

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada Pasien yang Dirawat di *Intensive Care Unit* : A Literature Review

Naufal Raihan Alfarisi^{1*}, Abi Muhlisin²

^{1,2}Program Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Kartasura, 57162, Jawa Tengah, Indonesia

*Email: naufal.raihan.alfarisi@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Intensive Care Unit (ICU); *Progressive Muscle Relaxation* (PMR); Psikologis; Literature review

Intensive Care Unit (ICU) merupakan bagian dari rumah sakit yang memfokuskan pada kebutuhan klien pasien dengan lebih memperhatikan kebutuhan pasien. ICU adalah tempat perawatan pasien kritis, darurat, atau berisiko tinggi yang bersifat reversible. Kondisi ini yang dibutuhkan pasien selama dirawat di ICU, termasuk kenyamanan fisik, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan untuk dihormati sebagai individu yang unik, dukungan emosional. Teknik relaksasi merupakan salah satu tindakan keperawatan yang dapat mengurangi dampak fase pengobatan dan secara otomatis menurunkan tingkat stres. Latihan relaksasi juga bertujuan untuk membedakan perasaan yang dialami saat otot rileks dan dibandingkan saat otot sedang tegang. Relaksasi otot progresif (PMR) adalah pendekatan pelengkap yang digunakan untuk mengurangi stres fisik dan psikologis. *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* adalah salah satu pilihan yang bisa digunakan. dalam mengatasi stres dan kecemasan pada pasien kronis dan kritis.

1. PENDAHULUAN

Intensive Care Unit (ICU) adalah suatu bagian dari rumah sakit yang berfokus pada kondisi pasien dengan memperhatikan semua kebutuhan dasar pasien. ICU merupakan tempat perawatan pasien kritis, gawat atau yang mempunyai risiko tinggi kejadian kegawatan dengan sifat yang reversible. Kondisi tersebut menyebabkan pasien memiliki kebutuhan selama dirawat di ICU, diantaranya kenyamanan fisik, kebutuhan rasa aman, kebutuhan dihormati sebagai individu yang unik, dukungan emosional, kebutuhan informasi, kebutuhan tentang keprivasian, kebutuhan keterlibatan keputusan, dan kebutuhan keterlibatan keluarga (Foji, 2016).

Kondisi pasien yang mengancam kehidupan seperti kegagalan pernapasan akut, gagal ginjal, gagal Jantung atau dalam keadaan koma dan lain sebagainya. Hal ini membutuhkan perhatian penuh dimana harus ada alat bantu pernapasan, pengendalian asupan cairan dan pengamatan yang intensif menit demi menit hari demi hari dan bahkan sampai berminggu-minggu, untuk mendapatkan hasil terapi yang diharapkan optimal, diperlukan kerjasama dalam tim pelayanan kesehatan. Dimana diperlukan suatu pengaturan yang intensif yang melibatkan seluruh disiplin ilmu kesehatan sehingga akan menguntungkan bagi pasien (Koplin & Muller, 2016). Pelayanan *Intensif Care Unit* (ICU) diberikan kepada pasien

dengan kondisi kritis stabil yang membutuhkan pelayanan, pengobatan dan observasi secara ketat. Perawatan di ICU dilakukan dengan cepat dan cermat serta pemantauan hemodinamik yang terus menerus selama waktu 24 jam. Penggunaan alat-alat di ruang ICU sangat diperlukan dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal (Kim KJ, *et al*, 2016).

Kondisi dari penyakit kritis mengakibatkan perubahan respon psikologis terhadap pasien dan keluarga pasien. Gejala tekanan psikologis mempengaruhi lebih dari setengah kondisi perawatan pasien baik dialami pasien maupun keluarga (Zhou K, *et al*. 2015). Proposi pasien mengalami tekanan psikologis yang berat dari penyakit kritis akan terus meningkat sejalan dengan meningkatnya angka pasien yang dirawat di ICU untuk penggunaan alat bantu nafas yang berkepanjangan. Unit perawatan Intensif menjadi tempat yang menantang bagi pasien dan anggota keluarga terutama jika pasien mengalami peningkatan resiko kematian, pasien terbius, beberapa tindakan kompleks dalam partisipan perawatan di ICU. Akibatnya beberapa pasien dan keluarga mengalami gejala psikologis selama perawatan ICU yang sering dijumpai adalah traumatic stress, kecemasan dan depresi (Febriarti, *et al*, 2018).

Progressive muscle relaxation (PMR) salah satu pendekatan komplementer yang digunakan untuk mengurangi stres fisik dan psikologi. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Jacobson tahun 1920an. Gerakan ini dilakukan dengan meregangkan dan merilekskan otot-otot besar secara pelan, teratur dan berurutan (Tabarsi, *et al*, 2019). 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.

2. METODE

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mereview sumber literatur terbaru dan relevan yang tersedia untuk mengkonfirmasi apakah intervensi *Progressive Muscle Relaxation* memiliki efek terhadap pasien yang berada di ICU. Literature jurnal yang digunakan adalah *Literature case study* Jurnal nasional maupun International. Kriteria pencarian case study meliputi, jurnal yang dipublikasi 5-10 tahun terakhir yaitu 2015-2020. Data penelitian ini diambil dari mesin pencari jurnal yaitu *PubMed*, *Elevesier*, *Google Scholar*, *ScienceDirect* dan *Scopus*. Keyword atau kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah Penyakit kronis, Intensif Care Unit, Progressive Muscle Relaktation, terapi non-farmakologis, anxietas, stress. Istilah pencarian menggunakan kalimat tambahan seperti *effectivty*, *efeektivness*, atau efektivitas, pengaruh dan dampak. Artikel jurnal yang dipublikasi 10 tahun terakhir dan hanya ditemukan 1 basis data jurnal. Kemudian untuk kriteria eksklusi yaitu apabila artikel ditemukan di sumber pencarian data lain atau artikel ganda. Dari 75 makalah yang telah ditemukan melalui strategi pencarian, terdapat 8 artikel penelitian yang memenuhi kriteria yang ditentukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Setelah pengumpulan artikel yang berbentuk *case report* dengan menggunakan situs yang telah terakreditasi didapatkan 5 jurnal (2015-2020) yang sesuai dengan kriteria yang telah penulis tetapkan dengan hasil pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Jurnal *Literature Review*

No.	Peneliti, Tahun publikasi	Judul	Terapi
1.	Ibrahimoglu Ozlem & Kanan Nevin (2016)	The Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercises After Endotracheal Extubation on Vital Signs and Anxiety Level in Open Heart Surgery Patients	Progressive Muscle Relaxation
2.	Astuti A & Johan A (2020)	Effect Progressive Muscular Relaxation On Anxiety Levels In Patients Wit Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis In The General Hospital Of Tugurejo Semarang	Progressive Muscle Relaxation
3.	Sulastini et al., (2019)	Effect of Progresif Muscle Relaxation On Anxiety In Congestif Heart Failure Patients	Progressive Muscle Relaxation
4.	Abbasi et al., (2018)	The effect of relaxation techniques on edema, anxiety and depression in post-mastectomy lymphedema patients undergoing comprehensive decongestive	Progressive Muscle Relaxation
5.	Reddy et al., (2017)	Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on Inducing Sleep among Cancer Patients in Selected Hospitals of Pune City	Progressive Muscle Relaxation

Penelitian I : Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahimoglu & Kanan, N (2017) pada 60 pasien (30 kelompok latihan, 30 kelompok kontrol) yang direncanakan untuk menjalani operasi jantung terbuka di departemen Bedah kardiovaskular di rumah sakit Universitas di Istanbul, diterima untuk berada di penelitian dan cocok untuk konten penelitian disertakan. Menurut kriteria inklusi, pasien yang mengalami intervensi bedah seperti operasi bypass arteri koroner graft (CABG), operasi katup atau cacat septum atrium (ASD)/defek septum ventrikel (VSD) perbaikan, selama 20 tahun euroscore Euro < 7, dapat berbicara Turki dan rencana endotrakeal ekstubasi dalam dua belas jam setelah operasi, termasuk dalam penelitian.

Efektivitas sistem saraf parasimpatis dengan PMR memiliki efek positif dalam mengurangi kecemasan dan tanda vital. Dalam studi yang dilakukan untuk menyelidiki efektivitas intervensi farmakologis untuk mencapai hasil yang sama, hasil penelitian ini memperkuat kemungkinan bahwa karena efek dari latihan relaksasi progresif. Kesimpulannya, PMR dapat menstabilkan tanda-tanda vital dan menurunkan ansietas pasca ekstubasi ETT $p < 0,05$ serta menurunkan LOS pada kelompok intervensi.

Penelitian II : Penelitian yang dilakukan Astuti & Anggrowati (2017) Populasi dalam kajian ini adalah semua pasien dalam hemodialisis bangsal rumah sakit umum Tugurejo berjumlah 234 orang. Ada 78 sampel yang dipilih menggunakan sampling acak sederhana, dengan 39 ditugaskan dalam

kelompok intervensi dan kontrol. Ukuran sampel dihitung dengan menggunakan rumus rerata dari dua populasi independen, 14 denganantisipasi penurunan 10%. Para peneliti menentukan bahwa pasien yang menerima terapi hemodialisis di shift pagi adalah kelompok pengobatan, dan pasien di Shift sore adalah kelompok kontrol. Responden dalam kedua kelompok tersebut adalah pasien di rumah sakit yang sama. Kriteria penyertaan sampel yang pasien dengan terapi hemodialisis dua kali seminggu, usia 18-65 tahun, dapat membaca dan menulis, pasien dengan HARS > 14 Skor dan kesadaran penuh, fungsi pendengaran yang baik, dapat membaca dan menulis, tidak ada infeksi atau peradangan, trauma, penyakit jantung parah dan akut, dan dengan AV-shunt dan akses lumen ganda. Setelah otot progresif latihan relaksasi dalam kelompok pengobatan, kecemasan pasien dengan CKD mengalami hemodialisis menurun secara signifikan dengan perubahan berarti 21,58 untuk 19,87, dari tingkat menengah kecemasan (55,26%) tingkat rendah kecemasan (31,58%). Sementara di kelompok kontrol, mean dari nilai kecemasan Pretest adalah 21,07 dan posttest 20,81. Tingkat kecemasan tetap sama antara Pretest (50%) dan posttest (47,37%).

Penelitian III :Penelitian yang dilakukan Sulastini et al (2019) dengan judul *Effect of Progresif Muscle Relaxation On Anxiety In Congestif Heart Failure Patients* pada sampel sebanyak 46 pasien, 23 pasien untuk kelompok intervensi dan 23 pasien untuk kelompok kontrol. Kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data dianalisis dengan Wilcoxon dan Mann-Whitney test. Hasil analisa data menunjukkan bahwa terdapat penurunan rerata skor

kecemasan yang signifikan antara pre dan post baik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p=0.000$) dan terdapat perbedaan rerata penurunan skor kecemasan yang signifikan di antara kelompok ($p=0.017$). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien GJK. Perawat diharapkan dapat menerapkan relaksasi otot progresif di rumah sakit sebagai salah satu terapi komplementer non farmakologis untuk mengatasi kecemasan.

Penelitian IV :Penelitian yang dilakukan Abbasi et al, (2019) dengan judul efek PMR pada edema, ansietas, dan depresi pada pasien post mastektomi dengan lympadema yang menjalani terapi komprehensif dekongestif sampel 31 pasien post mastektomi dengan lympadema. PMR pada kelompok intervensi lebih efektif dapat menurunkan ansietas dan depresi ($p=0,024$ dan $p=0,011$) dibandingkan grup kontrol. Akan tetapi level edema antara kedua grup tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Penelitian V :Penelitian yang dilakukan Reddy et al, (2017) dengan judul *“Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on Inducing Sleep among Cancer Patients in Selected Hospitals of Pune City”*. Pada penelitian ini didapatkan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian Quasi Experimental one group Pre-test dan Post-test digunakan. Teknik pengambilan sampel non-probabilitas yang mudah digunakan untuk memilih 40 sampel. Instrumen yang digunakan: Teknik Relaksasi Otot Progresif. Skala Penilaian Tidur. Alat penilaian masalah tidur. semua 40 subjek penelitian sebagian besar dari mereka jatuh dalam Dissatisfied Sleep 31 (77,5%), 9 [22,5%] subjek jatuh di bawah tidur Terganggu dan tidak ada yang

termasuk dalam kategori Tidur Nyenyak. Bagian C mengungkapkan bahwa ada penurunan yang signifikan pada skor post-tes (rata-rata 30,7) subjek setelah pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif dibandingkan dengan skor pra-tes (rata-rata 55,62). Oleh karena itu Hipotesis H1 diterima bahwa Teknik Relaksasi Otot Progresif efektif untuk menginduksi tidur nyenyak.

3.2. Pembahasan

Relaksasi otot progresif mempengaruhi hipotalamus dan menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis, relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menggerakkan otot-otot yang terletak di beberapa bagian tubuh. Respon yang muncul berupa penurunan tekanan darah, metabolisme, respirasi sehingga dapat mengurangi pemakaian oksigen, ketegangan otot, denyut nadi, cemas dan mengatasi stressor (Jonna, K *et al.* 2016) Beberapa perubahan fisiologis tubuh akan terjadi setelah melakukan relaksasi yaitu menurunnya tekanan darah, frekuensi jantung dan pernapasan serta mengurangi ketegangan otot, selain itu relaksasi juga akan memusatkan pikiran, membuat fokus, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi sumber kecemasan. Pengaruh relaksasi otot progresif pada GABA (gamma amino butyric acid) yang menyebabkan terhambatnya neurotransmitter di otak penyebab terjadinya kecemasan, saat adanya stimulus dari luar akan terjadi persilangan sinaps yang kemudian akan berkaitan dengan pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan (Kumutha, V. 2016). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Rihiantoro (2018) yang menguji pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien pre operasi pada 30 orang responden menyimpulkan bahwa telah terjadi penurunan nilai kecemasan dari nilai rata-rata sebelum terapi sebesar

54,17 menjadi 50,33 setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Hasil dari penelitian ini konsisten dengan temuan lain dari penurunan kecemasan pasca perawatan, dispnea dan HR dalam menanggapi intervensi PMR. 5,6 Hasil penelitian kami sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana instruksi PMR yang direkam digunakan mirip dengan metode kami dan pengurangan pada kecemasan, RR dan dispnea dilaporkan. Pengaruh PMR dilaporkan pada remaja subjek asma bronkial wanita efektif dalam menurunkan fungsi SBP, HR dan paru. Teori fisiologis yang menjelaskan fenomena latihan relaksasi adalah melalui sistem analgesik tubuh sendiri. Teori ini menyatakan bahwa relaksasi berpengaruh pada analgesik alami tubuh, endorfin. Endorfin adalah hormon saraf yang berhubungan dengan sensasi kenikmatan. Ketika dilepaskan oleh otak, nyeri dapat dikurangi dengan meningkatkan ambang nyeri dan aktivasi sistem saraf parasimpatis untuk merilekskan tubuh dan menurunkan tekanan darah, pernapasan, dan detak jantung (Easton, K *et al.* 2016). Ada bukti bahwa relaksasi dapat meningkatkan kadar endorfin dalam darah dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk rileks. Selain itu, relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan gairah otot. Ini bertujuan membantu orang untuk menggunakan kontrol kognitif atas sistem saraf pusat mereka, sehingga mereka dapat merasakan dan mengenali peningkatan gairah hiper yang tidak diinginkan dan mengurangi aktivitas otot rangka dan otot polos (Bahrami *et al.*, 2019)

Pada review ini terlihat PMR dapat mengatasi respon psikologis negatif pada periode perioperatif seperti nyeri, stres dan depresi, penurunan kualitas hidup dan self efficacy. Pada penelitian (Kim *et al.* 2016), tingkat depresi pasca operasi laparaskopi kelompok intervensi lebih menurun tetapi tidak menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik antara grup kontrol dan intervensi. Hal ini dapat disebabkan kontrol stres pasien pasca operasi semakin meningkat setiap harinya sehingga mempengaruhi hasil pengukuran depresi

pada kedua kelompok. Kemudian ketidakkonsistenan hemodinamik sebagai indikator stres dan depresi pada penelitian tersebut dapat disebabkan kesalahan waktu dan prosedur pengukuran. Akan tetapi, secara keseluruhan PMR dapat menurunkan stres akut pada pasien pasca operasi. Perbaikan psikologis pada pasien bedah disinyalir meningkatkan self efficacy. Pasien melaporkan dapat mengapresiasi diri sendiri ketika berhasil melewati latihan relaksasi ini. Hal ini diyakini karena PMR meningkatkan kemampuan pasien mengontrol stresor, sehingga meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan pasien. Oleh karena itu aktivitas yang pasien lakukan pun menjadi meningkat (Polikandrioti, 2015).

4. KESIMPULAN

Tinjauan dari mereview sumber literature penelitian ini mendapatkan hasil bahwa Progressive Muscle Relaxation memengaruhi psikologis pasien yang ada di ICU terutama tingkat stress dan kecemasan pasien. Teknik relaksasi otot ini dapat digunakan oleh perawat sebagai pendekatan non farmakologis dan mengurangi respon fisik dan psikologi negatif pada pasien Intensive Care Unit.

REFERENSI

- Abbasi B, Mirzakhany N, Oshnari LA, Irani A, Hosseinzadeh S, Tabatabaei SM, et al. (2018). The effect of Relaxation Techniques on Edema, Anxiety and Depression in Post-Mastectomy Lymphedema Patients Undergoing Comprehensive Decongestive Therapy: A clinical trial. *PLoS One*;13(1):1–12.
- Astuti, A., & Johan, A. (2020). Effect Progressive Muscular Relaxation On Anxiety Levels In Patients With Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis In The General Hospital Of Tugurejo Semarang. *Beitung Nursing Jurnal*. 1, 3(4), 383–389.
- Bahrami-eyvanekey, Z., Ramezani-badr, F., & Amini, K. (2017). Comparison of the Effects of Guided Imagery and Progressive Muscle Relaxation on Quality of Life of Patients Undergoing the Coronary Artery Bypass Graft Surgery : A Randomized Clinical Trial, *12*(3). <https://doi.org/10.21859/ijnr-12032>
- Charalambous, A., et al. (2016). Relaxation as a Cluster of Symptoms Management Intervention in Patients Receiving Chemotherapy : A Randomized Control Trial, *2*(23), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156911>
- Easton, K., Coventry, P., Lovell, K., Lesley-Anne, C., & Christi, D. (2016). Prevalence and Measurement of Anxiety in Samples of Patients with Heart Failure Meta Analysis. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 31(4), pp 367Y379.DOI:10.1097/JCN.0000000000000265
- Febrianti D, Hariawan H, Kurniawan S, Sasongko H, Alivian GN, Yusuf A. (2018). Intervensi Nonfarmakologi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Preoperasi: Literature Review. *Jurnal Peneliti Kesehatan Suara Forikes*; 9 (April): 86–9.
- Foju S, Tadayonfar MA, Mohsenpour M, Rakhshani MH. (2016). The Study of the Effect of Guided Imagery on Pain, Anxiety and Some Other Hemodynamic Factors in Patients Undergoing Coronary Angiography. *Complement Ther Clin Pract*; 21(2):119-23. DOI: [10.1016/j.ctcp.2015.02.001](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.02.001) PMID: [25733083](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25733083/)
- Jonna, K et al. (2016). Effects of Physical Exercise During Adjuvant Breast Cancer Treatment on Physical and Psychosocial Dimensions of Cancerrelated Fatigue: A Meta-Analysis. *Journal Home Page*: www.elsevier.com/locate/maturitas.
- İbrahimoglu Ö, Kanan N. (2017). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercises After Endotracheal Extubation on Vital Signs and Anxiety Level in Open Heart Surgery

- Patients. *Türk Yoğun Bakım Derg*; 98–106
- Kim KJ, Na YK, Hong HS. (2016). Effects of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Colorectal Cancer Patients. *West J Nurs Res*; 38(8):959–73.
- Kumutha, V. (2016). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stres and Blood Pressure among Elderly with Hypertension *IORS Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 3, 1-6.
- Koplin G, Muller V, Heise G, Pratschke J, Schwenk W, Haase O. (2016). Effects of Psychological Interventions and Patients' Affect on Short-Term Quality of Life in Patients Undergoing Colorectal Surgery. *Cancer Me*; 5(7):1502-9. DOI: 10.1002/cam4.739 PMID: 27139502
- Ozgundondur, B., & Gok, Z. (2019). Intensive & Critical Care Nursing Effects of Progressive Muscle Relaxation Combined with Music on Stress, Fatigue, and Coping Styles Among Intensive Care Nurses. *Intensive & Critical Care Nursing*, 54, 54–63. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2019.07.007>
- Polikandrioti, M., Goudevenos, J., Michalis, L. K., Koutelekos, J., Kyristi, H., Tzialas, D., & Elisaf, M. (2015). Factors Associated with Depression and Anxiety of Hospitalized Patients with Heart Failure. *Hellenic Journal of Cardiology*; 56(1): 26-35.
- Reddy B, Kumar C, Bhardwaj G. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on Inducing Sleep among Cancer Patients in Selected Hospitals of Pune City. 2017;2 (September):35–40.
- Rihiantoro, Tori. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, Volume 14, No. 2, Oktober 2018
- Sulastini, Mediani H,S, Fitria N, Nugraha Aditya. (2019). Effect Oroggressive Muscle On Anxiety In Congestive Heart Failure Patients. *Journal Keperawatan Soedirman* 14 (2) 2019: 80-86. DOI: 10.20884/1.jks.2019.14.2.816
- Tabarsi sh , ZakerI 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
- Zhou K, Li X, Li J, Liu M, Dang S, Wang D, et al. (2015). A Clinical Randomized Controlled Trial of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Training in Female Breast Cancer Patients After Radical Mastectomy: Results on Depression, Anxiety and Length of Hospital Stay; 19(1):54–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejon.2014.07.01>