

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN COVID-19 DI KOTA METRO

Resa Livia Nica¹, Amalia², Tubagus Erwin Nurdiansyah³, Ahmad Khaironi⁴

Universitas Mitra Indonesia

Email : resalivianica@umitra.ac.id

ABSTRACT

Cases of Covid-19 in the world is 100,801,465 (100 million) cases. This disease outbreak causes anxiety, fear and anxiety to everyone. Based on the results of research in Hubei, China, 62 (0.9) experienced severe anxiety, 196 (2.7%), moderate anxiety and 1518 (21.3%) mild anxiety, one way to reduce anxiety is to perform progressive muscle relaxation. Reducing the Anxiety Level of Covid Patients at Iringmulyo Public Health Center, Metro City in 2021. Quantitative research, quasi-experimental design or quasi-experimental two group pretest-posttest approach, Location at Iringmulyo Public Health Center, Metro City in June - July 2021. The population of Covid patients is 63. The sample size in the experimental study was 30 respondents divided into 2 groups, namely control and intervention groups. Collecting data using a questionnaire. univariate, bivariate analysis. The results of the study found that the average anxiety of Covid-19 patients before being given progressive muscle relaxation techniques was 54.2, after it was 27.0. It is known that the average anxiety of Covid-19 patients before in the control group was 51.6, after was 35.8. There is an effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Reducing Anxiety Levels of Covid Patients at Iringmulyo Public Health Center, Metro City in 2021 (p value = 0.000). It is hoped that health workers will make SOPs related to progressive muscle relaxation therapy to control anxiety.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation Techniques, Anxiety Levels, Covid Patients*

ABSTRAK

Virus Covid-19 telah menyebar ke hampir seluruh dunia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 100.801.465 (100 juta) kasus. Wabah penyakit ini menimbulkan rasa gelisah, ketakutan dan kecemasan kepada setiap orang. Berdasarkan hasil penelitian di Hubei Cina menunjukkan 62 (0.9) mengalami cemas berat, 196 (2.7%), cemas sedang dan 1518 (21.3%) cemas ringan, salah satu cara menurunkan kecemasan adalah dengan melakukan relaksasi otot progresif diketahui Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Covid Di Puskesmas Iringmulyo Kota Metro Tahun 2021. Penelitian kuantitatif, Desain quasi eksperimen atau eksperimen semu pendekatan two group pretest-posttest, Lokasi di Puskesmas Iringmulyo Kota Metro pada bulan Juni - Juli tahun 2021. Populasi Pasien Covid berjumlah 63. Besar sampel pada penelitian eksperimen sebanyak 30 responden di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan intervensi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. analisis univariat, bivariat. Hasil penelitian diketahui rata-rata kecemasan pasien covid-19 sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 54,2, sesudah adalah 27,0. Diketahui rata-rata kecemasan pasien covid-19 sebelum pada kelompok kontrol adalah 51,6, sesudah adalah 35,8 Ada pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Covid Di Puskesmas Iringmulyo Kota Metro Tahun 2021 (p value = 0,000). Diharapkan tenaga kesehatan membuat SPO tetap terkait dengan terapi relaksasi otot progresif untuk mengontrol kecemasan.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Kecemasan, Pasien Covid

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Januari 2021, total kasus Covid-19 di dunia terkonfirmasi sebanyak 100.801.465 (100 juta) kasus. Dari jumlah tersebut, sebanyak 72.810.592 (72 juta) pasien telah sembuh, dan 2.164.749 orang meninggal dunia. Kasus aktif hingga saat ini tercatat sebanyak 25.823.680 dengan rincian 25.715.995 pasien dengan kondisi ringan dan 110.129 dalam kondisi serius (World Health Organization (WHO), 2019).

Tingkat kematian pasien Covid-19 juga terus meningkat 209 orang (8,39%) dan 192 orang (7,70%) sembuh dari jumlah penderita positif. Dari perbandingan data tersebut bahwa di Indonesia masih mengalami peningkatan dari jumlah kematian dan tingkat kesembuhan pasien. Berdasarkan data yang dirilis oleh Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, tambahan sebanyak 84 kasus ini masih di dominasi oleh kota Bandar Lampung 30 orang dimana 22 orang tidak bergejala dan 8 orang bergejala (Kemenkes, 2018).

Respons terhadap rasa takut akan berbeda untuk setiap orang. Bagi sebagian orang, respons rasa takut tidak selalu disertai dengan respons fisiologis. Namun, pada orang-orang tertentu, kompleksitas respons ketakutan dapat mencakup respons fisiologis langsung, seperti detak jantung yang lebih cepat, berdebar, sakit perut, sakit kepala, gatal, dan gejala lainnya. Terapi relaksasi adalah teknik yang didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh akan merespon pikiran yang merangsang kecemasan karena rasa sakit atau penyakit. Teknik relaksasi dapat mengurangi stres fisiologis (Mutawalli et al., 2020).

Teknik ini dapat dilakukan dengan kepala berbaring atau duduk di kursi. Hal terpenting dalam praktik teknik relaksasi adalah klien berada pada posisi yang nyaman, klien dengan pikiran yang tenang dan lingkungan yang tenang. Ada beberapa jenis terapi relaksasi yaitu, latihan pernapasan dalam, pijat, relaksasi progresif, imajinasi, biofeedback, yoga, meditasi, sentuhan terapeutik, terapi musik, serta humor dan tawa (Samosir et al., 2021).

Hasil yang diperoleh pada data pasien positif COVID-19 diperoleh dari Januari hingga April pada tahun 2021, sebanyak 63 Menurut hasil survei pendahuluan di Puskesmas Iirngmulyo Kota Metro, 8

pasien Covid yang Mercka gunakan video Panggilan menunjukkan bahwa 8 pasien Covid mengatakan mercka khawatir dengan kondisinya, takut akan penyakitnya dan memikirkan keluarga mercka. Hasil pengukuran ketakutan disampaikan kepada 6 pasien dengan kriteria ketakutan sedang dan 2 pasien dengan nilai ketakutan berat. Semua pasien COVID-19 mengatakan mercka tidak menyadari relaksasi otot progresif untuk bersantai dan mengurangi kecemasan

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positivistik digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pasien Covid Di Puskesmas Iirngmulyo Kota Metro pada bulan Januari – April Tahun 2021 berjumlah 63. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri, dengan mengambil langsung pada pasien dan merupakan data primer.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

1. Rata-rata kecemasan pasien covid-19 sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif

Tabel 4.1

Rata-rata kecemasan pasien covid-19 sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif

Kecemasan	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum	54,2	9,8	40	69	15
Sesudah	27,0	4,3	20	38	15

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui rata-rata kecemasan pasien covid-19 sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 54,2 (kecemasan sedang) dengan nilai 9,8, nilai minimal 40 (kecemasan ringan) dan nilai maksimal 69 (kecemasan berat). Rata-rata kecemasan pasien covid-19 sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 27,0 (kecemasan ringan) dengan nilai 4,3, nilai minimal 20 (kecemasan ringan) dan nilai maksimal 38 (kecemasan ringan).

2. Rata-rata kecemasan pasien covid-19 pada kelompok kontrol

Tabel 4.2

Rata-rata kecemasan pasien covid-19 pada kelompok kontrol

	Kecemasan	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum		51,6	9,2	41	69	15
Sesudah		35,8	8,1	26	54	15

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui rata-rata kecemasan pasien covid-19 sebelum pada kelompok kontrol adalah 51,6 (kecemasan sedang) dengan nilai 9,2, nilai minimal 41 (kecemasan ringan) dan nilai maksimal 69 (kecemasan berat). Rata-rata kecemasan pasien covid-19 sesudah pada kelompok kontrol adalah 35,8 (kecemasan ringan) dengan nilai 8,1, nilai minimal 26 (kecemasan ringan) dan nilai maksimal 54 (kecemasan sedang).

Analisa Bivariat

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Covid

Tabel 4.3

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Covid

Kecemasan	N	Beda Mean	SD	T-Test	P-Value
Intervensi	15	27,267	9,339	11,308	0,000
Kontrol	15	15,800	6,002	10,195	0,000

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, hasil uji statistik, $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Covid Di Puskesmas Iringmulyo Kota Metro Tahun 2021.

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui rata-rata kecemasan pasien covid-19 sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 54,2 dengan nilai standar deviation 9,8, nilai minimal 40 dan nilai maksimal 69. Rata-rata kecemasan pasien covid-19 sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 27,0 dengan nilai standar deviation 4,3, nilai minimal 20 dan nilai maksimal 38.

Terapi relaksasi adalah tehnik yang didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada kecemasan yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Teknik ini dapat dilakukan dengan kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk di kursi. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi adalah klien dengan posisi yang nyaman, klien dengan pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang

(Samosir et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi otot progresif, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (87%), sedangkan setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu mengalami cemas ringan (73,9%).

Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Teknik ini dapat dilakukan dengan kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk di kursi. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi adalah klien dengan posisi yang nyaman, klien dengan pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot, pikiran dan mental dan bertujuan untuk mengurangi kecemasan (Wardani et al., 2022).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik, $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Covid Di Puskesmas Iringmulyo Kota Metro Tahun 2021.

Terapi relaksasi adalah tehnik yang didasarkan kepada keyakinan bahwa tubuh berespon pada kecemasan yang merangsang pikiran karena nyeri atau kondisi penyakitnya. Teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisiologis. Teknik ini dapat dilakukan dengan kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk di kursi. Hal utama yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik relaksasi adalah klien dengan posisi yang nyaman, klien dengan pikiran yang beristirahat, dan lingkungan yang tenang (Endriyani et al., 2021).

Terapi relaksasi memiliki berbagai macam yaitu latihan nafas dalam, masase, relaksasi progresif, imajinasi, biofeedback, yoga, meditasi, sentuhan terapeutik, terapi musik, serta humor dan tawa. Latihan terapi relaksasi progresif merupakan salah satu teknik relaksasi otot yang telah terbukti dalam program untuk mengatasi keluhan insomnia, kecemasan, kelelahan, kram otot, nyeri pinggang dan leher, tekanan darah meningkat, fobia ringan, dan gagap (Nursasih et al., 2022).

Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi

kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Ramadini & Rahayu, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata kecemasan pasien covid-19 sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 54,2, sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif adalah 27,0. Ada pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Covid Di Puskesmas Iringmulyo Kota Metro Tahun 2021 (p value = 0,000).

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian yang serupa, ataupun mengembangkan penelitian serupa dengan menambah variable baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Endriyani, S., Damanik, H. D. L., & Pastari, M. (2021). Upaya mengatasi Kecemasan Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 5(1), 172–183.
- Kemendes, R. I. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. *Riset Kesehatan Dasar, 2018*, 182–183.
- 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).
- Nursasih, N., Muhaimin, T., & Jumaiyah, W. (2022). Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Teknik Hipnotik Lima Jari terhadap Kecemasan Pasien Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(2).
- Ramadini, I., & Rahayu, E. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 3(2), 191–196.
- Samosir, E. C. M., Manalu, B. M., & Anggeria, E. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikososial Keluarga Pasien COVID-19. *Jurnal*

Keperawatan, 19(1), 1–9.

Wardani, S. A., Wulandari, D., & Mirasari, T. M. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Klien Isolasi Mandiri Covid-19 di Kecamatan Karanganyar. *Jurnal Stethoscope*, 3(1).

World Health Organization (WHO). (2019). *Global Status Report Health 2018*. World Health Organization.