

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2021

Indri Ramadini⁽¹⁾, Erni Rahayu⁽²⁾

Program Studi S1 Keperawatan

STIKes YPAK Padang

[^{\(1\)}](mailto:indriramadini@gmail.com), [^{\(2\)}](mailto:ernir695@gmail.com)

ABSTRAK.

Puskesmas Belimbing merupakan Puskesmas dengan kasus Covid-19 terbanyak. Didapatkan data dari Puskesmas Belimbing kasus terkonfirmasi Covid-19 di Kelurahan Kuranji mencapai 592 orang positif, dan kasus meninggal mencapai 23 orang. Berdasarkan angka kejadian Covid-19 tersebut banyak masyarakat yang merasa cemas, stress dikarenakan angka kejadian Covid-19 terus meningkat, maka jenis pengobatan untuk menurunkan stress pada masyarakat akibat dampak Covid-19 yaitu melakukan terapi relaksasi otot progresif. Design penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *Purposive Sampling*. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada masyarakat di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan hasil nilai rata-ra sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebesar 19.60 dan mengalami penurunan tingkat stress setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebesar 14.60. nilai rata-rata tingkat stress pada masyarakat menunjukkan adanya penurunan tingkat stress setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebesar 5, dengan nilai P value $0,00 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada masyarakat di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing.

Kata kunci: Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Stress, Covid-19.

ABSTRACT.

Puskesmas Belimbing is the health center with the most Covid-19 cases. Data obtained from Puskesmas Belimbing confirmed cases of Covid-19 in Kuranji Village reaching 592 positive people, and 23 people dying. Based on the number of cases of Covid-19, many people feel anxious, stressed because the number of cases of Covid-19 continues to increase, so the type of treatment to reduce stress in the community due to the impact of Covid-19 is to carry out progressive muscle relaxation therapy. The design of this research is Quasi Experiment. The sampling technique in this study was purposive sampling. The purpose of this study was to examine the effect of progressive muscle relaxation therapy on stress levels in the community in Kuranji Village, Belimbing Health Center Work Area. Based on the results of statistical tests, the average value before being given progressive muscle relaxation therapy was 19.60 and a decrease in stress levels after being given progressive muscle relaxation therapy was 14.60. the average value of stress levels in the community showed a decrease in stress levels after being given progressive muscle relaxation therapy of 5, with a P value of $0.00 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on stress levels in the community in Kuranji Village, Puskesmas Belimbing

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Stress Levels, Covid-19.

PENDAHULUAN

Dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Menurut Data dari WHO (*World Health Organization*), 1 Maret 2020 Sampai saat ini sudah dipastikan terdapat 216 negara yang telah terjangkit virus Covid-19 (Persatuan Dokter Paru Indonesia, 2020). Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) kasus Covid-19 di dunia pada 16 April 2021, ada 138.688.383 kasus Covid-19 yang dikonfirmasi, termasuk 2.978.935 kematian, telah di laporkan. . Data yang di himpun dari Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional pertanggal 16 April 2021 dengan jumlah kasus positif 1.594.722, jumlah kasus meninggal 43.196, dan jumlah kasus sembuh di Indonesia 1.444.229. (WHO 2021; Komite Penanganan Covid-19 Pemulihan Ekonomi Nasional 2021). Masa pandemi Covid-19 memberikan dampak pada masyarakat. Dampak dalam psikologis yaitu kecemasan dan stress karena virus sangat cepat menular dari orang yang sakit ke orang yang sehat (Fitria & Ifdil, 2020).

Kota Padang merupakan salah satu Kota di Sumatera Barat dengan kasus Covid-19 tertinggi dari 19 kabupaten/kota di Sumatera Barat (Corona.Sumbarprov 2021). Berdasarkan data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, 15.943 kasus positif di kota padang, 302 kasus meninggal (Dinas Kesehatan Kota Padang 2021). Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang Kecamatan Kuranji merupakan urutan pertama kasus Covid-19 terbanyak di daerah Sumatra Barat dengan jumlah kasus meninggal mencapai 47 orang, 2.453 kasus terkonfirmasi positif (Dinas Kesehatan Kota Padang 2021).

Berdasarkan angka kejadian Covid-19 tersebut banyak masyarakat yang merasa cemas, stress dikarenakan angka kejadian Covid-19 terus meningkat, maka jenis pengobatan untuk menurunkan stress pada masyarakat akibat dampak Covid-19 dapat dilakukan dengan beberapa cara manajemen atau penatalaksanaan stress yaitu terapi Nonfarmakologi.

Stress menurut WHO (2003) adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan) (Priyoto.,2014). Terapi Relaksasi Otot Progresif Salah satu manajemen stres untuk menurunkan tingkat stres yaitu dengan melakukan relaksasi otot progresif yang termasuk dalam strategi fisik.

relaksasi Otot progressive merupakan Salah satu bentuk relaksasi otot secara progresif dengan dan tanpa ketegangan otot dan teknik manipulasi pikiran mengurangi komponen fisiologis dan emosional stres Teknik relaksasi ini akan mengurangi ketegangan dan parameter fisiologis akan berubah (Mutawalli L., Setiawan S., Saimi 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Mutawalli L., Setiawan S., Saimi 2020 menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress masyarakat di masa pandemi Covid-19. Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system syaraf simpatis dan parasimpatis ini. Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan (Mutawalli L, Setiawan S, dan Saimi., 2020). Sejalan dengan penelitian dari Arsy Rias G dan Listyarini Dyah A (2021) dalam jurnal terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi insomnia dimasa pandemic covid-19. Rasa cemas dapat terjadi atau muncul dikarenakan suatu keadaan yang tidak dapat dijelaskan.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada masyarakat di masa pandemic Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental*. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian (*Pretest-Posttest Design*). Penelitian ini melakukan dua kali pengukuran tingkat stress sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif . jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 responden dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada masyarakat di masa pandemic Covid-19.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

Tabel 1 karakteristik responden

No	Karakteristik	F	%
1.	Laki-laki	3	30%
2.	Perempuan	7	70%
3	45-54 Tahun	4	40%
4	55-65 Tahun	6	60%

Berdasarkan data pada tabel 1, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 7 (70%) orang, dan 3 (30%) orang berjenis kelamin laki-laki di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing. Didapatkan hasil dari 10 orang responden terdapat 6 (60%) yang berumur 45-54 Tahun, dan 4 (40%) orang dengan umur 55-65 Tahun di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing.

Tabel 2, Tingkat stress sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif

Variabel	Mini mun	Maks	Mean	Std.Deviation
Pre test	16.00	24.00	19.60	2.71

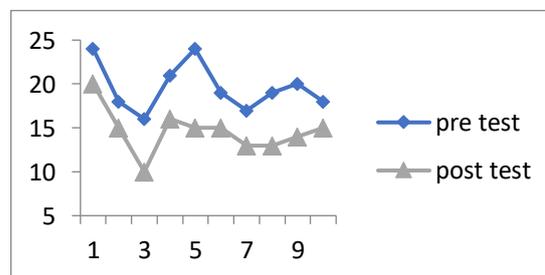
Berdasarkan tabel 2, didapatkan nilai minimum Tingkat Stress pada masyarakat sebesar 16.00, dan nilai maksimum sebesar 24.00. responden yang diteliti memiliki nilai rata-rata Tingkat Stress sebesar 19.60 dan simpang baku sebesar 2.71.

Tabel 3, tingkat stress setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif

Variabel	Mini mum	Maks	Mean	Std.Deviation
Post -test	10.00	20.00	14.60	2.54

Berdasarkan tabel 3, didapatkan nilai minimum Tingkat Stress sebesar 10.00 dan nilai maksimum sebesar 20.00. responden yang diteliti memiliki nilai rata-rata sebesar 14.60 dan nilai simpang baku sebesar 2.54.

Kurva 1, Perbedaan Tingkat Stress pada Masyarakat Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif



Dapat dilihat pada kurva diatas yang menunjukkan nilai Tingkat Stress pada Masyarakat sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif menurun atau rendah dari Tingkat Stress

Masyarakat sebelum diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Dimana, nilai diatas menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif Memiliki pengaruh terhadap Tingkat Stress Pada Masyarakat.

Tabel 4, uji T-test Data Tingkat Stress pada Masyarakat Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Paired Test	Sampel	T	df	p-value
Pre test-Post Test		8.66	9	0,000

Hasil uji statistik, diketahui bahwa nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0,000 (p<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan Tingkat Stress pada Masyarakat sebelum diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan sesudah pemberian Terapi Relaksasi Otot progresif pada data pre test dan data post test.

PEMBAHASAN

Penyebab stress pada sebagian responden disebabkan karena kurangnya aktivitas di luar rumah diakibatkan karena adanya pembatasan social, *physical distancing*, dan lingkungan yang berdampak Covid-19. banyaknya aktivitas dirumah seperti membantu anak belajar daring, bekerja dari rumah dan kurangnya pengetahuan responden tentang Covid-19. Beberapa faktor penyebab stress pada masa sekarang disebabkan oleh adanya pandemi Covid-19 yang menyerang hampir seluruh dunia. Covid-19 ini memberikan dampak terhadap kehidupan ekonomi, dan sosial.

Terapi Relaksasi Otot progresif adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stress pada masyarakat dimasa pandemic Covid-19. Terapi Otot Progresif adalah suatu terapi yang mengkombinasikan latihan relaksasi sekelompok otot, dan membuat perasaan menjadi rileks.

Penurunan tingkat stress pada responden berbeda-beda, 1 (10%) orang mengalami penurunan tingkat stress yang tidak terlalu signifikan di sebabkan karena lingkungan tempat tinggal responden berdekatan dengan pasar tradisional dan tetangga yang terkenan Covid-19 serta toko mengalami penurunan pengunjung. 8 (80%) orang mengalami penurunan tingkat stress sedang menjadi ringan karena beberapa responden tingkat stress sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif memiliki nilai tinggi atau stress sedang dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan menjadi stress ringan, factor penyebab menurunnya tingkat stress pada responden karena tidak ada ketegangan otot, nyeri punggung berkurang, dan terjadi perasaan rileks. 1 (10%) orang mengalami penurunan tingkat stress menjadi normal karena tingkat stress responden tersebut sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif bernilai 16 dimana angka tersebut lebih rendah dibandingkan dengan responden lain.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutawalli L (2020) tentang terapi relaksasi otot progresif sebagai alternative dalam mengatasi stress masyarakat di kabupaten Lombok tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress pada masyarakat setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif.

Dampak stress dalam buku Priyoto (2014) dapat dibedakan menjadi 3 pertama dampak psikologi dengan dampak otot mengencang/melemah, tekanan darah naik, gangguan pada system reproduksi, migrane, ketegangan oto, rasa bosan, kedua dampak psikologik kelelahan emosi, jenuh, kewalaha, ketiga dampak perilaku prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.

Manfaat dari terapi relaksasi otot progresif adalah mengurangi masalah yang timbul akibat stress seperti sakit

kepala, tekanan darah tinggi, insomnia, mengurangi kecemasan dan menunjukkan efek psikologis yang positif pada diri seseorang. Ada beberapa tujuan dalam terapi relaksasi otot progresif yaitu menahan terbentuknya respon stress terutama dalam system saraf dan hormone, menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung (Sholehati dan Kosasih, 2015)

Hal ini sama dengan penelitian dari Samosir Maranath CE tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Psikososial Keluarga Pasien Covid-9. Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan adanya perbedaan tingkat stress psikososial keluarga pasien Covid-19 sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Melihat perbedaan rata-rata (*mean*) antara tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif tingkat stress Masyarakat menurun dengan nilai 24 menjadi 20, 18 menjadi 15, 16 menjadi 10, 21 menjadi 16, 24 menjadi 15, 19 menjadi 15, 17 menjadi 13, 19 menjadi 13, 20 menjadi 14, dan 18 menjadi 15 yang menunjukkan perbedaan tingkat stress pada masyarakat sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dan tingkat stress setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dimana adanya perubahan tingkat stress pada responden setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 20 menit. Hal ini ditunjukkan pada nilai rata-rata *pretest* yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *posttest* terapi relaksasi otot progresif yaitu sebesar $19.60 > 14.60$.

Perbedaan tingkat stress yang didapatkan berbeda-beda nilainya, terutama pada responden yang mengalami tingkat stress saat *pre test* dengan nilai tingkat stress mencapai 24 sehingga terapi relaksasi otot progresif akan lebih bagus jika diberikan pada responden dengan tingkat stress dibawah nilai 24.

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutawalli L (2020) tentang terapi relaksasi otot progresif sebagai alternative dalam mengatasi stress masyarakat di kabupaten Lombok tengah. Didapatkan data Nilai rata-rata skor stress masyarakat menunjukkan adanya penurunan setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif 5,16 dengan p value 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress masyarakat dimasa pandemic Covid-19.

KESIMPULAN

Adanya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19 Kelurahan Kuranji Wilyah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2021 ($p=0,000$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kepada pihak Puskesmas Kuranji karena telah memberikan izin dalam penelitian ini dan semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

Christina, E., Samosir, M., Manalu, B. M., Anggeria, E., & Keperawatan, F. (2021). 3 1,2,3. 19(1), 1–9.

Corona.sumbarprov.2021.*Data Pantauan Covid-19 Provinsi Sumatera Barat*. <https://corona.sumbarprov.go.id/>.

Dinas kesehatan kota padang.2021.*Data Pemantauan Covid-19Kota Padang*. <https://dinkes.padang.go.id/covid19>.

Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN). 2020. *Data covid-19 di Indonesia*. <https://covid19.go.id/>.

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/10.36312/jisip.v4i3.1155>.

Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta. Nuha Medika.

Solehati, T dan Kosasih, E. C. 2015. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. PT Refika Aditama. Bandung.

Swaesti Eista. 2020. *Covid-19 Buku Pedoman Pencegahan dan Penanganan Corona Virus*. Yogyakarta. Javalitera.

WHO. 2020. *Data Covid19*. <https://covid19.who.int/>.