
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI KECEMASAN DI RUANG ASTER RSUD KABUPATEN TANGERANG

*Progressive Muscle Relaxation Techniques For Overcoming Anxiety In Aster Room,
Tangerang Hospital*

**Febi Ratnasari¹, Yayah Rohayati², Nida Lutfiawati³, Nabila Aisyah Syafira⁴, Muthia
Salsa⁵, Nova Seftiana⁶, Nasikhul Muspik⁷, Oka Hardiansyah⁸**

Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan STIKes Ytasi Tangerang
Jl. Aria Santika No. 40A Margasari, Kec. Karawaci Kota Tangerang - Banten 15113
Email: seftiananova5@gmail.com

ABSTRAK

Relaksasi adalah 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 ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan diri, menyelamatkan jiwa dan memberi kesehatan serta kecantikan bagi tubuh. Teknik yang paling baik dalam hal ini adalah relaksasi otot progresif, dimana klien secara sistematis membuat kelompok-kelompok otot utama di tubuh klien menjadi rileks satu demi satu. Tujuannya yaitu untuk mengetahui tentang apa itu terapi relaksasi otot progresif dan pasien mampu menjelaskan atau mempraktekan kembali mengenai terapi relaksasi otot progresif. Metode yang dilakukan menyampaikan secara langsung pendidikan kesehatan mengenai faktor penyembuhan luka. Pasien sudah mengetahui nutrisi untuk mempercepat penyembuhan luka dan sudah bisa menerapkan mobilisasi dini.

Kata Kunci: Nutrisi, Mobilisasi.

ABSTRACT

The wound healing process consists of 3 phases, namely inflammation, proliferation and maturation. Many factors affect wound healing, wound infection is a nosocomial infection which can be caused by several factors, including ignoring the importance of consuming nutritious foods such as high protein and early mobilization. To increase patient knowledge about nutrition and mobilization to accelerate the postoperative wound healing process. Directly deliver health education regarding wound healing factors. The patient already knows nutrition to accelerate wound healing and is able to apply early mobilization.

Keywords: Nutrition, Mobilization.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius) dan dari bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020).

Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).

Febi Ratnasari¹, Yayah Rohayati², Nida Lutfiawati³, Nabila Aisyah Syafira⁴, Muthia Salsa⁵, Nova Seftiana⁶, Nasikhul Muspik⁷, Oka Hardiansyah⁸
Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Di Ruang Aster RSUD Kabupaten Tangerang

Kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatiran. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan Tindakan tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Casey dan Benson (2006) dalam (Eyet dkk, 2017) yang mengungkapkan bahwa seseorang dengan kecemasan mengakibatkan beberapa otot mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Respon yang didapatkan secara fisiologis tubuh akan mengalami respon yang dinamakan respon fight or flight. Korteks otak menerima rangsangan yang dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar suprarenal yang akan melepaskan adrenalin atau epineprin sehingga efeknya antara lain napas menjadi dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat. Respon ini memerlukan energi cepat, sehingga hati melepaskan lebih banyak glukosa menjadi bahan bakar otot dan terjadi pula pelepasan hormon yang menstimulasi perubahan lemak dan protein menjadi gula. Metabolisme tubuh meningkat sebagai persiapan pemakaian energi untuk tindakan fisik. Pada saat yang sama aktifitas tertentu (seperti pencernaan) dihentikan.

Faktor yang dapat menyebabkan kecemasan yang pertama adalah lingkungan atau tempat tinggal dapat mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun, yang kedua adalah emosi yang ditekan kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal, yang ketiga adalah sebab fisik pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit.

Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Teknik relaksasio otot progresif dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot pikiran dan mental dan bertujuan untuk mengurangi kecemasan (Ulya &faidah 2019).

Adapun tujuannya dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, meningkatkan rasa kebugaran konstrasi, mengtasi insomnia, depresi kelelahan, membangun emosi positif dan emosi negative.

Indikasi yang diterapkan adalah pada klien yang mengalami stress, klien yang mengalami insomnia, klien yang mengalami kecemasan serta depresi. Penatalaksanaan ansietas non farmakologi dapat dilakukan melalui terapi meliputi relaksasi, distraksi, hipnotis lima jari dan kegiatan spiritual. Selain itu, metode non farmakologi lainnya dapat dilakukan dikembangkan untuk mengatasi kecemasan antara lain relaksasi benson, relaksasi musik, relaksasi aromaterapi, relaksasi otot progresif, terapi dingin (coldtherapy), massage dan relaksasi kesadaran indra (Keliat,2018).

Febi Ratnasari¹, Yayah Rohayati², Nida Lutfiawati³, Nabila Aisyah Syafira⁴, Muthia Salsa⁵, Nova Seftiana⁶, Nasikhul Muspik⁷, Oka Hardiansyah⁸
Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Di Ruang Aster RSUD Kabupaten Tangerang

Relaksasi progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan sebagai tindakan untuk meningkatkan kenyamanan, relaksasi yang dapat berpengaruh terhadap respon fisiologis dan psikologis. Tindakan ini mudah dilakukan, dapat digunakan pada berbagai setting, mudah dipelajari, murah dan aman. Relaksasi merupakan salah satu bentuk mindbody therapy dalam terapi komplementer (Complementary and Alternative Therapy).

Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan, dan merasa kehangatan yang menyebar keseluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Hipersekresi katekolamin dan kortisol pada keadaan cemas diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endorfin. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan.

Relaksasi adalah 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 ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan diri, menyelamatkan jiwa dan memberi kesehatan serta kecantikan bagi tubuh. Teknik yang paling baik dalam hal ini adalah relaksasi otot progresif, dimana klien secara sistematis membuat kelompok-kelompok otot utama di tubuh klien menjadi rileks satu demi satu (Alkin, 2019).

Secara fisiologis, latihan relaksasi akan membalikkan efek ansietas yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlengah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormone penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation) (Eyet dkk, 2017).

METODE

Berdasarkan hasil pengamatan kami diruang paviliun aster ada beberapa ibu-ibu yang mengalami kecemasan yang berlebih sehingga kami akan melakukan pengabdian mengenai teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan dengan metode kegiatan melakukan pendidikan kesehatan kepada pasien mengenai teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan di ruang aster RSUD Kabupaten Tangerang pada tanggal 21 Januari 2022 dengan cara menyampaikan materi menggunakan poster dan leaflet. Teknik Relaksasi Otot Progresif yang merupakan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis (Hengki, 2020).

Kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan kekhawatiran. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan (Dwi putra 2018).

Teknik relaksasi progresif adalah tehnik merelaksasikan otot dalam pada bagian tertentu atau seluruhnya melalui tehnik program terapi ketegangan otot, tehnik relaksasi otot dalam merupakan merupakan teknik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi atau sugesti. Adapun tujuan dari relaksasi progresif adalah membantu pasien menurunkan nyeri tanpa farmakologi, menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah, frekuensi jantung, laju metabolik, mengurangi distritmia jantung, dan kebutuhan oksigen, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian relaks, meningkatkan rasa kebugaran konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, dan fobia ringan, membangun emosi positif dari emosi negatif, memberikan dan meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan fisiologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan berespon pada keadaan-keadaan tertentu ketika otot ketegangan, menurunkan stress pada individu, relaksasi dalam dapat mencegah manifestasi psikologis maupun fisiologis yang diakibatkan stress Stefany Livia (2021). Selain itu terdapat beberapa indikasi untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu Klien yang mengalami insomnia, klien yang sering stress, klien yang mengalami kecemasan, klien yang mengalami depresi.

Pendidikan kesehatan mengenai teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan di ruang aster RSUD Kabupaten Tangerang dilakukan dengan metode ceramah menggunakan poster dan leaflet yang diberikan pada masing-masing peserta. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 21 Januari 2022 berjalan dengan baik.

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan penyampaian materi, dan selanjutnya dengan melakukan Latihan pergerakan teknik relaksasi otot progresif yang diperagakan oleh tim dan diikuti oleh semua peserta. pasien sangat bersemangat dan antusias dalam mengikuti Pendidikan Kesehatan ini, karena pasien mengatakan sering mengalami cemas pada hal-hal yang sepele membuat aktifitas mereka sehari-hari terganggu, setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan dan melakukan praktik langsung Latihan otot progresif pasien mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan dengan teknik non farmakologi.

Hasil yang didapatkan setelah penyampaian materi dan latihan teknik relaksasi otot progresif bahwa peserta sudah bisa memahami kecemasan dan menerapkan gerakan teknik relaksasi otot progresif .

Febi Ratnasari¹, Yayah Rohayati², Nida Lutfiawati³, Nabila Aisyah Syafira⁴, Muthia Salsa⁵, Nova Seftiana⁶, Nasikhul Muspik⁷, Oka Hardiansyah⁸
Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Di Ruang Aster RSUD Kabupaten Tangerang

SIMPULAN

Dari hasil yang didapatkan setelah melakukan pendidikan kesehatan mengenai teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan yaitu bahwa teknik relaksasi otot progresif bisa mengurangi kecemasan. Dan dapat di aplikasikan kepada siapapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Eyet Hidayat dkk (2017) Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon
- Dwi putra (2018) pengeruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada lansia di kabupaten madiun
- Peny Ariani (2021) efektivitas relaksasi progresif terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea di rsu sembiring
- Stefany Livia (2021) Menganalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum di surabaya