

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES PSIKOSOSIAL KELUARGA PASIEN COVID-19

Oleh :

Rohani Aruan

0124117301

Desman Zega

2001041006

Universitas audi Indonesia

Jalan bunga N'cole raya kelurahan No.83 kemenagan Tani

Kec, Medan tuntungan, kota medan sumatera utara

keperawatanaudiindo@gmail.com

Abstrak

Pandemi COVID-19 tidak hanya mengancam kesehatan fisik bagi penderitanya, hal ini juga berdampak buruk bagi kesehatan psikologis, dan dapat menimbulkan stres psikososial bagi keluarga pasien. Cara untuk menangani stres psikososial yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien COVID-19 di RSU Royal Prima Medan. Penelitian ini menggunakan quasi-experiment melalui pendekatan one group pre-test dan post-test design. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 30 orang keluarga pasien COVID-19. Teknik pengambilan sampel dengan Accidental Sampling, dan sampel yang didapat sebanyak 30 orang. Metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Analisa data univariat dalam tabel distribusi frekuensi. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif keluarga pasien mayoritas mengalami stres berat sebanyak 50% dan setelah dilakukannya pemberian terapi terjadi peningkatan stres dari 50% menjadi 83%. Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian terapi relaksasi otot progresif didapatkan nilai p-value = 0,003, maka H_0 ditolak. Kesimpulan didapatkan ada perbedaan stres psikososial keluarga pasien COVID-19 sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Hasil menunjukkan tidak ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien COVID-19 karena terjadi

peningkatan stres. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhai stres psikososial pasien.

EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON PSYCHOSOCIAL STRESS OF COVID-19 PATIENTS

Abstract

The COVID-19 pandemic not only threatens physical health for sufferers, but it also has a negative impact on psychological health and can cause psychosocial stress for the patient's family. The way to deal with psychosocial stress is with progressive muscle relaxation therapy. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on the psychosocial stress of the family of COVID-19 patients at the Royal Prima Medan Hospital. This study used a quasi-experiment through one group pre-test and post-test design approaches. The population in this study was 30 families of COVID-19 patients. The sampling technique was Accidental Sampling, and the sample obtained was 30 people. The data collection method used a questionnaire. Univariate data analysis was in the frequency distribution table. The normality test used the Kolmogorov Smirnov test. Bivariate analysis used the Wilcoxon test. The results of the study prior to the administration of progressive muscle relaxation therapy, the majority of patients experienced severe stress as much as 50% and after giving the therapy there was an increase in stress from 50% to 83%. The difference before and after the provision of progressive muscle relaxation therapy was obtained p-value = 0.003, so H_0 was rejected. The conclusion that there was a difference in the psychosocial stress of the COVID-19 patient's family before and after the progressive muscle relaxation technique was carried out. The results showed that there was no effect of progressive muscle relaxation techniques on family psychosocial stress in COVID-19 patients due to increased stress. For the next researcher, it is expected to pay attention to the factors that renew the patient's psychosocial stress.

PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 merupakan suatu pandemi bencana non alam yang dapat membuat dampak buruk bagi kesehatan jiwa maupun psikososial manusia. Penyakit virus corona 2019 (COVID-19) adalah sebutan yang diberikan oleh World Health Organization (WHO), dan penyakit ini terjadi pertama kali pada Negara Cina di kota Wuhan saat tahun 2019 (Zhu, Yang, Wang, et al., 2020). Penyebaran penyakit ini terjadisangat cepat, dan menjadi suatu masalah baru bagi seluruh Negara yang ada di dunia. Penyakit ini sangat menular, sangat berbahaya yang dapat menimbulkan kematian karena penyakit ini memiliki virulensi yang sangat tinggi. Penularan penyakit terjadi sangat cepat, dan belum ada ditemukan pengobatan yang relevan untuk kesembuhan penyakit COVID-19 (Handayani, Arradini, Darmayanti & Widiyanto, 2020). Hasil penelitian Yunus dan Rezki (2020), menyatakan bahwa kondisi dimana masyarakat menjadi sangat khawatir terhadap COVID-19 sehingga pemerintah melakukan suatu kebijaksanaan berupa isolasi mandiri, yang berguna menjadi upaya untuk menghentikan peredaran virus. Penelitian Ilpaj dan Nurwati (2020), menyatakan bahwa adanya tekanan global selama pandemic mengakibatkan beberapa masalah seperti ketakutan dan kecemasan yang dapat terjadi pada diri sendiri maupun orang-orang terdekat, perubahan pola tidur dan pola makan, perasaan tertekan dan kesulitan berkonsentrasi, rasa bosan dan timbulnya stres karena terus- menerus berada di rumah, sehingga dapat menimbulkan munculnya gangguan psikomatis. Menurut Musradinur (2016), menyatakan bahwa stres dapat Jurnal Keperawatan Vol.19 No.1 p-ISSN 2088-2173 Maret 2021 hal.1-9 e-ISSN 2580-4782 3 menimbulkan banyak keluhan, dalam keadaan akut dapat berupa bentuk kegelisahan, dan dalam bentuk kronis dapat berupa gangguan fisik maupun mental seperti depresi, kebosanan, kelelahan dan hingga akhirnya kematian. Adapun yang membuat peningkatan depresi pada komunitas yang ada selama pandemi yaitu aturan yang menetapkan masyarakat tetap berada dikediaman masing-masing, tetap jaga jarak secara fisik (bodily distancing) juga secara sosial (social distancing) dan memberlakukan pembatasan wilayah atau lockdown (Maulida, Jatimi, Heru, Munir & Rahman, 2020). Penelitian Nurjanah (2020), menyatakan bahwa keluhan terbanyak selama pandemi berlangsung adalah keluhan somatis seperti merasa cemas dan tegang selama pandemi (40%) dan pekerjaan serta aktivitas sehari hari menjadi terbungkalai (37%). Penelitian Nuraeni dan Mirwanti (2017), menyatakan bahwa adanya hubungan antara cemas, dan depresi. Sehingga dapat diberi kesimpulan jika semakin tinggi kecemasan seseorang maka akan terjadi peningkatan depresi pada orang tersebut. Penelitian Fitria dan Ifdil (2020) mendapatkan adanya peningkatan kecemasan yang tinggi

selama pandemi yaitu 54%. Banyak pasien mengalami penurunan imunitas dan mental sesudah dirinya mengetahui terkena COVID-19.

Hal ini juga terjadi pada anggota keluarga COVID-19 karena merupakan keadaan yang dapat menimbulkan stres. Faktor-faktor mengakibatkan stres pada keluarga meliputi perubahan lingkungan, ketentuan ruangan perawatan, pergantian status emosi keluarga, kedudukan keluarga, kehidupan tiap hari dan perilaku petugas kesehatan dalam pemberian informasi tentang kesehatan penderita. Penelitian Misgiyanto dan Sudilawati (2015), menyatakan bahwa adanya dukungan keluarga memberikan pengaruh yang besar terhadap tingkat kecemasan pasien. Sehingga keluarga COVID-19 sangat membutuhkan dukungan psikososial dan dukungan penghargaan untuk mengatasi terjadinya masalah stres psikososial tersebut (Noviyanti, Suryani & Sriati, 2015). Tenaga kesehatan memiliki peranan penting dalam memberikan perhatian terhadap psikososial keluarga, berupa komunikasi terapeutik untuk mengurangi stres psikososial keluarga pasien COVID19 (Zalmi, Dewi & Jumaini, 2020). Selain melakukan pemberian komunikasi terapeutik, pemberian terapi lain yang dapat mengurangi stres adalah berupa terapi relaksasi otot progresif. Penelitian Mutawalli, Setiawan dan Saimi (2020), yang menyatakan relaksasi otot progresif memiliki pengaruh untuk menurunkan stres pada masa pandemi COVID19. Terapi relaksasi otot bermanfaat untuk menyusutkan kecemasan atau ansietas seseorang (Wulandari, Wihastuti & Supriati, 2015). Penelitian Mawardika, Aniroh dan Lestari (2020), yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan seseorang. Banyaknya manfaat terapi relaksasi otot progresif yang dapat digunakan pada kehidupan sehari-hari. *Jurnal Keperawatan Vol.19 No.1 p-ISSN 2088-2173 Maret 2021 hal.1-9 e-ISSN 2580-4782* 4 ternyata memberikan efek yang baik bagi tubuh kita. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November tahun 2020, jumlah pasien COVID-19 adalah sebanyak 486 orang di bulan Oktober 2020 (RM RSU Royal Prima Medan, 2020). Pasien yang dirawat di ruang khusus memiliki keluarga. Keluarga pasien akan mengalami perubahan lingkungan, status emosi, peran keluarga, masalah finansial, masalah stigma masyarakat sekitarnya, sehingga keadaan ini dapat memicu stres psikososial pada keluarga. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien COVID-19.

METODE PENELITIAN

Telaah eksperimen memakai metode kuantitatif dengan desain Purposive Sampling melalui pendekatan onegroup pre-test dan post-test design bertujuan mengetahui adanya pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien COVID-19. Jumlah populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Accidental Sampling. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Instrumen berupa 2 bagian, dimulai dari data demografi dan kuesioner stres. Data demografi meliputi nomor responden, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan status perkawinan. Aspek pengukuran yang dilakukan terdiri tahap pre test dan posttest. Tahap pertama yaitu pretest, penelitian diawali pembagian kuesioner. Lembar kuesioner memiliki 20 pertanyaan yang sudah diterjemahkan dan dimodifikasi dari The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0) dengan klasifikasi nilai ringan 20- 40 sedang 41-60 dan berat 61-80. Tahap kedua yaitu perlakuan, pada tahap ini responden diberikan penjelasan tentang teknik relaksasi otot progresif, persiapan tindakan dan tujuan tindakan. Tahap ketiga posttest yaitu pembagian kembali kuesioner yang sama setelah dilakukan tahap kedua. Penelitian dimulai dengan mengajukan surat izin survei awal penelitian dari Fakultas Keperawatan dan Kebidanan kepada RSU Royal Prima Medan, peneliti mendapatkan data survei awal sebelum dilakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan kepada responden terlebih dahulu tentang tujuan, manfaat, prosedur dan ketentuan-ketentuan kegiatan penelitian (Informed Consent). Peneliti juga menjelaskan tentang manfaat relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres psikososial pada responden. Kegiatan ini membutuhkan waktu 15 menit untuk mengidentifikasi kembali instrumen penelitian. Setelah kuesioner diisi, maka peneliti mengumpulkan kembali untuk memeriksa kelengkapannya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif keluarga pasien COVID-19 mayoritas mengalami stres berat sebanyak 50%. Hal ini dialami oleh keluarga pasien dengan berbagai macam keluhan yang diamati oleh peneliti, diantaranya mayoritas mengalami kekhawatiran dan kekecewaan yang berlebihan, suasana hati berubah dengan cepat, sulit berkonsentrasi atau fokus terhadap sesuatu, dan merasa gelisah sejak pasien berada di rumah sakit. Keluhan-keluhan seperti ini menyebabkan keluarga pasien COVID-19 mengalami stres psikososial yang mengakibatkan menarik diri dari hubungan sosial disekitar dan kurang berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Berdasarkan penelitian Rosyanti dan Hadi (2020) menyatakan bahwa kesulitan mempertahankan kondisi kesehatan fisik dan mental akan dapat memiliki resiko mengalami gangguan seperti kecemasan, kelelahan, stres berat hingga depresi.

Dalam keadaan kronis, tentunya gangguan yang timbul harus segera diatasi dengan pengobatan. Peneliti melakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif berdasarkan Standar Operasional Prosedur. Kegiatan dimulai dari mengatur posisi dengan nyaman untuk mengidentifikasi bagian yang merasa tegang, kemudian melakukan gerakan-gerakan yang merelaksasikan dari mulai otot wajah, leher, rahang, bahu, punggung, biseps, tangan, dada, perut hingga otot kaki. Pada awal intervensi, efek yang dirasakan oleh keluarga pasien belum kelihatan berdasarkan observasi dalam wawancara peneliti saat melakukan pendampingan saat intervensi dilakukan. Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah SOP terapi relaksasi otot progresif yang didapatkan dalam literatur terapi modalitas keperawatan pada klien psikiatrik. Terapi ini telah banyak digunakan dalam mengatasi problema kesehatan (Setyoadi, 2011). Setelah melakukan intervensi, peneliti melihat peningkatan stres dimana keluarga pasien COVID-19 yang mengalami stres dari 50% menjadi 83%, hal ini disebabkan oleh keluarga pasien COVID-19 berfikir buruk tentang kondisi pasien selama dirawat, dan berfikir penyakit COVID-19 adalah sebuah musibah bagi keluarga mereka hal ini memicu konflik bagi keluarga mereka selama pasien dirawat di rumah sakit.

Stres psikososial dapat diatasi dengan bermacam cara, salah satu dengan memberikan terapi komplementer yang dikenal sebagai terapi gabungan antara pengobatan tradisional dan modern (Widyatuti, 2008). Contoh penerapan terapi komplementer adalah dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat mengatasi berbagai problema kesehatan

dengan cara meringankan masalah otot, seperti kram otot dan nyeri, mengatasi kecemasan, depresi, hingga dapat membuat tekanan darah tinggi menurun. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan bahwa relaksasi otot progresif tidak memiliki pengaruh terhadap stres psikososial keluarga pasien COVID-19. Hal ini diamati berdasarkan output pre-test dan output post-test yaitu terjadi peningkatan stres berat. Sesuai dengan penelitian Ariyanto, (2015), mendapatkan data antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, sehingga tidak ada pengaruh relaksasi terhadap tingkat stres. Pengaruh relaksasi terhadap penurunan stres psikososial keluarga pasien tidak menunjukkan hasil yang begitu signifikan, akan tetapi manfaatnya dapat dirasakan oleh keluarga pasien. Stres psikososial yang terjadi pada keluarga pasien terjadi karena keluarga pasien merasa tertekan dengan keadaan yang dirasakan selama pasien dirawat di rumah sakit, sehingga keluarga pasien menarik diri dari hubungan sosial dan lingkungan sekitar. Keluarga pasien memiliki stres psikologis tersendiri, yang tidak mungkin dapat peneliti hindari atau cegah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif keluarga pasien mayoritas mengalami stres berat sebanyak 50%. Setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif kepada keluarga pasien terjadi peningkatan stres dari 50% menjadi 83%. Ada perbedaan stres psikososial keluarga pasien COVID-19 sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Sehingga disimpulkan tidak ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien karena terjadi peningkatan stres. Diharapkan kepada petugas medis untuk dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif dengan baik di Rumah Sakit. Juga kepada keluarga pasien COVID-19 dapat mengetahui dan memahami teknik relaksasi otot progresif serta dapat melakukannya kembali untuk mencegah stres psikososial pada keluarga pasien COVID-19. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rujukan sebagai peningkatan pengetahuan tentang teknik relaksasi otot progresif, dan melanjutkan penelitian tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi teknik relaksasi otot progresif dan stres psikososial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, E. A. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat Jurnal Keperawatan Vol.19 No.1 p-ISSN 2088-2173 Maret 2021 hal.1-9 e-ISSN 2580-4782 8 stress pada remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353-360.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16-28.
- Maulida, H., Jatimi, A., Heru, M. J. A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Depresi pada komunitas dalam menghadapi pandemi COVID-19: A systematic review. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 2(4), 519-524.
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2020). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan ibu post partum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277-286.
- Misgiyanto & Susilawati, D. (2014). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan penderita kanker serviks paliatif. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 5, Nomor 1, Januari 2014: 01- 15.
- Musradinur, M. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183-200.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif mengatasi stress dimasa pandemi COVID-19 di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3).
- Novianty, L., Suryani, S., & Sriati, A. (2015). Analisis dukungan psikososial yang dibutuhkan keluarga dengan anak yang mengalami kekerasan seksual. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(3).

- Nuraeni, A. N., & Mirwanti, R. (2017). Hubungan cemas dan depresi pada pasien dengan penyakit jantung koroner (PJK). *MEDISAINS*, 15(1), 10-16.
- Nurjanah, S. (2020). Gangguan mental emosional pada klien pandemi COVID 19 di Rumah Karantina. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 329-334.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(1), 107- 130.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika, 145.
- Widyatuti, W. (2008). Terapi komplementer dalam keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 53-57.
- Wulandari, N., Wihastuti, T. A., & Supriati, L. (2015). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan ansietas dan peningkatan kualitas tidur pasien neurosa di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kidul Kota Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 2(2), 154-163.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lock down sebagaiantisipasi penyebaran corona virus COVID-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238. *Jurnal Keperawatan Vol.19 No.1 p-ISSN 2088-2173 Maret 2021 hal.1-9 e-ISSN 2580-4782* 9 Zalmi, S.D .
- Dewi Y.I & Jumaini, J. Faktor-faktor yang mempengaharui stres keluarga dalam merawat penderita kanker serviks. *Jurnal Ners Indonesia*, 10 (2), 145-157.
- ZhuN, Zhang D,Wang W, Li X, Yang B, Song J, et al. A novel corona visrus from patients with pneumonia in China, 2019. *N Engl J Med*. 2020, 382:727-33.