

Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy as an Effort to Overcome Anxiety and Stress in RW 11 Community in Gebang Sub-district, Patrang District, Jember

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Masyarakat RW 11 di Kelurahan Gebang Kecamatan Patrang Jember

Irdina Batrisyia¹, Maya Mustika Sari¹, Liana Putri Agustina¹, Enggal Hadi Kurniyawan^{1*}, Erti Ikhtiarini Dewi¹, Yeni Fitria¹, Fitrio Deviantony¹

¹Faculty of Nursing, Universitas Jember, Indonesia

Scope:
Health

ABSTRACT

As they get older, most people will inevitably encounter problems in their lives. These things will cause stress, insecurity, emotional, or even loss of motivation in life. The cause of stress can be triggered due to the environment, environmental stressors, physiological, mind, and learning processes. Stress management can be handled with pharmacological and non-pharmacological therapies, one of the decreases in non-pharmacological stress levels is progressive muscle relaxation Progressive muscle relaxation is the simplest and easiest method of relaxation to learn by tensing and relaxing the muscles of the body. This method of community service activities is carried out by providing health education, stress management, and progressive muscle relaxation training to the community. This activity was guided by Ners Professional students and the addition of stress management poster media and progressive muscle relaxation to assist the community in practicing independently. The result of this activity is that people who follow become more relaxed and their anxiety decreases. In addition, this progressive muscle relaxation movement stimulates the release of endorphins that provide a sense of happiness and comfort to the body. The conclusion of this community service activity is to reduce anxiety levels and provide a sense of happiness.

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia, kebanyakan orang pasti akan menemui masalah-masalah di kehidupannya. Hal-hal tersebut akan mengakibatkan stress, tidak percaya diri, emosional, atau bahkan kehilangan motivasi hidup. Penyebab stress dapat dipicu karena lingkungan, stressor lingkungan, fisiologis, pikiran, maupun proses pembelajaran. Penanganan stress dapat ditangani dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, Salah satu penurunan tingkat stress non farmakologi yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi Otot progresif adalah suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan manajemen stress dan pelatihan relaksasi otot progresif kepada masyarakat. Kegiatan ini dipandu oleh mahasiswa Profesi Ners dan adanya penambahan media poster manajemen stress dan relaksasi otot progresif untuk membantu masyarakat dalam mempraktekan secara mandiri. Hasil dari kegiatan ini yaitu masyarakat yang mengikuti menjadi lebih rileks dan kecemasannya menurun. Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini menstimulasi pengeluaran hormon endorphan yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan rasa bahagia.

ARTICLE INFO

Received 2024-05-06
Accepted 2024-05-21
Online 2024-06-7

*Correspondence (*Korespondensi*):
Enggal Hadi Kurniyawan

E-mail: enggalhadi.psik@unej.ac.id

Keywords:
Progressive muscle relaxation, anxiety, stress

Kata kunci:
Relaksasi otot progresif, kecemasan, stres

PENDAHULUAN

Usia dewasa merupakan masa tumbuh kembang untuk mencapai masa produktif. Manusia berada di puncak kekuatan, kesehatan, daya tahan, energi, dan fungsi sistem indera. Kehidupan mulai berubah dari remaja menjadi dewasa muda, dengan penyesuaian diri terhadap tanggung jawab baru, harapan-harapan baru, kehidupan baru, serta lingkungan hidup yang baru diharapkan manusia mampu menjalankan tugas-tugas sesuai dengan perkembangannya. Pada fase ini banyak orang membuat pilihan hidup, pendidikan, pekerjaan, dan menjalin hubungan yang intim dengan lawan jenis, memilih pendamping hidup, menikah serta menjadi pasangan yang harmonis dalam suatu keluarga (Makwa dkk., 2019).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres 37.728 orang (9,8%). Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional atau stres tertinggi adalah Sulawesi tengah sebesar 11,6%, dan yang paling terendah terdapat di Lampung 1,2%. Prevalensi penduduk Sulawesi Utara yang mengalami gangguan mental emosional atau stres sebesar 10,3%. Angka ini sudah berada di atas data nasional (9,8%) (Singal dkk., 2021).

Seiring bertambahnya usia, kebanyakan orang pasti akan menemui masalah-masalah di kehidupannya. Hal-hal tersebut akan mengakibatkan stress, tidak percaya diri, emosional, atau bahkan kehilangan motivasi hidup. Menurut (American Psychological Association, 2013) Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut (Klinik Community Health Centre, 2010) Bahwa penyebab stress dapat dipicu karena lingkungan, stressor lingkungan, fisiologis, pikiran, maupun proses pembelajaran (Pratiwi and Haryanto, 2019; Kurniyawan dkk., 2022). Penanganan stress bisa dari farmakologi dan non farmakologi, Salah satu penurunan tingkat stress non farmakologi yaitu relaksasi otot progresif.

Relaksasi Otot progresif adalah suatu metode relaksasi yang paling sederhana dan mudah dipelajari dengan menegangkan dan merilekskan otot-otot tubuh (Ambarwati and Supriyanti, 2020). Relaksasi otot progresif juga di definisikan sebagai relaksasi yang dimulai dari relaksasi pergerakan satu otot ke otot yang lain, saat otot satu telah terasa rileks beralih ke otot yang lain, sampai seluruh tubuh dapat rileks (Livana dkk., 2018; Adinda dkk., 2020). Tehnik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan rileks (Ambarwati and Supriyanti, 2020). Keluarga bisa memakai strategi ini untuk mengurangi stres serta kecemasan yang mereka alami sehari-hari di rumah tanpa bantuan terapis. Setiap orang dapat menggunakan relaksasi ini sebagai teknik untuk mengembangkan karakter yang baik, membuang segala macam pikiran kacau yang timbul dari ketidakmampuan mengendalikan ego, mempermudah individu dalam menjaga pengendalian diri, menyelamatkan jiwa, dan meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental (Pratiwi dkk., 2024).

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan sasaran masyarakat RW 11 Kelurahan Gebang, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian pada masyarakat dalam menjaga dan memelihara kesehatannya. Kegiatan ini memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan seperti mengatasi stres dan kecemasan serta meningkatkan mood (suasana hati).

Kegiatan Pendidikan kesehatan kepada masyarakat ini merupakan implementasi kerjasama antara Universitas Jember dengan PKM Patrang. Adapun metode pelaksanaan pelaksanaan pendidikan kesehatan sebagai berikut:

1. Persiapan

Meminta izin kepada Puskesmas dan Koordinasi dengan penanggungjawab kegiatan Prolanis di Gebang pada tanggal 29 April 2024. Menyiapkan peralatan yang diperlukan untuk kegiatan pendidikan kesehatan meliputi media edukasi, alat-alat pemeriksa kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 01 Mei 2024 oleh mahasiswa kelas M profesi Ners Angkatan 32 Sasaran dalam kegiatan ini ada warga di Kelurahan Gebang RW. 11 sebanyak 16 orang. Target capaian dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu meningkatkan pengetahuan warga tentang cara mencegah stress dengan manajemen stress dan teknik relaksasi otot progresif

3. Evaluasi

- a. Struktur Peserta hadir sebanyak 16 orang warga Kelurahan Gebang RW. 11 Kecamatan Patrang. Setting lokasi sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang disiapkan untuk melakukan pendidikan kesehatan manajemen stress dan teknik relaksasi otot progresif pada warga untuk mencegah stress digunakan sesuai kebutuhan. Bahasa yang digunakan komunikatif dalam pemberian pendidikan kesehatan sehingga peserta dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik. Para warga mengikuti rangkaian kegiatan sesuai jadwal diawali dengan pembukaan, pemberian materi manajemen stress dengan poster, Demonstrasi teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan bersama-sama warga.
- b. Proses Pelaksanaan kegiatan Pendidikan kesehatan dimulai pukul 15.00-16.30 di RW 11 Kelurahan Gebang Kecamatan Patrang sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.
- c. Hasil Warga mampu menjawab pertanyaan terkait manajemen stress dan mampu mempraktekkan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil :

Kegiatan ini diikuti oleh mahasiswa praktek profesi ners yang berjumlah 7 orang mulai dari tahap edukasi sampai dengan evaluasi:

a. Tahap persiapan

Pada tanggal 24 April 2024, tim melakukan konsultasi serta pengajuan untuk melakukan

implementasi terkait terapi relaksasi otot progresif yang akan dilakukan pada kelurahan Gebang, Wilayah puskesmas Patrang untuk menurunkan tingkat kecemasan pada warga di kelurahan Gebang. Selanjutnya tim mempersiapkan perlengkapan kegiatan meliputi peralatan serta materi yang akan digunakan dalam kegiatan tersebut.

b. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 1 Mei 2024 yang bertempat di balai desa kelurahan Gebang. Peserta merupakan warga dari RW 11 yang berjumlah 16. Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan beberapa tahap yaitu:

1. Tim atau mahasiswa praktek profesi ners menyiapkan tempat serta alat-alat yang akan digunakan seperti sound system, materi, serta laptop.



Gambar 1. Persiapan sarana prasarana sebelum kegiatan

2. Setelah ruangan sudah dikondisikan dengan baik, maka tim mempersilahkan para peserta untuk memasuki ruangan yang telah disediakan.



Gambar 2. Peserta mulai memasuki ruangan yang telah di siapkan

3. Tim melakukan skrining atau pemeriksaan seperti cek tekanan darah dan cek gula darah pada peserta yang hadir.



Gambar 3. Peserta melakukan pemeriksaan kesehatan

4. Kegiatan kemudian dilakukan dengan pemaparan materi tentang manajemen stress dan kecemasan lalu dilanjut dengan materi relaksasi otot progresif yang disertai dengan demonstrasi yang dilakukan oleh tim.



Gambar 4. Pemberian Materi



Gambar 5. Demonstrasi terapi relaksasi otot progresif

5. Kegiatan di akhiri dengan penutupan, yaitu mengevaluasi peserta terkait dengan materi yang sudah dijelaskan oleh mahasiswa praktek profesi ners.



Gambar 6. Evaluasi Materi

Pembahasan :

Stres merupakan kondisi ketegangan yang akan berpengaruh terhadap fisik, mental, dan

perilaku. Stres adalah hasil penilaian individu berkaitan dengan sumber pribadi yang dimiliki untuk menghadapi tuntutan dari lingkungan (Potter et al., 2021; Kurniyawan dkk., 2022). Kecemasan merupakan perasaan emosional yang tidak menyenangkan, berkaitan dengan keadaan waspada dan khawatir akan sesuatu yang belum pasti terjadi yang tidak sebanding dengan stimulus pemicunya (Perrotta, 2019). Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode non farmakologi dan komplementer yang sering diterapkan untuk mengurangi kecemasan (Harorani et al., 2020). Teknik relaksasi merupakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup. Latihan relaksasi otot melibatkan ketegangan dan relaksasi secara teratur serta konsisten sampai relaksasi terjadi di seluruh tubuh. Tujuan dari latihan ini adalah untuk merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi dalam tubuh dan untuk mengajarkan seseorang agar bisa melakukan relaksasi secara mandiri (Inangil et al., 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata tingkat stress sebelum dan setelah melakukan relaksasi otot progresif dengan p value = 0,000 ($\alpha < 0,005$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress masyarakat (Mutawalli et al., 2020). Pada penelitian (Norma & Supriatna, 2019) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia menunjukkan bahwa terdapat perbedaan terhadap tingkat kecemasan seseorang sesudah dilakukan relaksasi otot progresif dengan tingkat signifikan di peroleh P -Value = 0,004 ($\alpha < 0,005$). Artinya relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Kushariyadi, 2020) bahwa teknik relaksasi otot progresif memusatkan pada gerakan pengencangan otot dalam beberapa detik yang kemudian diikuti dengan gerakan merelaksasikan atau mengendurkan otot tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Naralia et al., 2023) didapatkan adanya penurunan yang signifikan setelah 7 hari berturut-turut melakukan intervensi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan penelitian (Rihiantoro et al., 2019) setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadi perubahan pada skor kecemasan. Hal itu disebabkan karena tubuh menjadi rileks. Dengan demikian ketika dilakukan pengukuran skor kecemasan akan mengalami penurunan dibandingkan dengan sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif. Tindakan ROP ini akan memberikan efek ada seseorang yang mengalami kecemasan saraf yang bekerja lebih dominan yaitu sistem saraf simpatis, sedangkan saat keadaan rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis.

Selain itu gerakan relaksasi otot progresif ini menstimulasi pengeluaran hormon endorphin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Setelah melakukan relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan tingkat ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia serta dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan (Naralia et al., 2023; Pratiwi dkk., 2022). Tidak hanya itu, relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stress dan depresi dengan menurunkan sekresi corticotropin releasing hormone (CRH) dan adrenocorticotrophic hormone (ACTH) di hipotalamus.

Penurunan sekresi kedua hormone ini dapat menyebabkan penurunan fungsi saraf simpatik, sehingga pelepasan adrenalin dan non adrenalin dapat menurun (Fauzziyah et al., 2022). Aktivasi kortisol juga membantu mengatasi stress dengan memecak lemak dan protein dalam tubuh, sehingga membantu penyebaran karbohidrat dan meningkatkan sediaan glukosa darah. ACTH berperan pula dalam menahan stress, sehingga peningkatan ACTH dapat membantu tubuh mengatasi lebih cepat selama stress dengan tekanan respon perilaku yang tepat (Indana & Tsabitah, 2021).

KESIMPULAN

Selama proses implementasi yang diberikan kepada peserta, cemas dan stress dapat dirasakan oleh masyarakat akibat masalah psikososial. Hal ini akan berdampak pada proses atau perubahan fungsi dalam keluarga.

Mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Metode farmakologi merupakan pengurangan rasa cemas menggunakan obat-obatan yang tentunya menggunakan resep dokter. Sedangkan terapi nonfarmakologi merupakan terapi yang tidak memiliki efek samping dan aman dilakukan sebagai pengobatan komplementer. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas dan stress adalah terapi relaksasi otot progresif.

Penurunan kecemasan dengan relaksasi otot progresif karena melancarkan peredaran darah dan dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan relaksasi, maka beta-endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai penenang alami.

Saran :

Diharapkan peserta dan warga Kelurahan Gebang RW 11 dapat melakukan secara mandiri teknik relaksasi otot progresif yang digunakan untuk menurunkan kecemasan pada dirinya sendiri atau keluarga lain yang mengalami stress atau kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang berperan penting dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya Ike Kristiana, Miftaql Jannah, Fristian Ricky Henrigo, Moh. Afif Jakaria Iksafani sebagai tim, serta pihak telah memberikan sumbangan pemikiran dan pengalaman yang sangat berharga dalam pengabdian masyarakat ini. Mohon maaf atas segala kekurangan. Semoga dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia khususnya bagi para lansia. Saran yang membangun kami harapkan dalam meningkatkan efektifitas dan kualitas pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, W., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kelelahan Dan Kualitas Tidur Petani Penyadap Karet Di PTPN XII.
- Ambarwati, P. and Supriyanti, E. (2020) 'Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial', 4(1), pp. 27–34.
- American Psychological Association. (2013). Stress in America: missing the health care connection (Online Journal).
- Fauzziyah, D., Sari, N. P., & Mukhsin, A. (2022). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada klien hipertensi di Sukamajukaler Tasikmalaya. In S. Q. Hakim & E. Nurjanah (Eds.), *Webinar Nasional dan Diseminasi Hasil Penelitian* (pp. 38–42).
- Harorani, M., Davodabady, F., Masmouei, B., & Barati, N. (2020). The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: A randomized clinical trial. *Burns*, 46(5), 1107–1113. <https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.11.021>
- Inangil, Sendir, M., Kabuk, A., & Turkoglu, I. (2020). The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 28(3), 341–349. <https://doi.org/10.5152/fnfn.2020.19075>
- Indana, F. N., & Tsabitah, R. A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1(1), 21–28. <https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2021.v1i1.21-28>
- Klinik Community Health Center. (2010). Stress And Stress Management.
- Kurniyawan, E. H., Noviani, W., Dewi, E. I., Susumaningrum, L. A., & Widayati, N. (2022). The Relationship of Stress Level with Self-Efficacy in Pulmonary Tuberculosis (TB) Patients. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 11(2), 126-132.
- Kurniyawan, E. H., Noviani, W., Dewi, E. I., Susumaningrum, L. A., & Widayati, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Efikasi Diri pada Pasien TBC Paru. *Nursing Sciences Journal*, 6(2), 55-62.
- Makwa, D. J. *et al.* (2019) 'Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Sehari-Hari Pada Lansia', (September), pp. 20–21.
- 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), 41–44. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1155>
- Naralia, T. W., Wahyuningsih, S. A., & Rahmawati. (2023). Studi Kasus: Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada Lansia dengan Kecemasan di Wilayah Kelurahan Slipi. *Jurnal Keperawatan Degeneratif*, 1(1), 52–60.
- Perrotta, G. (2019). Panic Disorder: Definitions, Contexts, Neural Correlates and Clinical Strategies. *Current Trends in Clinical & Medical Sciences*, 1(2). <https://doi.org/10.33552/ctcms.2019.01.000508>
- Livana., Daulima, N. H. C. and Mustikasari, M. (2018) 'Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), pp. 51–59. doi: 10.7454/jki.v21i1.362.

- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. H. (2021). *Fundamental of Nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Pratiwi, R. D. and Haryanto, S. (2019) 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang', *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 3(1), p. 1. doi: 10.52031/edj.v3i1.17.
- Pratiwi, W. A. Y., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kelelahan dan Kualitas Tidur pada Petani Penyadap Karet di PTPN XII Kebun Kalisanen Jember. *Pustaka Kesehatan*, 10(2), 89-94.
- Pratiwi, R., Wardhani, U. C. and Wulandari, Y. (2024) 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Kerja Perawat Di Instalasi Bedah Sentral RSUD Raja Ahmad Tabib Tanjungpinang', 8(1), pp. 9–15.
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295>
- Singal, E. M., Manampiring, A. E. and Nelwan, J. E. (2021) 'Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara', *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(2), p. 040. doi: 10.35801/srjoph.v1i2.31988.