

PENYULUHAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI KECEMASAN MASA PANDEMI COVID-19 DI DESA TACCORONG KAB. BULUKUMBA

Counseling on The Provision Of Progressive Muscle Relaxation For Anxiety To overcome anxiety during the Covid -19 pandemic to Society in Taccorong Vilagge, Bulukumba Regency

Nurlina^{1*}, Hj. Fatmawati², Asri³

Departemen Keperawatan Jiwa, Prodi S1 Keperawatan, Stikes Panrita Husada Bulukumba^{1,2}
Departemen Keperawatan Komunitas, Prodi Profesi Ners, Stikes Panrita Husada Bulukumba³

*Corresponding Autor Email : nurlinapanrita@gmail.com

ABSTRAK

Virus COVID-19 telah menjadi pandemi di seluruh dunia. Berdasarkan data angka kejadian COVID-19 di seluruh dunia pada tanggal 25 November 2020 sudah mencapai angka 60.250.141 kasus orang yang terinfeksi Covid-19, Negara Amerika Serikat menempati peringkat pertama dengan jumlah kejadian 12.958.805 kemudian disusul oleh India yang menempati urutan ke dua dengan jumlah kejadian 9.225.045, sedangkan di Indonesia sendiri kasus terkonfirmasi sudah berada di angka 511.836 kasus (Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Indonesia, 2020; World Heath Organization, 2020). Setiap individu mengalami gejala kecemasan, tetapi umumnya hanya sesekali dan singkat, dan tidak menimbulkan masalah. Tetapi ketika gejala kecemasan, fisik, dan kognitif terus-menerus dan parah, kecemasan bisa saja menyebabkan tekanan dalam kehidupan seseorang sampai-sampai hal itu berdampak negatif pada kemampuannya untuk bekerja atau belajar, bersosialisasi, dan mengelola tugas-tugas sehari-hari, itu mungkin saja melampaui batas. jarak normal. Maka Dari itu kami mencoba untuk memberikan Terapi Relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada warga Desa Taccorong. Relaksasi otot atau relaksasi progresif merupakan suatu metode yang terdiri peregangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks. Manfaat melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan. Dengan begitu orang yang setelah melakukan relaksasi otot ini dapat meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, membangun emosi positif dan emosi negatif, dan menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung. Terapi relaksasi ini tidak memiliki efek samping dan mudah dalam melakukannya

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif , Kecemasan, Masyarakat

ABSTRACT

The COVID-19 virus has become a worldwide pandemic. Based on data on the number of cases of COVID-19 worldwide on November 25, 2020, it has reached 60,250,141 cases of people infected with Covid-19, the United States ranks first with the number of incidents of 12,958,805 then followed by India which ranks second. with the number of incidents 9,225,045, while in Indonesia alone the confirmed cases have been at 511,836 cases (Indonesian Covid-19 Handling Task Force, 2020; World Heath Organization, 2020). Everyone experiences symptoms of anxiety, but they are generally only occasional and brief, and do not cause any problems. But when anxiety, physical, and cognitive symptoms are persistent and severe, anxiety can cause stress in a person's life to the point that it negatively impacts his or her ability to work or study, socialize, and manage daily tasks, it may just overstepped. Therefore, we try to provide progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety levels in the residents of Taccorong Village. Muscle relaxation or progressive relaxation is a method that consists of stretching and relaxing a group of muscles, and focusing on feeling relaxed. Benefits of doing progressive muscle relaxation to reduce muscle tension, reduce anxiety levels. That way people who after doing this muscle relaxation can increase their sense of fitness and concentration, build positive and negative emotions, and reduce muscle tension, anxiety, neck and back pain. This relaxation therapy has no side effects and is easy to do

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Society

PENDAHULUAN

Virus COVID-19 telah menjadi pandemi di seluruh dunia. COVID-19 ditemukan pertama kalinya di Wuhan pada bulan Desember tahun 2019. Penyebaran COVID-19 yang awalnya hanya terjadi di China kemudian menyebar hampir ke seluruh negara didunia termasuk di Indonesia. Berdasarkan data angka kejadian COVID-19 di seluruh dunia pada tanggal 25 November 2020 sudah mencapai angka 60.250.141 kasus orang yang terinfeksi Covid-19, Negara Amerika Serikat menempati peringkat pertama dengan jumlah kejadian 12.958.805 kemudian disusul oleh India yang menempati urutan ke dua dengan jumlah kejadian 9.225.045, sedangkan di Indonesia sendiri kasus terkonfirmasi sudah berada di angka 511.836 kasus (Satuan Tugas Penanganan Covid-19 Indonesia, 2020; World Health Organization, 2020). Menurut data dari Pusat Krisis Departemen Kesehatan (2020), jumlah penderita atau kasus tertinggi di Provinsi DKI Jakarta adalah 1.232 positif. kasus, dengan 99 kematian dan 65 orang pulih, Provinsi Jawa Barat dengan posisi kedua dengan 263 kasus positif, 29 meninggal dan 13 sembuh, dan Jawa Timur di tempat ketiga dengan 189 kasus positif, 14 meninggal dan 38 pulih. Sementara Provinsi Sulawesi Selatan menempati posisi keenam dengan 113 kasus positif, 6 meninggal dan 19 pulih (Kemenkes. RI., 2020).

Insiden tertinggi di Provinsi Sulawesi Selatan adalah di Kota Makassar dengan 49 kasus positif, 125 PDP, 373 ODP dengan 16 orang meninggal (8 positif dan 8 PDP) dan 44 pulih (11 positif dan 13 PDP). Jumlah kasus tertinggi kedua di Kabupaten Gowa adalah 12 kasus positif, 34 PDP, ODP 114 dengan 2 kematian dalam kasus PDP dan 7 sembuh (4 positif dan 3 PDP). Sementara Kabupaten Sidrap berada di peringkat keempat dengan 8 kasus positif, 20 orang PDP, ODP 50 tanpa kasus kematian dan 3 orang sembuh (2 positif dan 1 PDP) (Pemprov. SulSel., 2020). Setiap individu mengalami gejala kecemasan, tetapi umumnya hanya sesekali dan singkat, dan tidak menimbulkan masalah. Tetapi ketika gejala kecemasan, fisik, dan kognitif terus-menerus dan parah, kecemasan bisa saja menyebabkan tekanan dalam kehidupan seseorang sampai-sampai hal itu berdampak negatif pada kemampuannya untuk bekerja atau belajar, bersosialisasi, dan mengelola tugas-tugas sehari-hari, itu mungkin saja melampaui batas. jarak normal (Rector et al., 2011).

Penyebab kecemasan dapat berupa stres, kondisi fisik seperti diabetes atau penyakit seperti depresi, genetik, sedangkan gangguan kecemasan umum seperti, faktor lingkungan, kekerasan pada anak, dan penyalahgunaan zat (Etni et al., 2020). Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan melakukan relaksasi otot progresif, karena teknik relaksasi progresif dapat memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Suharno & Gita, 2019).

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara pasien menegangkan dan melemaskan otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat otot rileks dan saat otot tersebut tegang (Cahyo et al., 2019). Relaksasi otot atau relaksasi progresif merupakan suatu metode yang terdiri peregangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks. Manfaat melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan. Dengan begitu orang yang setelah melakukan relaksasi otot ini dapat meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, membangun emosi positif dan emosi negatif, dan menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung. Terapi relaksasi ini tidak memiliki efek samping dan mudah dalam melakukannya (Solehati & Kosasih, 2015).

Relaksasi otot progresif bisa membantu seseorang merasakan rileks ketika sedang mengalami kecemasan. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Cahyo et al., 2019) bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisis antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif di RSUD Wonosari dan penelitian dari (Suharno & Gita, 2019), Terdapat pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di Panti Gramesia Kabupaten Cirebon Tahun 2019. Oleh karna itu penulis tertarik melakukan penyuluhan tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan perawat dimasa pandemi covid-19, Hasil Penelitian (Fadli et al., 2020), tentang tenaga kesehatan beresiko mengalami gangguan psikologis dalam mencegah dan menangani pasien Covid-19, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 50,4% responden memiliki gejala depresi dan 44,6% memiliki gejala kecemasan karena perasaan tertekan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis tanggal 18 maret tahun 2021 bertempat di Kantor Desa Taccorong Kab. Bulukumba. Bentuk kegiatan dengan memberikan penyuluhan tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melakukan persiapan yang terdiri dari

1. Melakukan persuratan ke Kepala Desa Taccorong yang bekerjasama Dengan Mahasiswa KKN UIN.
2. Menyiapkan surat tugas, Berita acara dan surat telah selesai melakukan pengabdian masyarakat yang dibantu tim LPPM

Sebelum pelaksanaan penyuluhan Terapi Otot Progresif, Peserta mengisi daftar hadir yang telah disiapkan. Selanjutnya melakukan kegiatan penyuluhan Pemberian Terapi Relaksasi otot progresif pemberian pendidikan penyuluhan dilakukan melalui ceramah, Menggunakan Video Terakit Relaksasi Otot Progresif dan pembagian Leaflet (pengertian, Tujuan terapi, Manfaat Relaksasi Otot Progresif, Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kegiatan relaksasi, Mekanisme kerja Tehnik Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat

Kecemasan, Teknik Relaksasi Otot Progresif). Metode ini dimaksudkan untuk memudahkan Masyarakat Desa Taccorong Kab. Bulukumba dalam memahami materi yang disampaikan. Selanjutnya monitoring dan evaluasi melalui metode diskusi dengan tujuan agar Masyarakat lebih terlibat dalam APD berupa masker dan membiasakan mencuci tangan setelah melakukan aktivitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan Terapi Relaksasi Otot Progresif dengan jumlah partisipan 17 orang. Berikut gambar pelaksanaan penyuluhan :



Kegiatan penyuluhan ini agar kiranya saling bertukar informasi tentang apa itu covid-19 dan bagaimana cara mengatasi kecemasan terkait kondisi yang adadan sebagai salah satu pencegahannya adalah dengan memeberikan tehnik Relaksasi Otot Progresif. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 45 menit dan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat antusias yang baik dari peserta. Kegiatannya adalah dengan melakukan penyuluhan dan menampilkan video terkait gerakan-gerakan terapi Relaksasi Otot Progresif.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh warga mengikuti kegiatan dengan baik. Masyarakat yang hadir antusias dalam membaca power point yang ditampilkan dan bertanya apa yang mereka belum mengerti. Kegiatan ini memberikan pengalaman yang baik kepada warga masyarakat tentang bahaya covid-19 dan penanganan yang diberikan saat mengalami kecemasan yaitu berupa Terapi Relaksasi Otot Progresif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cahyo, P., Titi, hamranani sri sat, & Yudha, sanjaya muhammad. (2019). *Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis di rsud wonosari*. 2(November), 22–32.
2. Dharma, K. (2017). *Metodelogi penelitian keperawatan*. CV. trans info media.
3. Dwi, sentana aan. (2016). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat diruang intensif care RSUD provinsi NTB Tahun 2016*.
4. Elfindri, Hasnita, E., Abidin, Z., & Elmiyasna, R. (2012). *Metodelogi penelitian kesehatan* (efrida Aziz (ed.); 2nd ed.). Baduouse medika jakarta.
5. Etni, wari fitria, Ferilia, A., & Farida, Y. (2020). *kecemasan bidan memberikan pelayanan kebidanan pada masa pandemi covid-19*. 12(2).
6. Fadli, Safruddin, Satria, ahmad andi, Sumbara, & Rohandi, B. (2020). *Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19*. April, 57–65. <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>
7. Lestari. (2014). *kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Nuha medika.

- Nasir, & Muhith. (2011). *dasar-dasar keperawatan jiwa pengantar dan teori*. salmeba medika.
8. Nixon, M. (2016). *terapi reminiscence: solusi pendekatan sebagai upaya tindakan keperawatan dalam menurunkan kecemasan, stres dan depresi*. trans info media.
 9. Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salimba Medika.
 - Oltmanns, & Emery. (2013). *psikologi abnormal*. pustaka belajar.
 10. Purta, indrajaya dwi. (2018). *pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia didesa kertabanyon kecamatan geger kabupaten madiun*.
 11. Setyoadi, & Kurshariyadi. (2011). *terapi modalitas keperawatan pada klien sikogeriatrik*. salemba medika.
 12. Solehati, & Kosasih. (2015). *konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatann materitas*. PT Refika aditama.
 13. Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (26th ed.). Alfabeta.
 14. Suharno, & Gita, S. (2019). *pengaruh relaksasi perogresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di panti gramesia kabupaten cirebon tahun 2019*. 2019.
 15. Syamsuddin, Muriyati, Asdinar, & sumarni. (2015). *Pedoman praktis metode penelitian internal*. CV. Wade Group.