaknya dua minggu. Seorang pasien yang didiagnosis dengan depresi mayor harus memiliki setidaknya empat tanda pada daftar, termasuk perubahan berat badan dan nafsu makan, aktivitas dan tidur, kekurangan energi, merasa bersalah, kesulitan dalam berpikir dan membuat keputusan, dan pikiran bunuh diri dan kematian yang terus-menerus (Vidaña, 2017). Depresi membebankan biaya ekonomi, budaya, kesehatan, dan sosial yang signifikan pada pasien dan keluarga mereka. Pasien-pasien ini sering menempati setengah dari tempat tidur di rumah sakit jiwa karena episode berulang, yang menyebabkan biaya tinggi untuk sistem kesehatan mental. Hampir setengah dari pasien depresi tidak sepenuhnya merespons pengobatan (Dana et al., 2018). Depresi mengakibatkan berkurangnya energi, ketidakpedulian, rasa bersalah, kesulitan berkonsentrasi, anoreksia, pikiran untuk mati dan bunuh diri, insomnia, tidur berlebihan, dan disfungsi (Meyer et al., 2018). Selain itu, depresi telah dikaitkan dengan peningkatan risiko timbulnya kondisi seperti diabetes, stroke, dan penyakit jantung (Hengartner et al., 2019).

Diperkirakan lebih dari 50% kasus bunuh diri tahunan terkait dengan depresi, dan pasien depresi 20 kali lebih mungkin melakukan bunuh diri daripada anggota masyarakat lainnya (Sarabandi et al., 2019). Depresi sering kali bermanifestasi sebagai kondisi persisten dan kronis yang sangat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Perkembangannya dipengaruhi oleh berbagai faktor dan ditandai dengan gejala klinis yang beragam dan respons pengobatan yang bervariasi, sehingga menyulitkan pengobatannya dan menimbulkan biaya yang besar bagi masyarakat. Selama empat dekade terakhir, dua pendekatan utama telah digunakan untuk mengobati depresi: (1) pengobatan untuk meredakan gejala dan (2) terapi perilaku kognitif. Antidepresan adalah pengobatan yang paling umum digunakan untuk depresi, tetapi kekambuhan sering terjadi, dengan lebih dari separuh dari mereka yang pulih dari depresi mengalami episode lain dalam waktu dua tahun.

Obat-obatan sering digunakan untuk mengurangi kemungkinan kambuhnya depresi. Akan tetapi, obat-obatan mungkin bukan pilihan terbaik karena efek samping dan biaya yang dikeluarkan. Selain itu, tidak semua orang memiliki akses ke konseling, yang menyoroti perlunya terapi komplementer yang peka terhadap budaya dan berbasis bukti. Baru-baru ini, pengobatan komplementer telah banyak digunakan dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan. Tiga metode pengobatan komplementer yang paling umum dalam pengobatan depresi adalah terapi gerakan, relaksasi otot progresif, dan terapi melukis. Metode-metode ini mudah dan dapat dilakukan setelah pelatihan singkat (Zamenjani et al., 2019). Aktivitas fisik dan olahraga, terutama intervensi berbasis latihan fisik, telah disarankan sebagai pengobatan yang efektif dan pelengkap yang baik untuk pengobatan. Bukti menunjukkan bahwa meskipun depresi yang lebih parah dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, peningkatan aktivitas fisik dapat mengurangi depresi (Dana et al., 2018).

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *pre-experimental design* dan *one group pretest and posttest design*. Penelitian dilaksanakan pada Bulan Oktober Tahun 2023 di Panti Griya Medika. Sampel penelitian berjumlah 30

pasien skizofrenia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi antara lain, pasien dengan diagnosis skizofrenia, dalam kondisi stabil dan mampu mengikuti intervensi serta bersedia menjadi subjek. Tingkat depresi menggambarkan suatu keadaan gangguan perasaan atau suasana hati yang ditandai dengan afek tertekan, anhedonia, dan kehilangan energi untuk beraktivitas serta gejala lainnya. Tingkat depresi dalam penelitian ini dinilai dengan menggunakan kuesioner depresi berdasarkan kuesioner Hamilton Depression Rating Scale (HDRS). HDRS terdiri dari 17 item dengan skor total berkisar antara 0-50, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat depresi lebih berat dengan interpretasi skor, 0-7 (tidak depresi), 8-13 (depresi ringan), 14-18 (depresi sedang), 19-22 (depresi berat), >23 (depresi sangat berat). Intervensi berupa relaksasi otot progresif diberikan dua kali sehari (sesi pagi dan sore) selama 10 hari, dengan durasi setiap sesi sekitar 20-30 menit (Pradessetia et al., 2021). Relaksasi otot progresif dilakukan dengan melibatkan 15 gerakan otot, masing-masing gerakan dilakukan 2 kali (Saherna dan Widianingsih, 2021). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *dependent t-test*.

Penelitian ini menggunakan prinsip etik yang meliputi menghormati martabat manusia (*Respect for person*), berbuat baik (*Beneficence*), tidak merugikan (*non maleficence*), dan keadilan (*Justice*). Sebelum melakukan penelitian dilakukan uji lolos etik untuk kelayakan penelitian oleh tim komite etik Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Yatsi Madani. Penelitian ini sudah melalui proses uji lolos etik dengan nomor: 241/LPPM-UYM/X/2024 Selanjutnya peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian kepada subjek, jika subjek bersedia diminta mengisi lembar persetujuan kesediaan menjadi subjek yang ditandatangani.

## HASIL

### Karakteristik subjek

Tabel 1 memperlihatkan bahwa dari 30 subjek, mayoritas berusia 55 tahun dengan nilai rata-rata 45,17 dan nilai tengah 43,50. Usia termuda subjek (nilai batas bawah) adalah 22 tahun dan usia tertua subjek (nilai batas atas) adalah 70 tahun. Sedangkan, mayoritas lama rawat subjek 72 bulan dengan nilai rata-rata 54,80 dan nilai tengah 28,00. Lama rawat subjek (nilai batas bawah) adalah 1 bulan dan lama rawat subjek (nilai batas atas) adalah 240 bulan.

**Tabel 1. Distribusi karakteristik subjek (n = 30)**

Karakteristik	Mean	Median	Modus	Min	Max
Usia	45,17	43,50	55	22	70
Lama Rawat	54,80	28,00	72	1	240

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 distribusi tingkat depresi subjek yaitu tidak ada sebanyak 11 subjek (36,7%), ringan 8 subjek (26,7%), sedang 6 subjek (20,0%) dan berat 5 subjek (16,7%).

**Tabel 2. Distribusi tingkat depresi (n = 30)**

Tingkat HDRS	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak ada	11	36,7
Ringan	8	26,7
Sedang	6	20,0
Berat	5	16,7
Total	30	100

Sumber: Data primer, 2023

### Perbedaan relaksasi otot progresif pada tingkat depresi pada skizofrenia

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa pemberian PMR dapat menurunkan tingkat depresi sebesar 2,1, yaitu dari 12,20 (sebelum pemberian PMR) menjadi berubah turun 10,10 (sesudah pemberian PMR). Hasil uji *t* diperoleh *p-value* = 0,075, artinya secara statistik tidak ada perbedaan yang signifikan HDRS antara sebelum dan sesudah pemberian PMR.

**Tabel 3. Perbedaan relaksasi otot progresif pada tingkat depresi pada skizofrenia**

Pemberian PMR	Mean	SD	<i>p-value</i>
Sebelum	12,20	6,02	0,075
Sesudah	10,10	6,87	

Keterangan: \*Uji *dependent t-test* (paired *t-test*), signifikan jika *p-value* < 0,05

## PEMBAHASAN

Studi ini menunjukkan bahwa ada manfaat klinis langsung untuk menyediakan PMR berbasis kelompok pada unit psikiatri rawat inap, dengan penurunan yang ditemukan pada gejala depresi dan pada tingkat yang lebih rendah, kemarahan/agresi. Temuan studi ini menunjukkan bahwa pasien rawat inap psikiatri dapat mengalami manfaat langsung jika mereka mempraktikkan latihan PMR sebagai bagian dari rencana perawatan. Pasien yang mendapat manfaat dari PMR merasa mampu untuk memanfaatkan keterampilan yang dipelajari untuk membantu memperbaiki gejala depresi ketika pasien mengidentifikasi eskalasi atau tekanan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin besar keparahan gejala pada awal, semakin besar penurunan tingkat depresi setelah latihan PMR. Meskipun menggabungkan perawatan ini ke dalam pengaturan panti jiwa rawat inap tidak menjamin kepatuhan pasien dalam jangka panjang, hal ini dapat menjadi keterampilan yang dapat ditambahkan individu untuk mengatasi masalah mereka, digunakan dalam kehidupan jika mereka menginginkannya dan ini dapat membantu mengelola ketajaman lingkungan (Zamenjani et al., 2019).

Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi aktif yang dilakukan dengan mengontraksikan otot untuk mencapai ketegangan dan melepaskan secara progresif (Kuswa, 2021). Relaksasi otot progresif merupakan intervensi positif untuk memperoleh situasi relaksasi. Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot yang mendalam yang didasarkan pada prinsip bahwa ketegangan otot adalah tanggapan fisiologis tubuh manusia terhadap stres (Sayadi et al., 2023). Mekanisme terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, dan mengatur hipotalamus untuk mengurangi sinyal stres. Terapi ini meningkatkan sikap positif melalui relaksasi otot dan manipulasi pikiran yang memengaruhi fisiologi emosional (Sayadi et al., 2023). Sehingga tingkat stres pada ODS (orang dengan skizofrenia) khususnya depresi akan menurun. Tingginya tingkat depresi pada ODS disebabkan oleh beberapa faktor seperti isolasi sosial dan kurangnya komunikasi, yang keduanya berkontribusi terhadap emosi negatif.

Depresi pada ODS lanjut dapat mempengaruhi kualitas hidup skizofrenia secara negatif, oleh karena itu diperlukan terapi untuk mengurangi tingkat depresi. Mengelola stres dapat dilakukan melalui beragam metode, termasuk menggunakan teknik relaksasi dan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat, yang efektif dalam mengatasi depresi (Lehrer, M dan Woolfolk, 2021).

Pasien dengan Gangguan Depresi mengalami perubahan signifikan dalam depresi dan kecemasan, yang telah terlihat dalam penelitian lain tentang PMR pada pasien dengan hipertensi arteri pulmonalis, kusta, dan COVID-19 (Elbay et al., 2020). Mekanisme yang diusulkan untuk pengurangan depresi ini adalah bahwa latihan PMR efektif dalam mengurangi tingkat ketegangan fisik, mengalihkan pikiran dari pikiran negatif dan keadaan

suasana hati, dan dengan demikian mengarah pada pengurangan stres yang dirasakan dan penurunan sensasi kecemasan dan depresi. Jalur biologis potensial yang menjelaskan hasil dalam penelitian kami adalah melalui pengurangan aktivasi sumbu HPA dan dengan demikian pengurangan kortisol. Jika PMR mampu berkontribusi pada penurunan kadar kortisol, itu dapat membantu tubuh merasakan pengurangan stres. Penjelasan lain yang mungkin adalah melalui jalur nyeri. Nyeri fisik merupakan salah satu komorbiditas yang umum terjadi pada depresi berat, dan penelitian telah menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam aktivitas PMR dapat mengurangi gejala nyeri pada pasien neuropati perifer diabetes, dengan beberapa efek pereda nyeri mungkin disebabkan oleh berkurangnya gejala somatik.

Pasien dengan gangguan skizofrenia memang mengalami perubahan signifikan secara statistik dalam depresi dan skor total memang mengalami perubahan signifikan secara statistik. Hal ini sejalan dengan studi Kavak yang menemukan penurunan signifikan dalam tingkat depresi pada pasien dengan skizofrenia yang mempraktikkan latihan relaksasi 5 kali seminggu selama 4 minggu (Pardede et al., 2020). Hal ini mendukung kesimpulan yang ditemukan dalam satu meta-analisis terbaru dari intervensi berbasis kesadaran, yang menemukan bahwa ada penurunan signifikan dalam gejala negatif (Burhan et al., 2022).

### SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian relaksasi otot progresif (ROP) menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi, meskipun belum signifikan secara statistik. Relaksasi otot progresif dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendukung untuk membantu mengurangi gejala depresi pada pasien skizofrenia. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi *evidence-based practice* bagi perawat jiwa dalam memberikan alternatif terapi pada pasien gangguan jiwa berat. Bagi pengembang ilmu hendaknya terapi relaksasi otot progresif dapat dikembangkan menjadi satu topik atau satu mata ajar bagi mahasiswa keperawatan dan kesehatan setelah diuji efektivitasnya. Penelitian lanjut dengan metode kualitatif perlu dilakukan untuk melihat sejauh mana efektivitas terapi relaksasi otot progresif mengurangi tingkat stres perawat dalam merawat pasien gangguan jiwa berat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Burhan, S., Erika, K.A., Said, S., 2022. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Kecemasan: Tinjauan Literatur. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 8(1), 33-40. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/802>
- Dana, A., Rahimizadeh, F., Gozalzadeh, E., Eshgarf, S., 2018. Antidepressant Effects of Strength, Aerobic, and Combined Exercises among Adult Men. *Jurnal Rehab Medicine* 7, 199–207.
- Elbay, R.Y., Kurtulmus, A., Arpacioğlu, S., Karadere, E., 2020. Depression, Anxiety, Stress Levels of Physicians and Associated Factors in Covid-19 Pandemics. *Psychiatry Research* 290, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113130>
- Hengartner, M.P., Passalacqua, S., Andrae, A., Heinsius, T., Hepp, U., Rössler, W., Von Wyl, A., 2019. Antidepressant Use During Acute Inpatient Care is Associated with an Increased Risk of Psychiatric Rehospitalisation Over a 12-Month Follow-Up After Discharge. *Front Psychiatry* 10, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00079>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan., 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kuswa, Y.K., 2021. Reduction of Anxiety Levels in Schizophrenia Patients Using Progressive Muscle Relaxation. *South East Asia Nursing Research* 3(2), 90-97.

- <https://doi.org/10.26714/seanr.3.2.2021.90-97>
- Lehrer, M., Woolfolk, R.L., 2021. *Principles and Practice of Stress Management*. The Guilford Press, New York.
- Meyer, A., Keller, A., Müller, B., Wöhlbier, H., Kropp, P., 2018. Progressive Muscle Relaxation According to Jacobson for Migraine Prophylaxis: Clinical Effectiveness and Mode of Action. *Der Schmerz* 32, 250–258. <https://doi.org/10.1007/s00482-018-0305-7>
- Pangestika, A.T., Rochmawati, D.H., Purnomo, P., 2018. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kemampuan Mengontrol Marah pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 10(1), 1–9. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/1608458>
- Pardede, J.A., Siregar, L.M., Halawa, M., 2020. Beban dengan Koping Keluarga Saat Merawat Pasien Skizofrenia yang Mengalami Perilaku Kekerasan. *Jurnal Kesehatan* 11(2), 189-196. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.1980>
- Pradessetia, R., Sabri, R., Putri, D.E., 2021. Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 21(3), 1139-1444. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i3.1717>
- Saherna, J., Widianingsih, A., 2021. Guided Imagery of Progressive Muscle Relaxation Techiques as Blood Glucose Control in Type 2 Diabetes Mellitus. *Health Media* 2(2), 23–31. <https://doi.org/10.55756/hm.v2i2.63>
- Sarabandi, H., Toozandehjani, H., Nejat, H., 2019. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy based on Beck's Pattern on Clinical Syndrome and Life Satisfaction in Patients with Major Depression. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences* 11, 44–50.
- Sayadi, A.R., Khodadadi, A., Akbari, A., Abbasabadi, Z., 2023. The Effect of Movement Therapy with Progressive Muscle Relaxation on The Depression Rate of Patients Admitted to The Psychiatric Ward of Moradi Rafsanjan Educational and Medical Center in 2021. *Journal of Medicine and Life* 16(1), 129–134. <https://doi.org/10.25122/jml-2021-0436>
- Sujarwo, S., Livana, P., 2018. Strategi Pelaksanaan yang Efektif untuk Mengontrol Perilaku Kekerasan Menurut Pasien di Ruang Rawat Inap Laki Laki. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 6(1), 29-35. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4421/4065>
- Vidaña, D.I.S., Ngai, S.P.C.N., He, Wanjia, H., Chow, J.K.W., Lau, B.W.M., Tsang, H.W.H., 2017. The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symtoms: A Systematic Review. *Evidence-Based Complement Alternat Medicine* 8, 1–21. <https://doi.org/10.1155/2017/5869315>
- [WHO] World Health Organization., 2019. *Mental Health In The Workplace*. World Health Organization, Geneva.
- WHO] World Health Organization., 2022. *Mental Health In The Workplace*. World Health Organization, Geneva.
- Zamenjani, M.N., Masmouei, B., Harorani, M., Ghafarzadegan, R., Davodabady, F., Zahedi, S., Davodabady, Z., 2019. The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Cancer Patients' Self-Efficacy. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 34, 70–75. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.014>