JURNAL KESEHATAN

Vol. 9 No. 2 Tahun 2018

DOI: <http://dx.doi.org/10.38165/jk>.

e-ISSN: 2721-9518

p-ISSN: 2088-0278

LP3M Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRESS

Asiah*

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon
asiahstikescrb@gmail.com

Bambang Edi Warsito**

Program Studi Magister S2 Keperawatan, Universitas Diponegoro Semarang

Abstrak

Stres merupakan kondisi disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis, dan social dari seseorang. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stress. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stress. Dampak yang dapat ditimbulkan oleh stres adalah akan berdampak terhadap masalah kejiwaan, orang bisa menjadi agresif, dapat menyebabkan depresi, dapat menderita *neurosis* cemas, menderita gangguan psikosomatik, dan dapat menyebabkan badan tidak sehat serta menderita penyakit fisik. Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu cara untuk mengelola stress. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dari terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada pasien. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi literatur review. Sumber pustaka yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah dengan melakukan telaah jurnal dan buku referensi. Hasil terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada pasien. Terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stress pada pasien. Sehingga dalam intervensi ini perawat harus menjalankan peran dan fungsinya sebagai perawat jiwa. Pemberian intervensi relaksasi otot progresif kepada pasien yang mengalami stres didapatkan hasil 0,008 ($0,008 < 0,05$) yang diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Stress.

Abstract

Stress is a condition caused by the interaction between individuals and the environment, giving rise to perceptions of distance between demands originating from situations that originate from biological, psychological, and social systems from one person. The World Health Organization (WHO) states that around 450 million people in the world experience stress. Data on Basic Health Research (Riskesdas) in 2013 stated that around 1.33 million DKI Jakarta residents experienced stress. The impact that can be caused by stress is that it will have an impact on psychiatric problems, people can be aggressive, can cause depression, can suffer from neurosis anxious, suffer from psychosomatic disorders, and can cause the body to be unhealthy and suffer physical illnesses. Progressive Muscle Relaxation Therapy is one way to manage stress. Objective To determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on stress levels on patients. The method used in this paper is a literature review study. The source of the literature used in the preparation of this article is by reviewing journals and reference books with keywords on progressive muscle relaxation therapy, stress levels on the patients. The results of progressive muscle relaxation therapy have an effect on reducing stress levels on patients. Progressive muscle relaxation therapy has a significant influence on stress levels on clients. So that in this intervention nurses must carry out their roles and functions as mental nurses. Progressive progression of muscle relaxation interventions to stressed patients is 0.008 ($0.008 < 0.05$) which means that there is a significant influence between progressive muscle relaxation therapy on stress levels.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Stress.

PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis, dan social dari seseorang.¹ Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Pervalensi stress di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stress berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir.² Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stress. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stress akut (stress berat) mencapai 1-3%.³

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stress. Di Indonesia tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami stress. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stress.⁴

Modernisasi dan kemajuan teknologi membawa perubahan dalam cara berfikir dan dalam pola hidup masyarakat luas. Perubahan tersebut, akan membawa konsekuensi di bidang kesehatan fisik dan kesehatan jiwa. Tidak semua orang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut, akibatnya dapat menimbulkan ketegangan atau akan mengalami hal yang dapat merupakan factor pencetus, penyebab dan juga akibat dari suatu penyakit. Bertambahnya stress hidup akan menyebabkan terganggunya keseimbangan mental-emosional yang walaupun tidak menimbulkan kematian langsung, akan tetapi mengganggu produktivitas dan hidup seseorang tidak efisien.⁵

Setiap orang mengalami stress dari waktu ke waktu, dan umumnya seseorang dapat mengadaptasi stress jangka panjang atau stress jangka pendek sampai stress itu bisa berlalu. Stres dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika seseorang tersebut tidak dapat beradaptasi, dapat terjadi penyakit. Stres merupakan segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seseorang individu untuk berespons atau melakukan tindakan baik secara fisiologis dan psikologis. Stres dapat menyebabkan perasaan negatif atau yang berlawanan dengan apa yang diinginkan atau mengancam kesejahteraan emosional.⁶

Dampak yang dapat ditimbulkan oleh stress adalah akan berdampak terhadap masalah kejiwaan, orang bisa menjadi agresif, dapat menyebabkan depresi, dapat menderita *neurosis* cemas, menderita gangguan psikosomatik, dan dapat menyebabkan badan tidak sehat serta menderita penyakit fisik seperti; tekanan darah tinggi, sakit kepala (*tension headache*), sesak nafas (*asthma bronchial*), sakit jantung, sadang usus, yuak lambung, sakit eksim kulit (*neurodermatitis*), *arthritis*, *konstipasi*, hingga kanker, dan lain-lainnya.⁶ Sehingga permasalahan tersebut seorang individu yang mengalami stress diharapkan dapat mengantisipasi stress jangka panjang yang berdampak negative.⁷

Sehingga dapat disimpulkan bahwa stress bisa dijadikan stressor yang apabila individu tidak dapat menyelesaikannya dengan tepat dan melebihi kapasitas kemampuannya maka stress dapat memberikan dampak yang negative terhadap fisik maupun psikis. Tentunya hal tersebut merupakan masalah dan untuk dapat keluar dari masalah tersebut individu melakukan tindakan yang tepat yaitu harus mampu mengelola (manajemen) stress sendiri ataupun harus mencari bantuan orang lain tenaga ahli/professional dalam menyelesaikan masalahnya seperti konselor, psikolog, pemuka agama, orang yang memiliki keahlian di bidang tertentu seperti tenaga kesehatan, dokter, perawat. Sehingga masalah dapat ditangani dengan tepat.⁸

Menurut Peplau bahwa manusia, lingkungan, kesehatan dan perawat merupakan konsep utama dalam menciptakan hubungan interpersonal. Dalam tujuan utama asuhan keperawatan yaitu perawat menciptakan kepribadian yang berkembang melalui hubungan interpersonal yang mendidik dalam pemenuhan kebutuhan klien. Perawat berperan mengatur tujuan dan proses interaksi interpersonal dengan klien yang bersifat partisipatif, sedangkan klien mengandalkan isi yang menjadi tujuan. Dalam hubungannya dengan klien, perawat berperan sebagai orang asing, pendidik, nara sumber, pengasuh pengganti, pemimpin dan konselor sesuai dengan fase proses interpersonal.⁹

Hubungan interaksi interpersonal yang diciptakan oleh perawat dan klien dengan melalui beberapa fase: (1). Orientasi, (2). Identifikasi, (3) Eksplorasi, (4) Resolusi. Fase-fase tersebut dapat dilakukan oleh perawat dengan hubungan terapeutik antara perawat dengan klien/keluarga.

Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu cara untuk mengelola stress. Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Teknik ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat melakukannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari – hari di rumah. Relaksasi juga merupakan teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberi kesehatan bagi tubuh. Manfaat dari relaksasi otot progresif ini untuk mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stress, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dan emosi negative. Keempat permasalahan tersebut dapat menjadi suatu rangkaian bentuk gangguan psikologis bila tidak diatasi.⁸

Berdasarkan penelitian Hertanto (2014), menyebutkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebanyak sebagian besar 8 responden (50%) kategori stress sedang dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar berada dalam kategori tingkat stress ringan yaitu sebanyak 13 responden (81,2%). Dengan demikian diketahui bahwa relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi stress.¹⁰

Pada terapi relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan oleh individu, di rumah tanpa pengawasan oleh perawat. Hal ini dapat mengurangi tingkat efektifitas dari terapi relaksasi otot progresif itu sendiri. Sehingga perawat memegang peranan penting dalam keberhasilan intervensi kepada klien yang menjadi asuhannya, oleh karena itu perawat harus memperhatikan beberapa hal dalam melaksanakan terapi relaksasi otot progresif tersebut, diantaranya segi klien : usia, pendidikan, motivasi dan keyakinan, prekwensi, ketepatan teknik terapi relaksasi otot progresif. Sedangkan dari perawat yang harus diperhatikan dan melaksanakan peran dan fungsinya sebagai perawat jiwa. Sehingga pemberian intervensi bisa lebih efektif untuk penurunan tingkat stress pada klien.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi literatur review. Sumber pustaka yang digunakan dalam penyusunan studi literatur menggunakan artikel-artikel melalui webset dan buku yang menunjang pembahasan. Pencarian artikel dengan proses pencarian artikel melalui PubMeds, Jurnal Keperawatan Portal garudra, Jurnal Keperawatan Diponegoro (JDK). Pencarian dilakukan dengan mengumpulkan tema Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres yang dialami oleh pasien, kemudian penulis melakukan sintesa. Tahun penerbitan artikel dan buku studi literatur adalah tahun 2005 sampai tahun 2017. Kata kunci pencarian yaitu *Terapi Relaksasi Progresif* dan Stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari berbagai penelitian dari studi literature yang di peroleh, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 7 responden (43%) masuk dalam kategori ringan, 8 Responden (50%) masuk kedalam kategori stress sedang dan 1 responden (6,2%) masuk dalam kategori stress berat. Akan tetapi setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan sebanyak 13 responden (81,2%) masuk dalam kategori tingkat stress ringan, 3 responden (18,8%) masuk dalam kategori stress sedang. Dengan menunjukan hasil uji Wilcoxon Match Pairs Test memiliki nilai 0,008 ($0,008 < 0,05$) yang diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress.¹⁰

Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan salah satu bentuk mind-body therapy (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) dalam terapi komplementer.¹¹ Relaksasi Otot progresif ini mengarahkan

perhatian klien untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot melemaskan dan dibandingkan dengan ketika otot dalam kondisi tegang, dengan demikian diharapkan klien mampu mengelola kondisi tubuh terhadap stress. Kemampuan mengelola stress ini akan berdampak pada kestabilan emosi klien. Pelatihan relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh perawat merupakan salah satu bentuk suportif edukatif, yaitu system bantuan yang diberikan oleh perawat agar klien mampu melakukan perawatan diri secara mandiri. Relaksasi otot progresif termasuk kedalam pilar penyuluhan/edukatif yang diberikan oleh perawat kepada kliennya. Hal tersebut didukung oleh pendapat Hamid, 2005. Bahwa perawat memiliki peranan penting dalam asuhan keperawatan secara langsung.

Adapun hasil penelitian Maghfirah, S, dkk (2015), karakteristik responden pada kelompok perlakuan dan kelompok control didapatkan hasil $p=0,035$ ($p<0,050$) yang artinya ada perbedaan post-test pada kelompok perlakuan dan kontrol. Pada penelitiannya menyebutkan bahwa faktor-faktor lain yang dapat menekan tingkat stress pada individu yaitu berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, penghasilan, lamanya penyakit, komplikasi, sumber dukungan, sumber informasi.¹² Hal ini didukung oleh penelitian Rusanti (2011), bahwa faktor predisposisi yang mempengaruhi manajemen stress adalah pengetahuan, tingkat pendidikan, pekerjaan dan sosio ekonomi.¹³

Pengetahuan klien berhubungan erat dengan pentingnya manajemen stress, tingkat pendidikan dan pengetahuan klien serta pengalaman sangat berpengaruh dalam hal penatalaksanaan manajemen stress. Pendidikan akan memberikan dampak bagi pola pikir dan pandangan klien tentang manajemen stress, tingkat pendidikan lebih mudah memahami pelatihan relaksasi otot progresif. Pekerjaan klien yang banyak menyita waktu akan mempengaruhi seseorang untuk memikirkan bagaimana mengendalikan stress pada dirinya. Ketika klien tidak memiliki pekerjaan atau pensiunan memiliki banyak waktu untuk memikirkan bagaimana mengendalikan stress pada dirinya sehingga ketika melaksanakan latihan relaksasi otot progresif klien melakukannya dengan sungguh-sungguh dan stress dapat menurun.

Kemudian menurut Suliswati (2005), mengatakan bahwa peran perawat jiwa mempunyai peran bervariasi dan spesifik. Adapun aspek dari peran itu sendiri meliputi kemandirian dan kolaborasi.⁵ Dalam melaksanakan peranannya agar Terapi Relaksasi Otot Progresif tersebut efektif yang harus diperhatikan adalah (1) Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif dalam menangani pasien stress dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif maka perawat harus kompeten melakukan deteksi faktor pencetus terjadinya stress sampai dengan melakukan evaluasi hasil dari terapi relaksasi otot progresif terhadap stress yang dialami oleh pasien, (2) Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif memiliki tahapan-tahapan yang harus dilakukan sesuai prosedur sehingga apabila perawat maupun pasien melaksanakan terapi tersebut tidak sesuai dengan tahapan dan prosedur kemungkinan akan mempengaruhi efektifitas dari terapi relaksasi otot progresif terhadap stress yang dialami oleh pasien. Sehingga perawat harus memiliki kemampuan/kompetensi, pengalaman yang mendukung. (3). Perawat melakukan koordinasi dengan pasien dalam melaksanakan asuhan Terapi Relaksasi Otot Progresif sesuai prosedur sehingga tercapai tujuan akhir dari terapi tersebut. (4). Perawat disarankan dapat melakukan penelitian yang berkaitan dengan efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif, sehingga mengetahui hasil secara ilmiah.

SIMPULAN

Dari beberapa artikel yang sudah dilakukan kajian didapatkan kesimpulan ada pengaruh yang signifikan antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Klien. Oleh karena itu perawat harus mampu menerapkan kepemimpinan pada dirinya sendiri dalam menerapkan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada klien yang mengalami tingkat stress dengan pemberian asuhan keperawatan yang berkesinambungan yakni memaksimalkan perannya sebagai perawat jiwa yaitu sebagai pelaksana asuhan keperawatan, pelaksana pendidikan keperawatan, pengelola keperawatan, dan pelaksana penelitian.

Perawat jiwa dalam menjalankan perannya agar mampu melakukan suatu perubahan terhadap asuhan keperawatan, sehingga klien dapat merasakan suatu perubahan positif kearah kesejahteraan jiwa setelah dilakukan asuhan keperawatan secara langsung maupun tidak langsung. Fungsi ini dapat dicapai melalui aktivitas perawat jiwa, yaitu memberikan lingkungan terapeutik yaitu lingkungan yang ditata sedemikian rupa sehingga dapat memberikan perasaan aman, nyaman baik fisik, maupun mental dan social sehingga dapat membantu penyembuhan pasien, perawat menyadari fungsinya bekerja untuk mengatasi masalah klien “here & now” yaitu dalam membantu mengatasi segala dan tidak di tunda sehingga tidak terjadi penumpukan masalah. Selain itu juga perawat harus menjalankan fungsinya sebagai model peran dalam memberikan bantuan kepada pasien menggunakan dirinya sendiri sebagai alat melalui contoh perilaku yang ditampilkan oleh perawat. Kemudian perawat juga menjalankan fungsinya sebagai memperhatikan aspek fisik dari masalah kesehatan pasien, memberi pendidikan kesehatan yang ditunjukan kepada pasien. Sehingga dalam pemberian intervensi relaksasi otot progresif didapatkan hasil yang efektif dalam menurunkan tingkat stress pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sarafino, E.P. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition: John Willey and Sons, Inc, Canada;2008
2. American Psychological Association. Stress in America: Missing the Health Care Connection. [Diakses pada 19 September 2018]. Diunduh dari: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/full-report.pdf>
3. Hidayat, B.A. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Skripsi: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro;2012
4. Tim Balitbankes. Riset Kesehatan Dasar Riskesdas. Badan Penelitian & Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia;2013
5. Suliswati. Konsep dasar keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC;2005
6. Yosep.I. Keperawatan Jiwa. Bandung : PT. Refika Adita;2007
7. Isaacs Ann. Panduan belajar keperawatan kesehatan jiwa & psikiatri Edisi 3. Jakarta: EGC;2005
8. Soewondo, S, Dkk. Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif. LPSP3 UI;2017
9. Perry & Potter. Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses dan praktik. Jakarta EGC;2005
10. Hertanto, K.Y. Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif terhadap Tingkat Stress pada Lanjut Usia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Skripsi. Publish STIKes ‘Aisiyah Yogyakarta;2014
11. Moyad, M & Hawaks, J.H. Complementary and Alternative Theraphies, Dalam Black, J.M. & Hawaks, J.H. Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Posstitive Outcomes 8th Edition. USA : Elsevier Saunders;2009
12. Maghfirah, S., dkk. Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres Psikologis dan Perilaku Diri Pasien Diabetes Militus Tipe 2. Jurnal Kesehatan Masyarakat : UNES;2015
13. Rusanti, Putri. Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Stres pada Penderita Diabetes Millitus. Skripsi. Semarang: Jurnal UMS;2011