

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES YANG DIALAMI OLEH CAREGIVER YANG MERAWAT PASIEN DENGAN HALUSINASI DI DESA RENGAS KEDUNGWUNI

Retno Karunia Dewi¹, Hana Nafiah²

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email : retnokaruniadewi@gmail.com¹, hana.pekajangan@gmail.com²

ABSTRAK

Stres merupakan perasaan yang paling umum dialami oleh pasien yang dirawat di rumah sakit maupun keluarganya. Stres keluarga yang muncul bisa berupa rasa malu, isolasi sosial, dan juga rasa kebingungan dalam pemenuhan kebutuhan treatment anggota keluarga yang sakit yang harus dilakukan secara terus menerus. Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah metode relaksasi otot dalam yang didasarkan pada prinsip ketegangan otot yaitu respon fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu. Salah satu manfaat ROP adalah relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan stress psikologis. Hal ini dikarenakan ROP dapat membantu suasana hati menjadi lebih rileks karena adanya produksi serotonin dalam tubuh. Metode penelitian menggunakan metode studi kasus yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi evidence based practice (EBP). Responden yang digunakan berjumlah satu orang yang merupakan caregiver pasien halusinasi. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah tindakan menggunakan kuesioner dass. Studi kasus dilaksanakan pada 19-29 Desember 2023. Hasil pengkajian awal didapatkan data skor pengisian kuesioner dass pada Ny.T 28 (stres tingkat parah), setelah tindakan terjadi penurunan skor menjadi 18 (stres tingkat sedang). Simpulan bahwa Teknik ROP terbukti efektif untuk menurunkan stres pada caregiver yang merawat pasien halusinasi.

Kata Kunci: Stres, Caregiver, Relaksasi Otot Progresif.

PENDAHULUAN

Keikutsertaan keluarga dalam pendampingan, pengawasan serta pemberi dukungan terhadap pasien dengan halusinasi sangatlah penting dan dapat membantu proses penyembuhan serta terapinya selain yang dilakukan oleh tenaga medis. Menurut (Sarahwati, 2019) keluarga harus dilibatkan dalam proses penyembuhan dari penderita gangguan halusinasi, tentu saja dengan perlunya pendidikan, bimbingan dan pelatihan sehingga dapat mengoptimalkan peran keluarga dalam merawat penderita gangguan halusinasi (Marti'ah et al., 2018).

Akan tetapi keluarga yang mengasuh anggota keluarga dengan halusinasi mengalami dampak negatif berupa kesehatan sosial, psikologis, fisik serta beban keuangan. Adapun dampak psikologis yang dirasakan keluarga dalam merawat anggota keluarga halusinasi yaitu keluarga merasa khawatir, cemas, takut, depresi, marah, frustrasi, malu serta rendah diri dan stres (Azman et al., 2019).

Caregiver perlu memiliki pemahaman yang baik tentang manajemen stress agar mampu memilih menggunakan mekanisme koping yang konstruktif dalam menghadapi stress. Pembekalan kepada caregiver pasien gangguan jiwa tentang pengelolaan stress dalam merawat pasien perlu diberikan. Selain memberikan pengetahuan tentang manajemen stress, caregiver juga dilatih teknik mengurangi stress dengan teknik relaksasi (Wahyuningsih et al., 2020). Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah metode relaksasi otot dalam yang didasarkan pada prinsip ketegangan otot yaitu respon fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu (Bernstein, 1977). Salah satu manfaat ROP adalah relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan stress psikologis. Hal ini dikarenakan ROP dapat membantu suasana hati menjadi lebih rileks karena adanya produksi serotonin dalam tubuh (Larasati et al., 2019).

METODE

Penelitian menggunakan metode studi kasus yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi evidencebased practice (EBP). Responden yang digunakan berjumlah satu orang yang merupakan caregiver pasien halusinasi. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah tindakan menggunakan kuesioner dass. Studi kasus dilaksanakan pada 19-29 Desember 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada tanggal 19 Desember 2023 yang dilanjutkan dengan pengisian kuesioner dass pada aspek stress pada tanggal 20 Desember 2023. Dari hasil pengkajian didapatkan data klien menderita stres berat dengan skor 28 dan dilakukan intervensi edukasi ROP untuk menurunkan tingkat stres pada tanggal 21 Desember 2023.

Setelah dilakukan Tindakan ROP dari tanggal 22 -28 Desember 2023 dan dilakukan 2 kali sehari yakni pagi dan sore hari pada klien menunjukkan penurunan stres pada pengisian kuesioner ditanggal 29 Desember 2023 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tindakan ROP

	Skor	Mean	Standar deviasi
Sebelum	28	2	0,55
Sesudah	19	1,4	0,49

Jumlah indikator penilaian kuesioner dass pada aspek stress sebelum dilakukan tindakan didapatkan data skor 28 yang masuk kedalam tingkat stress parah dan setelah dilakukan tindakan didapatkan skor 19 yang berarti tingkat stress klien menurun menjadi tingkat sedang.

Rata-rata nilai kuesioner sebelum Tindakan ROP adalah 2 dan setelah Tindakan rata – ratanya menjadi 1,4 ini berarti ada penurunan hasil rata -rata dan nilai standar deviasi sebelum dilakukan tindakan 0,55 menjadi 0,49 setelah dilakukan tindakan ROP yang berarti juga ada penurunan dinilai standar deviasi semakin mendekati nol yang berarti kondisi semakin membaik.

Aspek penilaian “Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele” dan “Mudah marah” mengalami penurunan, sebelum Tindakan ROP didapatkan nilai 3, sedangkan setelah Tindakan ROP nilainya menurun menjadi 2. Nilai yang tidak mengalami perubahan ada pada aspek “Mudah tersinggung” sebelum dan sesudah Tindakan ROP didapatkan nilai 1.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian (Mahmud et al., 2021) menyatakan bahwa ROP dapat menurunkan stres keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan skizofrenia. Relaksasi dilakukan dengan mengencangkan dan mengendurkan otot sehingga memberikan efek rileks terhadap otot-otot.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sandani & Rohmah, 2020) pada penelitiannya didapatkan hasil bahwa relaksasi efektif untuk menurunkan stres pada family caregiver ODGJ. Hasil ini menunjukkan bahwa relaksasi yang dilakukan secara intens oleh family caregiver ODGJ ketika sedang stres dapat mengatasi reaksi fisik dan psikis yang dirasakan sehingga dapat menjadi lebih tenang dan rileks. Perubahan yang terjadi kepada semua partisipan mengarah pada hal yang positif.

Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Amalia & Pratiwi, 2023) yaitu disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress caregiver ODGJ sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif di Wilayah Puskesmas

Kartasura Sukoharjo.

Terjadi perubahan nilai aspek indikator pada kuesioner dass pada aspek stress sebelum dan sesudah Tindakan ROP diantaranya untuk : Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele dari 3 menjadi 2, Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi dari 2 menjadi 1, Kesulitan untuk relaksasi/bersantai dari 2 menjadi 1, Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas dari 2 menjadi 1, Tidak sabar dari 2 menjadi 1, Mudah marah dari 3 menjadi 2, Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu dari 2 menjadi 1, Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan dari 2 menjadi 1, Berada pada keadaan tegang dari 2 menjadi 1, Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan dari 2 menjadi 1.

KESIMPULAN

Penelitian dilakukan pada seorang responden caregiver pasien halusinasi pendengaran dan penglihatan yang mengalami stres. Intervensi mengacu pada EBN dengan melaksanakan terapi ROP untuk menurunkan tingkat stres caregiver. Menggunakan kuesioner dass, pada pengkajian awal didapatkan data tingkat stres caregiver nilainya 28 yang menandakan tingkat stres parah, setelah evaluasi didapatkan data tingkat stres caregiver nilainya 19 yang menandakan tingkat stres sedang. Terdapat penurunan tingkat stres caregiver dari tingkat parah (skor 28) menjadi stres tingkat sedang (skor 19) setelah dilakukan tindakan ROP.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., & Pratiwi, S. K. A. (2023). Perbedaan Tingkat Stres Pada Caregiver Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi. [https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/108752%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/108752/1/Naskah Publikasi_Luthfiana_Amalia_J210190076.pdf](https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/108752%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/108752/1/Naskah_Publikasi_Luthfiana_Amalia_J210190076.pdf)
- Azman, A., Jamir Singh, P. S., & Sulaiman, J. (2019). The mentally ill and their impact on family caregivers: A qualitative case study. *International Social Work*, 62(1), 461–471. <https://doi.org/10.1177/0020872817731146>
- Bernstein, D. A. (1977). Progressive Muscle. *Behaviour Research and Therapy*, 8(2), 43–48.
- Larasati, A. D., Anggorowati, A., & Johan, A. (2019). Manfaat Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 2(1). <https://doi.org/10.35473/ijnr.v2i1.233>
- Mahmud, R., Hamid, A. Y. S., Susanti, H., & Wardani, I. Y. (2021). Dampak Relaksasi Otot Progresif dengan Bahasa Daerah terhadap Stres Keluarga dengan Anggota Keluarga yang Mengalami Skizofrenia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 777–783. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2989>
- Marti'ah, S., Theodora, B. D., & Haryanto, H. (2018). Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Pilihan Karir Siswa. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 2(3), 237–242. <https://doi.org/10.30998/sap.v2i3.2448>
- Sandani, A. P., & Rohmah, F. A. (2020). Relaksasi untuk Menurunkan Stres pada Family Caregiver Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 46. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.9224>
- Sarahwati, D. Y. N. (2019). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kekambuhan pada Penderita Halusinasi di Wilayah Kerja Puskesmas Geger Kabupaten Madiun. *Stikes bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Wahyuningsih, D., Subagyo, W., & Mukhadiono. (2020). Jurnal Keperawatan Mersi. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 8(1), 28–31. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/article/view/8143>.