

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES PSIKOSOSIAL KELUARGA PASIEN COVID-19

Luluk Cahyanti¹, Vera Fitriana², Devi Setya Putri³, Siska Putri Lusianti⁴

^{1,2,3}Dosen Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

⁴Mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus

Jln. Lingkar Kudus-Pati Km 5 Jepang Mejobo Kudus, Kode Pos 59325

Email : lulukabbas.lc@gmail.com

ABSTRAK

Corona virus-19 (COVID-19) yaitu penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus baru yang dialami oleh individu yang terinfeksi virus COVID-19. Penyakit yang disebabkan virus corona atau dikenal COVID-19 adalah suatu jenis yang baru dan ditemukan diakhir tahun 2019 dan sebelum tidak pernah teridentifikasi menyerang manusia merupakan penyakit yang menginfeksi saluran pernafasan akut. Covid-19 mengakibatkan munculnya permasalahan secara fisik maupun psikologis, dampak secara psikologis salah satunya yang muncul adalah stress psikososial. stress psikososial dapat menimbulkan banyak keluhan, dalam keadaan akut dapat berupa bentuk kegelisahan, dalam bentuk kronis dapat berupa gangguan fisik maupun mental seperti depresi, kebosanan, kelelahan dan dapat menimbulkan kematian. Dalam menangani stress psikososial diperlukan terapi secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yang diberikan berupa obat anti cemas axiolytic golongan benzodiazepine seperti diazepam, lorezepam, alprazolam dan anti depresi seperti fluoxetine, sertraline (Zoloft). Terapi non farmakologis yang dapat digunakan dalam menurunkan kecemasan adalah relaksasi nafas dalam, hipnosis lima jari dan relaksasi otot progresif. Salah satu terapi non farmakologis yang digunakan dalam menurunkan stress psikososial keluarga pasien covid-19 adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stress, atau tegang. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stress psikososial terutama dalam sistem saraf dan hormon. Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode deskriptif. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meringankan gejala fisik akibat stress ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari.

Kata kunci: Covid-19, Stres Psikososial, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Corona virus (COVID-19) is an infectious disease caused by a new corona virus that is experienced by individuals who are infected with the COVID-19 virus. The disease caused by the corona virus or known as COVID-19 is a new type and was discovered at the end of 2019 and before it was never identified to attack humans, it is a disease that infects the acute respiratory tract. Covid-19 causes physical and psychological problems, one of which is psychosocial stress. Psychosocial stress can cause many complaints, in acute conditions it can take the form of anxiety, in chronic forms it can take the form of physical and mental disorders such as depression, boredom, fatigue and can cause death. Pharmacological therapy is given in the form of axiolytic anti-anxiety drugs of the benzodiazepine group such as diazepam, lorezepam, alprazolam and anti-depressants such as fluoxetine, sertraline (Zoloft). Non-pharmacological therapies that can be used to reduce anxiety are deep breathing relaxation, five finger hypnosis and progressive muscle relaxation. One of the non-pharmacological therapies used to reduce psychosocial stress for the families of COVID-19 patients is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation is a skill that can be learned and used to reduce or eliminate tension and experience a sense of comfort without depending on things / subjects outside of him. This progressive muscle relaxation is used to combat feelings of anxiety, stress, or tension. The main goal of relaxation techniques is to restrain the formation of psychosocial stress responses, especially in the nervous and hormonal systems. The method used in this case study is descriptive method. In the end, relaxation techniques can help prevent or relieve the physical symptoms of stress when the body is overworked in solving daily problems.

Keywords: Covid-19, Psychosocial Stress, Progressive Muscle Relaxation.

LATAR BELAKANG

COVID-19 merupakan salah satu penyakit yang di sebabkan oleh corona virus yang merupakan kasus pandemik sejak tanggal 11 Maret 2020. Corona virus merupakan family dari virus yang dapat mengakibatkan penyakit pada hewan dan manusia. Corona virus (COVID-19) yaitu penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus baru yang di alami oleh individu yang terinfeksi virus COVID-19. Penyakit yang di sebabkan virus corona atau di kenal COVID-19 adalah suatu jenis yang baru dan di temukan di akhir tahun 2019 dan sebelum tidak pernah teridentifikasi menyerang manusia merupakan penyakit yang menginfeksi saluran pernafasan akut. Penyakit ini dengan sangat mudah menyerang pernafasan namun berbagai riset yang dilakukan tingkat kematian pada wabah jenis ini diakibatkan karena ada penyakit penyerta seperti hipertensi, Diabetes militus (DM), dan jantung

coroner. Beberapa gejala terjadi seperti demam, sesak nafas, batuk, tidak nafsu makan, kelelahan. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019)

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa jumlah kasus Covid-19 di dunia pada tahun 2020 terdapat 4.789.205 kasus dan 318.789 kematian diseluruh Indonesia. Sedangkan pada tahun 2021 World Health Organization (WHO) menyatakan prevalensi kasus Covid-19 di dunia sebanyak 254.906.234 kasus dengan angka kematian sebanyak 5.122.545 kasus. Prevalensi kasus Covid-19 menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 kasus Covid-19 di Indonesia terdapat 56.385 kasus dengan 2.875 kasus meninggal. Sedangkan pada tahun 2021 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan di Indonesia terdapat 4.252.345 kasus dengan angka kematian sebanyak 143.709 kasus. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 kasus Covid-19 di Jawa Tengah terdapat 626.041 kasus dengan angka kematian sebanyak 41.030 kasus. Sedangkan pada tahun 2021 Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah melaporkan terdapat kasus Covid-19 di Jawa Tengah sebanyak 485.979 kasus dengan angka kematian sebanyak 32.426 kasus. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang tahun 2020 kasus Covid-19 di Rembang mencapai 1.319 kasus dengan data kematian mencapai 102 kasus. Sedangkan pada tahun 2021 Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang melaporkan kasus Covid-19 di Rembang terdapat 7.846 kasus dan data yang meninggal sebanyak 761 kasus. (Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang, 2021).

Covid-19 mengakibatkan munculnya permasalahan secara fisik maupun psikologis, dampak secara psikologis salah satunya yang muncul adalah stress psikososial. stres psikososial dapat menimbulkan banyak keluhan, dalam keadaan akut dapat berupa bentuk kegelisahan, dalam bentuk kronis dapat berupa gangguan fisik maupun mental seperti depresi, kebosanan, kelelahan dan dapat menimbulkan kematian. Adapun yang membuat peningkatan stres pada komunitas yang ada selama pandemi yaitu aturan yang menetapkan masyarakat tetap berada dikediaman masing-masing, tetap jaga jarak secara fisik (bodily distancing) juga secara sosial (social distancing) dan pembatasan wilayah atau lockdown. Survey yang dilakukan oleh Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa (IPKJI) dan Departemen Keperawatan Jiwa pada 2.155 perawat di RS dan Puskesmas pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa sebanyak 70,3% (1557 orang) merasa stres, tegang dan khawatir akan terkena wabah Covid-19. Respon psikososial pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan hasil observasi antara lain takut tertular, takut meninggal, merasa tidak berdaya, takut diasingkan, takut terpisah dari keluarga karena aturan karantina, takut datang ke fasilitas layanan kesehatan, takut kehilangan pekerjaan, dan merasa tidak berdaya untuk melindungi orang-orang terkasih. (Alini & Meisyalla, 2019)

Stres psikososial adalah segala bentuk fenomena yang muncul dalam lingkungan seseorang, baik dalam lingkungan kerja, lingkungan tempat tinggal

maupun lingkungan masyarakat, yang bersifat dapat mengganggu keseimbangan mental individu bersangkutan. (Marga, A. D., Dw, S. & Dasuki,2016) Stres secara psikologis dihubungkan dengan emosi negatif seperti rasa takut dan cemas, sedangkan stres terkait faktor sosial dihubungkan dengan lingkungan kerja atau tempat tinggal serta interaksi antar personal yang negatif. (Indira, I. E,2016) Stress psikososial bisa diatasi dengan beberapa tindakan seperti olahraga, relaksasi, peregangan, dan manajemen stress. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif bisa menurunkan tingkat stress psikososial. Stress psikososial dengan teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. ketika otot-otot sudah dirileks maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi otot progresif dapat membantu tubuhnya menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. (Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi & Ria Setia Sari,2019)

Dalam menangani stress psikososial diperlukan terapi secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yang diberikan berupa obat anti cemas axiolytic golongan benzodiazepine seperti diazepam, lorezepam, alprazolam dan anti depresi seperti fluoxetine, sertraline (Zoloft). (Fharunisa Fayzun, Luluk Cahyanti, 2019) Terapi non farmakologi terdiri dari sifat yang terbuka tentang pikiran dan perasaan dengan diri sendiri dan orang lain, menuliskan pikiran dan perasaan terhadap situasi atau seseorang didalam catatan harian pribadi, memakan makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan melakukan terapi relaksasi. Terapi non farmakologi selalu menjadi pilihan karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologi relatif lebih mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit dan akan menimbulkan efek samping rasa ketergantungan obat. Langkah awal pengobatan stres non farmakologis adalah dengan cara membuat sebuah perubahan baru dalam lingkungan dapat mengurangi akibat stres, seperti melakukan terapi relaksasi yang dapat mengontrol individu untuk menimbulkan perasaan positif dan relaks, seperti terapi relaksasi otot progresif. (Samosir, E. C. M., Manalu, B. M. & Anggeria, E,2021)

Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik manajemen stres sering digunakan untuk mereduksi stress psikososial. Relaksasi otot progresif menurut Jacobson adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks. Hal ini

dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan jenis relaksasi termurah, mudah untuk dilakukan secara mandiri. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meringankan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari. (Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi & Ria Setia Sari, 2019)

Penelitian Fitria dan Ifdil (2020) Efektifitas Terapi relaksasi otot progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres keluarga covid. jumlah sample 30 siswa yang mengalami stres psikososial. (Samosir, E. C. M., Manalu, B. M. & Anggeria, E, 2021) Terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 7 hari dengan waktu 30 menit secara berturut-turut dan pada hari ke-8 dilakukan post test. Berdasarkan analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,01$ ($P < 0,05$). Kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan pada tingkat stres psikososial. (Fharunisa Fayzun, Luluk Cahyanti, 2019)

Rancangan penelitian yang digunakan adalah pretest dan posttest, dimana responden diukur stress psikososial sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu relaksasi otot progresif. Lokasi penelitian adalah di ruang kelas Stikes Yatsi Tangerang dengan melibatkan responden sebanyak 35 orang yang sesuai kriteria penelitian (purposive sampling). menyebutkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif yaitu sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif setengah dari responden mengalami stres ringan, sedangkan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian dinyatakan tidak stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil nilai p value ($0,001 < 0,05$), maka dapat disimpulkan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres psikososial. (Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi & Ria Setia Sari, 2019) Kuesioner yang sering digunakan untuk menilai tingkat stres dibidang dermatologi adalah Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0). Psychosocial Assessment Tool dapat memberikan informasi mengenai kondisi penyebab stres yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atau patologi dan dapat digunakan untuk menilai tingkat stres. Psychosocial Assessment Tool terdiri dari 12 pertanyaan yang sudah diterjemahkan dan dimodifikasi dari The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0). Setiap pertanyaan diberikan skor 0 hingga 3. Skor 0 untuk jawaban tidak pernah, skor 1 untuk jawaban kadang-kadang, skor 2 jawaban sering, skor 3 untuk jawaban sangat sering. Tingkat stress diketahui setelah menjumlahkan semua skor dari 12 pertanyaan yang terdapat pada kuesioner The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0). Total skor 1-19 menunjukkan nilai rata-rata atau masih dikatakan dalam batas normal. Skor stress sekitar 20-40 menunjukkan nilai stress psikososial yang ringan. Total skor 41-60 menunjukkan nilai stress psikososial yang sedang. Skor stress sekitar 61-80 menunjukkan nilai stress psikososial yang berat. Jika hal tersebut

terjadi disarankan untuk belajar untuk mengurangi stress dengan berolahraga tiga kali dalam seminggu.(Ahna LH Pai, Anna Maria Patino-Fernandes. et al, 2008)

METODE PENULISAN

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah studi kasus deskriptif yaitu dengan mendiskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi didalam masyarakat. Rancangan studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap stress psikososial keluarga pasien Covid-19.

Subyek studi kasus ini adalah keluarga pasien covid-19 yang mengalami stress psikososial dimasa pandemi Covid-19. Dengan kriteria inklusi keluarga yang mengalami stress psikososial, keluarga dengan usia remaja sampai lansia, keluarga belum pernah melakukan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan stress psikososial, keluarga dapat berkomunikasi dengan baik dan jelas. kriteria eksklusi studi kasus ini adalah keluarga tidak bersedia menjadi responden, keluarga yang tidak mengalami stress psikososial. Terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*variable independent*) dan variabel terikat (*variable dependent*). Terapi relaksasi otot progresif merupakan variabel bebas (*variable independent*), sedangkan stress psikososial dan keluarga pasien merupakan variabel terikat (*variable dependent*).

Relaksasi Otot Progresif adalah sebuah bentuk terapi relaksasi pada otot melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu aktivitas otot dan menghentikan tegangan tersebut menjadi rileks. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum baik secara kognitif, fisiologi, dan stimulasi perilaku. Terapi relaksasi otot progresif akan menghasilkan efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan, dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Dengan begitu setelah melakukan relaksasi otot ini dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia, mengurangi tingkat kecemasan, serta mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stress psikososial

Stresor psikososial adalah segala bentuk fenomena yang muncul dalam lingkungan seseorang, baik dalam lingkungan kerja, lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan masyarakat, yang bersifat dapat mengganggu keseimbangan mental individu bersangkutan. Kuesioner yang sering digunakan untuk menilai tingkat stress psikososial adalah PAT2.0 (psychosocial Assessment Tool). Terdapat pada kuesioner The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0) total skor 1-19 menunjukkan nilai rata-rata atau masih dikatakan dalam batas normal. Skor 20-40 menunjukkan nilai stress psikososial yang ringan. Total skor 41-60 menunjukkan nilai stress psikososial yang sedang. Skor stres sekitar 61-80 menunjukkan nilai stress psikososial yang berat.

Teknik pengumpulan data pada studi kasus ini yaitu dengan wawancara, kuesioner, dan observasi. Penyajian data dilakukan secara deskriptif dengan menilai kesenjangan antara teori yang ada didalam tinjauan pustaka dengan respon klien tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap stress psikososial keluarga pasien covid-19 pada keluarga pasien covid yang mengalami stress psikososial yang telah dipilih menjadi obyek studi kasus. Etika yang dilakukan untuk mendukung kelancaran studi kasus ini adalah menghormati harkat dan martabat manusia (Respect For Persons), berbuat baik (Beneficence) dan tidak merugikan

(Non Malefience), keadilan (Justice), kerahasiaan identitas (Anonimity), kerahasiaan informasi (Confidentiality), lembar persetujuan responden (Inform Consent).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengelolaan studi kasus dilakukan pada tanggal 27-02 juli 2022, pukul 13.00 WIB di rumah responden 1 yaitu Ny. R di Desa Grawan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. Secara autoanamnesa yaitu wawancara langsung pada klien. Responden 1 bernama Ny. R, umur 20 tahun, jenis kelamin perempuan, suku/bangsa jawa/Indonesia, agama islam, pekerjaan pabrik sepatu. Keluhan utama pasien adalah pasien mengatakan saat ini mudah gelisah, cemas dan stress, kepikiran menghadapi keluarganya yang terkena covid-19. Pemeriksaan fisik keadaan umum baik, kesadaran *composmetis* GCS 15, E4, M5, V6, Tekanan darah 120/80 mmHg, Nadi 98x/menit, Respiratory rate 20x/menit, Suhu 36⁰C. klien mengatakan tidak memiliki penyakit seperti diabetes militus, gagal ginjal dan penyakit menular seperti HIV atau TBC, keluarga klien mengatakan tidak memiliki penyakit seperti hipertensi. Pola tidur klien mengatakan susah tidur sering terbangun pada malam hari pada jam 01.00 WIB karena memikirkan keluarganya yang terkena covid-19. Pola rasa nyaman klien mengatakan gelisah, cemas stres, dan merasa tidak tenang karena kepikiran keluarganya yang terkena covid-19. Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif Ny. R tingkat stress psikososial diukur menggunakan Kuesioner Rating Score didapatkan hasil 30 skala The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0) yang artinya tingkat stress psikososial ringan. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif klien mengatakan lebih tenang dan sudah mulai bisa mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif namun belum tertalu memahami intruksi pelaksanaan terapi. Penilaian kuesioner The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0). menunjukkan tingkat stress psikososial klien berkurang dari 30 skala PAT2.0 menjadi 18 skala PAT2.0 yaitu Normal.

Pengkajian pada responden 2 dilakukan pada tanggal 27 juni-03 juli 2022, pukul 13.00 WIB di rumah responden 2 yaitu Ny. S di Desa Grawan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. Secara autoanamnesa yaitu wawancara langsung pada klien. Responden 2 bernama Ny. S, umur 24 tahun, jenis kelamin perempuan, suku/bangsa jawa/Indonesia, agama islam, pekerjaan guru tk. Keluhan utama pasien mengatakan badanya mudah lelah, mudah marah karena hal-hal kecil dan stres dikarenakan keluarganya positif covid-19. Pemeriksaan fisik keadaan umum baik, kesadaran *composmetis* GCS 15, E4, M5, V6, Tekanan darah 140/90 mmHg, Nadi 98x/menit, Respiratory rate 20x/menit, Suhu 36⁰C. klien mengatakan tidak memiliki penyakit seperti diabetes militus, gagal ginjal dan penyakit menular seperti HIV atau TBC, keluarga klien mengatakan tidak memiliki penyakit seperti hipertensi. Pola tidur klien mengatakan susah tidur sering terbangun pada malam hari pada jam 02.00 WIB karena memikirkan keluarganya yang terkena covid-19. Pola rasa nyaman klien mengatakan gelisah, cemas stres, dan merasa tidak tenang karena kepikiran keluarganya yang terkena covid-19. Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif Ny. S tingkat stress psikososial diukur menggunakan

Kuesioner Rating Score didapatkan hasil 32 skala The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0) yang artinya tingkat stress psikososial ringan. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif klien mengatakan lebih tenang dan sudah mulai bisa mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif namun belum tertalu memahami intruksi pelaksanaan terapi. Penilaian kuesioner The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0). menunjukkan tingkat stress psikososial klien berkurang dari 30 skala PAT2.0 menjadi 19 skala PAT2.0 yaitu Normal.

Hasil penelitian dari responden 1 yaitu Ny. R sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif hasil PAT2.0 (psychosocial Assessment Tool) pada tanggal 27 juni 2022 pasien mendapatkan skor 30 yaitu mengalami gangguan stres ringan, pada tanggal 28 juni 2022 setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif skor 28 dan terjadi penurunan tingkat stres dan masih dikategorikan pada gangguan stres ringan, pada tanggal 29 juni 2022 mendapatkan skor 26 terjadi penurunan tingkat stres dan dikategorikan pada gangguan stres ringan, lalu pada tanggal 30 juni 2022 terjadi penurunan tingkat stres dengan skor 24 dikategorikan masih tingkat stress ringan. Pada tanggal 01 juli 2022 terjadi penurunan stress dengan skore 22 masih dikatakan tingkat stress ringan. Pada tanggal 02 juli 2022 terjadi penurunan tingkat stress dengan skor 20 dikatakan tingkat stress ringan. Kemudian pada tanggal 03 juli 2022 terjadi penurunan tingkat stress pada skor 18 yaitu normal. Ny. R mengalami penurunan tingkat stres dengan post test kuesioner PAT2.0 (psychosocial Assessment Tool) mendapatkan hasil skor 18. Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress psikososial.

Hasil penelitian dari responden 2 yaitu Ny. S sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif hasil PAT2.0 (psychosocial Assessment Tool) pada tanggal 27 juni 2022 pasien mendapatkan skor 32 yaitu mengalami gangguan stres ringan, pada tanggal 28 juni 2022 setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif skor 29 dan terjadi penurunan tingkat stres dan dikategorikan pada gangguan stres ringan, pada tanggal 29 juni 2022 mendapatkan skor 27 terjadi penurunan tingkat stres dan dikategorikan pada gangguan stres ringan, lalu pada tanggal 30 juni 2022 terjadi penurunan tingkat stres dengan skor 25 dikategorikan masih tingkat stress ringan. Pada tanggal 01 juli 2022 terjadi penurunan stress dengan skore 23 masih dikatakan tingkat stress ringan. Pada tanggal 02 juli 2022 terjadi penurunan tingkat stress dengan skor 20 dikatakan tingkat stress ringan. Kemudian pada tanggal 03 juli 2022 terjadi penurunan tingkat stress pada skor 19 yaitu normal. Ny. R mengalami penurunan tingkat stres dengan post test PAT2.0 (psychosocial Assessment Tool) mendapatkan hasil skor 19. Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stress psikososial.

Tabel 1
Hasil Evaluasi Tingkat Stres Psikososial
Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progesif
Pada Responden 1 dan Responden 2

Nama Responden	Tanggal / Jam Pelaksanaan	Total Skor		Derajat Kecemasan	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah

Responden 1	27 Juni 2022 Jam 08.00 WIB	30	28	Ringan	Ringan
	03 Juli 2022 Jam 16.00 WIB	20	18	Ringan	Normal
Responden 2	27 Juni 2022 Jam 13.00 WIB	32	29	Ringan	Ringan
	03 Juli 2022 Jam 17.00 WIB	20	19	Ringan	Normal

Pemberian terapi ini dilakukan pada responden 1 dan responden 2. Responden 1 berusia 20 tahun dan responden 2 berusia 24 tahun. Tindakan ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut dan membutuhkan waktu sekitar 20 menit yaitu dilakukan pada tanggal 27 juni-03 juli 2022. Sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, klien diberikan kuesioner PAT2.0 untuk mengetahui tingkat kecemasan klien. Peneliti memilih kuesioner PAT2.0 sebagai instrumen penelitian karena instrumen PAT2.0 sudah terbukti sebagai alat ukur tingkat stress psikososial.

Pembahasan

Pada kasus ini telah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres psikososial keluarga pasien covid pada Ny.R yang berusia 20 tahun dan pada Ny. S berusia 20 tahun. yang dilakukan di Desa Grawan Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang, dilakukan 7 hari berturut-turut selama 30 menit dan dilakukan *quesioner* PAT2.0 (psychosocial Assessment Tool) setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari berturut-turut mulai tanggal 27 juni 2022 sampai 03 juli 2022.

Pada pembahasan ini, penulis membahas tentang terapi relaksasi otot progresif terhadap stress psikososial keluarga pasien covid-19. COVID-19 adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. COVID-19 merupakan jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus ini dapat menyerang hewan dan juga manusia.⁷ Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru. Penyakit ini diawali dengan munculnya kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Wuhan, China pada akhir Desember 2019.(Corona Virus Disease 2019)

Stres psikososial adalah segala bentuk fenomena yang muncul dalam lingkungan seseorang, baik dalam lingkungan kerja, lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan masyarakat, yang bersifat dapat mengganggu keseimbangan mental individu bersangkutan.(Marga, A. D., Dw, S. & Dasuki, D,2016) Stres secara

psikologis dihubungkan dengan emosi negatif seperti rasa takut dan cemas, sedangkan stress terkait faktor sosial dihubungkan dengan lingkungan kerja atau tempat tinggal serta interaksi antar personal yang negatif. (Indira, I. E, 2016) Stress psikososial bisa diatasi dengan beberapa tindakan seperti olahraga, relaksasi, peregangan, dan manajemen stress. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif bias menurunkan tingkat stress psikososial. Stress psikososial dengan teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi otot progresif dapat membantu tubuhnya menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. (Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi & Ria Setia Sari, 2019)

Dalam menangani stress psikososial diperlukan terapi secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yang diberikan berupa obat anti cemas axiolytic golongan benzodiazepine seperti diazepam, lorezepam, alprazolam dan anti depresi seperti fluoxetine, sertraline (Zoloft). (Fharunisa Fayzun, Luluk Cahyanti, 2019) Sedangkan terapi non farmakologis adalah dengan cara membuat sebuah perubahan baru dalam lingkungan dapat mengurangi akibat stres, seperti melakukan terapi relaksasi yang dapat mengontrol individu untuk menimbulkan perasaan positif dan relaks, seperti terapi relaksasi otot progresif. (Samosir, E. C. M., Manalu, B. M. & Anggeria, E, 2021)

Pada kasus tersebut penulis melakukan tindakan keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif yang berfungsi untuk penurunan tingkat stres pada Ny. R dan Ny. S selama 7 hari berturut-turut, terapi relaksasi otot progresif dilakukan agar dapat rileksasi dan menurunkan stres. Sehingga pemberian terapi relaksasi otot progresif diharapkan dapat menurunkan tingkat stres pada Ny. R dan Ny. S.

Relaksasi Otot Progresif adalah sebuah bentuk terapi relaksasi pada otot melalui dua langkah, yaitu dengan memberikan tegangan pada suatu aktivitas otot dan menghentikan tegangan tersebut menjadi rileks. Dengan begitu setelah melakukan relaksasi otot ini dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi sakit kepala, insomnia, mengurangi tingkat kecemasan, serta mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stress. Terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit dan dilakukan penuh dengan ketenangan.

Berdasarkan hasil evaluasi pada responden 1 yaitu Ny. R dan responden 2 yaitu Ny. S mengalami penurunan tingkat stres, dikarenakan kedua responden setiap dilakukan terapi relaksasi otot progresif dengan berkonsentrasi sehingga badan merasa rileks dan pikiran tenang. Hal ini didukung dengan Penelitian yang

dilakukan Penelitian Fitria dan Ifdil (2020) Efektifitas Terapi relaksasi otot progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres keluarga pasien covid. Dalam penelitian tersebut terdapat perubahan pada penurunan tingkat stres psikososial. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meringankan gejala fisik akibat stress psikososial ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari.

Dengan demikian terapi relaksasi otot progresif dapat membantu untuk menurunkan tingkat stress psikososial keluarga pasien Covid-19.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengelolaan studi kasus, penulis dapat menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat membantu untuk menurunkan tingkat stress psikososial pada keluarga pasien Covid-19. Terapi ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi kurang lebih 20-30 menit didapatkan tingkat stress psikososial kedua klien berkurang dari stress psikososial ringan menjadi stress psikososial normal. Hal ini dapat dilihat respon pada responden pertama dan responden kedua setelah dilakukan terapi relaksasi otot psikososial tingkat stress psikososial klien dapat berkurang atau menjadi normal. Penulis mengukur tingkat stress psikososial kedua klien menggunakan kuesioner test PAT2.0 (psychosocial Assessment Tool).

Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan supaya tenaga kesehatan memperkenalkan atau mensosialisasikan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stress psikososial keluarga pasien Covid-19.

2. Bagi responden

Diharapkan supaya klien yang mengalami stress psikososial dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stress psikososial keluarga pasien Covid-19.

3. Bagi pengelola kasus selanjutnya

. Diharapkan untuk penelitian studi kasus selanjutnya supaya lebih mengembangkan dan memperbanyak subyek studi kasus dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityo Susilo, Edwin Wijaya & Alvina Widhani. *et al.* Coronavirus Disease Tinjauan Literatur Terkini. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia. 2020;7:45-67.
- Ahna LH Pai, Anna Maria Patino-Fernandes. *et al.* The Psychosocial Assessment Tool (PAT2.0): sifat psikometrik Penapis Gangguan Psikososial pada Keluarga Anak yang Baru Didiagnosis kanker. Jurnal Psikologi.

2008;33:50–62.

- Alini & Meisyalla, L. N. *PKM Manajemen Stress Pada Pandemi Covid-19 di Desa Kuok Kecamatan Kuok. Journal Community Develement. 2021;2:323-330.*
- Dinas Kesehatan Kabupaten Rembang. *Kabupaten Rembang Tanggap Covid-19.* Dinkes Rembang.(online)
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. *Tanggap Covid-19 Provinsi Jawa Tengah.* Jatengprov.go.id. 2021;1–2.
- Fharunisa Fayzun, Luluk Cahyanti. *Terapi Relaksasi Otot Progesif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan krida Husada Kudus.* Internasional journal Profesi Keperawatan. 2019;6:121-123.
- <https://covid19rembangkab.go.id/>.2021;1-2.
- Indira, I. E. Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective. *Psychoneuroimmunology in Dermatology.* 2016;141–142.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Situasi Terkini Perkembangan Novel Coronavirus (COVID-19).* Infeksiemerging Kemenkes. 2021;1-4.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* MenKes;2020;1(7): 207-413.
- Levani, Prastya & Mawaddatunnadila. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Patogenesis, Manifestasi Klinis dan Pilihan Terapi.* Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 2021;17:44–57.
- Marga, A. D., Dw, S. & Dasuki, D. *Hubungan Antara Stresor Psikososial Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Smp Pasca Erupsi Merapi Di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman Yogyakarta.* Jurnal Kesehatan Reproduksi. 2016;2:171–181.
- Nurul Hidayah Nasution, Arinil Hidayah, Khoirunnisa Mardiah Sari, et al. *Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Covid-19 Kecamatan Padangsidempuan Batunadua, Kota Padangsidempuan.* Jurnal Biomedika dan Kesehatan. 2021;4;47-49.
- Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi & Ria Setia Sari. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi.* Jurna Kesehatan. 2019;8: 78–87.
- Samosir, E. C. M., Manalu, B. M. & Anggeria, E. *Pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien COVID-19.* Jurnal Keperawatan. 2021;19:1-9.

WHO (World Health Organization). *Coronavirus Disease (COVID-19)*. 2020. 2021.