

Application of Deep Breathing Relaxation Therapy as an Effort to Overcome Anxiety and Stress in the Community of RW 11 in Gebang sub-district, Patrang District, Jember

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

Itsna Aisyah¹, Laurensia Natsha¹, Masulyatuk Hukmiyah¹, Enggal Hadi Kurniyawan^{1*}, Erti Ikhtiarini Dewi¹, Yeni Fitriah¹, Fitrio Deviantony¹

¹Faculty of Nursing, Universitas Jember, Indonesia

Scope:
Health

A B S T R A C T

The World Health Organization stated that stress can be a primary threat to human mental health. Stress can contribute 50%-70% to the emergence of metabolic and hormonal diseases, hypertension, cancer, infections, cardiovascular diseases, skin diseases and so on. Stress involves transactions between individuals and the outside world. Stress is a response that arises if an individual assesses the event as stressful in terms of testing the ability to control the stressor and the subjective experience of stress. One way to improve psychological well-being is relaxation technique therapy. This method of community service activities is carried out by providing stress management health education and progressive muscle relaxation training to the community. This activity was guided by professional nursing students and there were additional media posters for stress management and progressive muscle relaxation to help people practice independently. The result of this activity is that the people who take part become more relaxed and anxious

A B S T R A K

World Health Organization mengungkapkan bahwa stress dapat menjadi ancaman primer bagi kesehatan mental manusia. Stress dapat berkontribusi sebesar 50%-70% terhadap keluarnya penyakit metabolik serta hormonal, hipertensi, kanker, infeksi, penyakit kardiovaskular, penyakit kulit dan lain sebagainya. Stress melibatkan transaksi anatar individu dan dunia luar. Stress adalah respon yang muncul jika individu menilai kejadian tersebut membuat stress dalam hal menguji kemampuan mengontrol stressor dan pengalaman subjektif tentang stress. Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah terapi tehnik relaksasi. 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 endorphin yang memberikan rasa bahagia dan kenyamanan pada tubuh. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menurunkan tingkat kecemasan

ARTICLE INFO

Received 07-05-2024
Accepted 15-10-2024
Online

*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

World Health Organization mengungkapkan bahwa stress dapat menjadi ancaman primer bagi kesehatan mental manusia. Stress dapat berkontribusi sebesar 50%-70% terhadap keluarnya penyakit metabolik serta hormonal, hipertensi, kanker, infeksi, penyakit kardiovaskular, penyakit kulit dan lain sebagainya (Maharani dan Pramadi, 2021; Kurniyawan et al., 2022). Stress melibatkan transaksi anatar individu dan dunia luar. Stress adalah respon yang muncul jika individu menilai kejadian tersebut membuat stress dalam hal menguji kemampuan mengontrol stressor dan pengalaman subjektif tentang stress (Pratiwi, et al., 2021; Fitria et al., 2023).

Menurut data Kementerian Riset dan Teknologi (Kemristek) sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stress, dengan kategori tingkat stress sangat berat sebesar 0,8% dan stress ringan sebesar 34,5% (Hasmy dan Ghozali, 2022). Dampak dari kecemasan tersebut apabila tidak segera ditangani akan mengakibatkan seseorang mengalami kekhawatiran dan mempunyai sikap negatif, pikiran-pikiran yang terobsesbsi dan mengakibatkan seseorang mengalami ketakutan, kesedihan, kurangnya konsentrasi, putua asa, bingung, susah tidur dan dapat mengakibatkan depresi serta mimpi buruk (Maharani dan Pramadi, 2021; Kurniyawan et al., 2024).

Tolak ukur mencapai kebahagiaan dapat diidentifikasi melalui kesiapan diri menerima segala perubahan yang terjadi dalam setiap aspek kehidupan. Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah terapi tehnik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk manajemen stres dalam upaya melakukan modifikasi gaya hidup. Teknik relaksasi (non-farmakologis) yang dapat dilakukan adalah Relaksasi Otot (Progressive muscle relaxation), (diaphragmatic breathing), meditasi (attention-faccusing exercise), dan relaksasi perilaku (behavioral relaxation training) (Pratiwi, et al., 2022). Terapi relaksasi nafas dalam dapat menghadirkan kembali dan mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi stress, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan, mengurangi kecemasan, relaksasi napas dalam juga mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian (Novita dkk., 2021; Ningrum et al., 2020). Oleh karena itu, peneliti bertujuan mengadakan penyuluhan tentang pengetahuan dan kemampuan manajemen stress melalui terapi relaksasi napas dalam.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan melaksanakan kegiatan berupa pengabdian kepada masyarakat yang menggunakan sasaran masyarakat RW 11 kelurahan Gebang sebagai peserta penyuluhan. Responden dalam kegiatan pengabdian ini yaitu seluruh masyarakat yang ada di RW 11 Kelurahan Gebang dan dilaksanakan di Balai RW sekitar pukul 15.00 WIB. Dalam kegiatan ini masyarakat akan memperoleh beberapa manfaat salah satunya yaitu dalam melakukan terapi relaksasi napas dalam akan dapat memberikan sensasi rileks, nyaman, dan tenang serta membuat emosional dapat dikendalikan dengan baik. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan serta melakukan demonstrasi terkait relaksasi napas dalam. Bentuk kegiatan penyuluhan pengabdian masyarakat telah melewati beberapa rangkaian yang telah dibuat dengan sistematis, sebagai berikut:

1. Bekerjasama dengan Puskesmas Patrang;
2. Bekerjasama dengan kader setempat, ketua RT dan RW;
3. Melakukan kegiatan penyuluhan dengan memberikan materi manajemen stress dan terapi relaksasi napas dalam; dan
4. Pembuatan laporan akhir dan evaluasi

Berikut tahap-tahap persiapan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan pendidikan kesehatan pada masyarakat, yaitu:

1. Tahap kerja sama dengan mitra
Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat pada masyarakat yaitu Puskesmas Patrang, kader, ketua RT 1,2,3,4 dan RW 11 setempat;
2. Tahap kegiatan pendidikan kesehatan

No	Strategi Pelaksanaan	Uraian Kegiatan	Penanggung Jawab
1.	Fase Orientasi	a. Memberi salam terapeutik: - Salam pembuka - Memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus b. Evaluasi/Validasi: - Menanyakan keadaan dan perasaan klien c. Kontrak: - Kontrak waktu kegiatan	Leader dan Co Leader
2.	Fase Kerja	Menjelaskan Terkait Pendidikan Kesehatan (Manajemen Stress) - Pengertian manajemen stress - Tanda-tanda stress - Faktor-faktor yang menimbulkan stress - Teknik-teknik manajemen stress Demonstrasi Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam	Fasilitator dan Co Leader
3.	Fase Terminasi	1. Evaluasi - Mengevaluasi perasaan klien - Salam penutup 2. Dokumentasi	Observer

3. Tahap demonstrasi
Kegiatan pengabdian masyarakat (Pendidikan Kesehatan) ini telah dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi terkait relaksasi napas dalam. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan yaitu pengenalan tim kelompok dengan peserta penyuluhan. Tim kelompok akan memperkenalkan diri, kemudian melakukan kontrak waktu dan menjelaskan maksud dan tujuan kepada peserta, setelah itu peraturan main dari kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya. Kemudian mendemonstrasikan terkait pemberian pendidikan kesehatan (manajemen stress) dan penerapan terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan secara bersama-sama dengan baik. Kegiatan yang telah dilaksanakan nantinya akan dilakukan evaluasi secara keseluruhan dari awal kegiatan hingga akhir kegiatan.
4. Tahap evaluasi
 - a) Evaluasi Struktur
 - b) Evaluasi Proses
 - c) Evaluasi Hasil

HASIL

Pelaksanaan kegiatan pelatihan teknik relaksasi nafas dalam dilakukan oleh Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember yang berjumlah 9 orang di Balai RW 11 Kelurahan Gebang, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember. Kegiatan ini dimulai dari tahap persiapan sampai dengan evaluasi:

a. Tahap persiapan

Pada tanggal 24 April 2024, tim melakukan konsultasi dan pengajuan melakukan implementasi terkait terapi relaksasi nafas untuk menurunkan tingkat kecemasan pada warga di kelurahan Gebang. Selanjutnya tim mempersiapkan perlengkapan kegiatan meliputi peralatan dan materi yang akan digunakan dalam kegiatan tersebut.

b. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan dilakukan pada tanggal 1 Mei 2024 yang bertempat di balai RW kelurahan Gebang. Kegiatan ini diikuti oleh warga RW 11 yang berjumlah 20. Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan beberapa tahap yaitu pertama menyiapkan tempat dan media poster. Kedua peserta diminta untuk mengisi daftar hadir yang telah disediakan. Ketiga pemaparan materi tentang manajemen stress dan kecemasan. Keempat pemaparan materi teknik relaksasi nafas dalam yang disertai dengan demonstrasi. Pemateri mencontohkan terlebih dahulu teknik relaksasi nafas dan diikuti oleh peserta. Keempat melakukan skrining atau pemeriksaan kesehatan seperti cek tekanan darah, cek gula darah, kolesterol, dan asam urat pada peserta yang hadir oleh Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Kelima kegiatan diakhiri dengan evaluasi kegiatan.



Pemaparan 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). 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; Dewi, et al., 2023). Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik relaksasi sederhana dimana paru-paru dibiarkan menghirup oksigen sebanyak mungkin. Napas dalam merupakan teknik pernapasan dengan teknik lambat, dalam, rileks yang memungkinkan seseorang yang melakukan teknik ini merasa nyaman dan lebih tenang. Teknik napas dalam merupakan salah satu asuhan keperawatan yang mengajarkan klien relaksasi napas secara lambat dan tenang secara maksimal (Kemenkes RI, 2020)

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi napas dalam dan didapatkan p value = 0.000 yang berarti terapi relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan tingkat stres pada lansia. Secara Fisiologi relaksasi napas dalam dimulai dari menarik nafas yang dilakukan secara sadar dan menggunakan otot diafragma kemudian mengangkat abdomen secara perlahan dan pengembangan dada secara penuh, membuat pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan sumbatan dan memperlancar aliran

darah jantung serta meningkatkan aliran darah keseluruh tubuh. Aliran darah yang meningkat dapat meningkatkan oksigen dan nutrient. Peningkatan oksigen didalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga tubuh menjadi rileks dan santai, rileks berguna untuk menurunkan denyut nadi dan tekanan darah sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang ada (Azhar, A. 2023.).

Berdasarkan penelitian (Irwina Syafitri, 2019) penelitian yang di dilakukan di Puskesmas Cakranegara dengan 30 responden yang mengalami distress ditemukan hasil rata-rata distress yang mengalami sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu 2.423 dengan standar deviasi 0.4400, setelah di lakukan teknik relaksasi napas dalam nilai rata-rata mengalami penurunan menjadi 1.857 dengan standar deviasi 0.4337, didapatkan hasil p value = 0.000 yang berarti terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap Tingkat stres pada pasien diabetes melitus menjaga daya tahan tubuh, membuat tidur nyenyak, memberikan rasa nyaman dan dapat meredakan seksual, tidur, ingatanm pengaturan temperatur dan sifat – sifat sosial. Selain itu, bernafas dalam dan perlahan serta menegangkan beberapa otot selama beberapa menit dapat menurunkan produksi kortisol sampai 50% . kortisol (cortisol) adalah hormon stres yang bila terdapat dalam jumlah berlebihan akan mengganggu fungsi hampir semua sel dalam tubuh. Menurunnya hormon kortisol serta meningkatnya hormon endorphin, serotonin dan melatonin membuat rileks, sehingga hal tersebut dapat mengurangi tekanan akibat stress.

Relaksasi napas dalam adalah pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman. Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional, menurunkan intensitas nyeri, dan menurunkan kecemasan. Setelah melakukan relaksasi napas dalam ini seseorang dapat merasa nyaman dan lebih tenang dan stress ataupun kecemasan yang dialami seseorang dapat berkurang. Teknik ini dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu. ketika muncul rasa tidak nyaman, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. Didalam pelaksanaannya, teknik ini dapat digunakan oleh semua individu baik yang sedang sakit maupun sehat (Noorrahman & Pratikto, 2022).

KESIMPULAN

Pemberian implementasi kepada warga RW 11 dengan menggunakan terapi relaksasi, yang mana dalam terapi ini dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu, ketika muncul rasa tidak nyaman, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. 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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang berperan penting dalam

terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat khususnya Maharani Sekar Putri, Meilin Juwita, Mirza Fauzia, Faridhatul Hasanah, Andrian Budi Pratama, Maulidia Nabila 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

- Azhar, A. 2023. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 72-79.
- Dewi, E. I., Sriharja, B., Deviantony, F., Kurniyawan, E. H., & Fitria, Y. (2023). The Relationship Between Family Support And Death Anxiety In The Elderly Undergoing Hemodialysis. *UNEJ e-Proceeding*, 109-115.
- Eliya, R. 2022. Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Malahayati Nursing*, 3(1), 50-61.
- Fitria, Y., Dewi, E. I., Kurniyawan, E. H., & Deviantony, F. 2023. Stress Management Due to Work Fatigue in Farmers.
- Hasmy, L. A. dan G. Ghozali. 2022. Literature review dampak pandemi covid-19 terhadap stress pada remaja. *Borneo Student Research (BSR)*. 3(2):1962–1971.
- Kemkes RI, 2020. Buku Panduan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. Semarang : Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- 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., Pratiwi, D. S., Kurniasari, A., Sonya, K. P., Maulidia, I. K., Nur, K. R. M., & Kurniawan, D. E. (2024). Management Stress On Farmers In Agricultural Areas.
- Maharani, H. C. dan A. Pramadi. 2021. Penyuluhan manajemen stres dan teknik relaksasi pada komunitas rumah singgah. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*. 2(1):15–22.
- Novita, S., M. Saputra, dan Yuniwati. 2021. 3 1,2,3. 2(6):1737–1746.
- Perrotta, G. 2019. Panic Disorder: Definitions, Contexts, Neural Correlates and Clinical Strategies. *Current Trends in Clinical & Medical Sciences*, 1(2).
- Pratiwi, R. D., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Relationships Self-Regulation Learning and Academic Stress First Year Students at Faculty of Nursing University of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(1), 81-87. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.21>
- 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.
- Ningrum, S. M., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2020). Hubungan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja Petani Karet di PTPN XII Kebun Renteng, Ajung-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 8(3), 188-194.