

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIS UNTUK MENGATASI INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19

Gardha Rias Arsy¹, Anita Dyah Listyarini²
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Cendekia Utama Kudus
gardarias051@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 saat ini memberikan tekanan dan stressor tersendiri bagi masyarakat. Banyaknya permasalahan yang timbul karena pandemi tersebut mengakibatkan kecemasan karena merasa takut terinfeksi, perubahan pola hidup sehingga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Banyak masyarakat yang menjadi susah tidur atau sering disebut dengan insomnia. Insomnia merupakan suatu keadaan susah memulai untuk tidur di malam hari dan terbangun lebih awal di esok harinya. Seseorang yang mengalami Insomnia juga di sertai dengan rasa gelisah, dan tidak nyaman. Pemberian terapi otot progresif yang bertujuan untuk merelaksasikan otot-otot yang menegang, memberikan kenyamanan dan menurunkan stress dirasa dapat diberikan kepada masyarakat yang mengalami insomnia. Pemberian terapi otot progresif dilakukan setiap hari selama empat minggu. Setelah diberikan intervensi selama empat minggu, terjadinya penurunan gejala insomnia pada klien ditandai dengan peningkatan kualitas tidur.

Kata Kunci: Covid-19, Insomnia, Terapi Otot Progresif

ABSTRACT

The Covid 19 pandemic is currently putting its own pressure on the community. The number of problems that arise because of the pandemic causes stress, anxiety because of fear of being infected, changes in lifestyle that affect the quality of one's sleep. Many people have difficulty sleeping or often referred to as insomnia. Insomnia is a condition when it is difficult to start sleeping at night and wake up early the next day. A person experiencing insomnia is also accompanied by anxiety and discomfort. Progressive muscle therapy which aims to relax tense muscles, provide comfort and reduce stress is felt to be given to people who experience insomnia. Progressive muscle therapy was carried out every day for four weeks. After being given the intervention for four weeks, the decrease in insomnia symptoms in clients was marked by an increase in sleep quality.

Keywords: Covid 19, Insomnia, Progressive Muscle Therapy

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Perubahan pola tidur yang terjadi pada seorang individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor resiko yang dapat mempengaruhi pola tidur adalah jenis kelamin, gangguan psikososial, kecemasan, gelisah, dan penyakit penyerta lainnya. Kondisi sulit tidur saat ini disebut sebagai insomnia (Hellstrom, 2013). Insomnia merupakan persepsi yang tidak adekuat dari kualitas dan kuantitas tidur dan merupakan keluhan paling umum dari gangguan tidur (Abd Allah et al, 2014). Terdapat beberapa klasifikasi dalam Insomnia. Menurut *International Classification of Sleep Disorder2* (ICSD-2). Diagnosa Insomnia dapat ditegakkan apabila terdapat satu atau lebih keluhan yang dirasakan atau disampaikan (*American Academy of Sleep Medicine, 2008*).

Keluhan-keluhan yang dirasakan klien dengan insomnia yaitu kesulitan memulai tidur, merasakan gelisah, kesulitan mempertahankan tidur yang dapat menyebabkan sering bangun, mudah mimpi buruk dan terbangun terlalu dini saat tidur (Driver, et al 2012). Saat seseorang terbangun terlalu dini dari tidurnya dan kesulitan untuk kembali tidur merupakan keadaan tidur dengan kualitas buruk (Imadudin, 2012) Kualitas tidur yang buruk juga dapat dipengaruhi oleh keadaan kelelahan seharian beraktivitas, mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan di sekolah, gangguan mood atau iritabel, mengantuk di siang hari, kekurangan energi beraktivitas dan motivasi, sering mengalami kesalahan, kecelakaan saat bekerja atau menyetir, nyeri kepala, gangguan pencernaan akibat kurang tidur dan kondisi-kondisi lainnya (Harmono, 2010).

Teknik relaksasi otot progresif yaitu teknik yang dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot (Setyoadi, 2011). Beberapa manfaat teknik ini di antaranya untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, membangun emosi positif dari emosi negatif. Indikasi dilakukannya teknik relaksasi otot progresif

adalah pada seseorang yang mengalami insomnia, sering stres, mengalami kecemasan dan mengalami depresi (Herodes, 2010)

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan *fenomenologi interpretif*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena yang terjadi dan dialami oleh partisipan melalui proses penelitian dan pengabdian masyarakat secara menyeluruh serta terperinci meliputi: apa saja yang terjadi, bagaimana bisa terjadi, mengapa hal tersebut dapat terjadi dan terapi apa yang dapat diberikan kepada masyarakat yang mengalami insomnia. Pada penelitian kualitatif, terdapat proses komunikasi dan interaksi antara peneliti dan partisipan secara mendalam.

Penelitian dilakukan pada masyarakat yang berdomisili di desa Gondoharum Kabupaten Kudus yang mengalami masalah insomnia selama pandemik covid 19. Pemberian Intervensi relaksasi otot progresif pada klien dengan insomnia diberikan selama empat minggu pada bulan Agustus hingga September 2020 di rumah warga secara *door to door*. Intervensi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak dua kali dalam sehari. Klien dipilih berdasarkan hasil studi pendahuluan dan informasi oleh bidan desa, serta yang bersedia diberikan terapi relaksasi otot progresif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil pengabdian masyarakat yang didapat berupa sebuah pernyataan-pernyataan yang diungkapkan oleh partisipan lalu dicari kata kunci setelah itu disusun dan dikelompokkan berdasarkan kategori-kategori yang memiliki makna sama, kemudian kategori yang didapat akan disusun untuk mendapatkan sub tema, dan untuk yang terakhir sub tema akan disusun lagi menjadi tema hasil penelitian. Tema-tema yang sudah didapatkan dalam proses analisis akan dilakukan validasi terhadap

transkrip awal. Apabila sudah sesuai maka tema-tema tersebut dapat dijadikan jawaban dari pertanyaan penelitian dan didapat keterkaitan antar tema.

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan teknik analisa data *Interpretative Phenomenology Analisis (IPA)* dan proses analisisnya. Berdasarkan hasil analisa data pada penelitian ini, terdapat 10 partisipan yang bersedia diterapi di masa pandemik covid 19. Data demografi partisipan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Partisipan dalam Program Pengabdian Masyarakat

No	Karakteristik Partisipan	Sub Karakteristik Partisipan	Kode Partisipan
1.	Usia	35	p3, p7
		44	p1
		20	p2
		28	p5, p6
		31	p4, p10
		21	p8, p9
2.	Pendidikan	SMA	p2, p3, p8, p9,
		S1	p1, p4, p5, p6, p7
3.	Pekerjaan	Mahasiswa	p2, p8, p9
		Pegawai Negeri Sipil	p1, p3, p4
		Wirausaha	p5, p6, p7, p10
4.	Suku	Jawa	p1, p2, p3, p4, p5, p6, p7, p8, p9 p10
5.	Status Kawin	Kawin	p1, p3, p4, p6, p7, p10
		Belum Kawin	p2, p5, p8, p9

Berdasarkan analisa kepada partisipan, didapatkan hasil sebagai berikut:

a. Merasa lebih rileks/relaks

Berbagai macam ungkapan yang telah disampaikan oleh partisipan terkait dengan keadaan mereka setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Kata relaks memiliki artian makna yaitu santai dan tidak tegang (KBBI, 2014). Berikut ini merupakan contoh kutipan dari ungkapan-ungkapan partisipan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif:

Alhamdulillah lebih enakan mbak, tadi leher kenceng2 mbak... ini lumayan bisa angop (menquap).. (p3)
Waaahhh harus sering-sering terapi qini mbak, perut saya ndak kembung lagi. Bisa kentut-kentut sekarang. Kemarin to mbak, masya Allah sebah e mbak..gak kepenak kabeh (p10)
Tangan saya yang nyeri sudah enakan mbak. Alhamdulillah.. (p8)
Saya sebelum tidur malam, terapi otot sendiri to mbak..badan jadi rileks mbak. Enak rasanya badan. (p1)
Sekarang saya sudah mudah memulai tidur, sebelumnya sering gelisah dan susah tidur (p2)
Setelah diterapi relaksasi otot progresif jadi ngantuk-ngantuk sendiri (p5)

Keadaan relaksy yang dirasanya oleh partisipan selesai melakukan terapi otot progresif sesuai dengan yang dijelaskan oleh Potter and Perry (2016) dimana pemberian terapi relaksasi otot progresif mengajarkan partisipan untuk beristirahat secara efektif dan mengurangi ketegangan otot-otot tubuh.

Relaksasi otot progresif adalah metode untuk membantu menurunkan ketegangan sehingga otot tubuh menjadi rilek. Relaksasi otot progresif bertujuan menurunkan kecemasan stres, otot-otot yang tegang dan keadaan sulit tidur (Sudiarto, 2011). Relaksasi bekerja lebih dominan pada sistem parasimpatik, sehingga menggendor saraf yang tegang. Saraf simpatik berfungsi untuk mengendalikan pernapasan dan denyut jantung untuk tubuh menjadi rileks (Demiralp, 2010).



Gambar 1

b. Nyeri berangsur hilang

Nyeri yang dirasakan oleh partisipan akibat serabut saraf yang rusak, cedera atau mengalami gangguan fungsi berangsung menurun atau hilang setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif ini. Berikut ini merupakan contoh kutipan dari ungkapan-ungkapan partisipan mengenai rasa nyeri setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif:



Gambar 2

Saya dulu itu sering nyeri punggung, ini dah lumayan enakan mbak seterah diterapi (p4)

Yang saya rasakan nyeri di lengan kanan dah jarang muncul mbak (p10)

Sekarang kalau nyeri di engkel terasa, saya terus terapi relaksasi otot progresis sesuai arahan mbak (p2)

Nyeri sendi nya sedikit demi sedikit berangsur menurun, jadi lebih enakan buat ridur (p1)

Relaksasi bertujuan untuk mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan secara tidak langsung akan menghilangkan nyeri (Maruli et al, 2018). Nyeri adalah suatu respon subjektif terhadap stresor fisik maupun psikologis. Nyeri yang dirasakan seorang individu dapat disebabkan oleh beberapa keadaan seperti pasca proses pembedahan, atau trauma yang dapat mengakibatkan nyeri akut, atau nyeri kronis yang diakibatkan

oleh beberapa kondisi penyakit seperti kanker, nyeri pinggang bawah, migrain atau nyeri sendi (Evans, 2016).

c. Menurunkan kecemasan

Rasa cemas dapat terjadi atau muncul dikarenakan suatu keadaan yang tidak dapat dijelaskan. Partisipan akan merasakan khawatir yang berlebih. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi pola tidur seseorang hingga terjadi insomnia. Berikut ini merupakan contoh kutipan dari para partisipan mengenai kecemasan yang dirasakan:

Bener kata mbak, saya susah tidur karena cemas. Gimana ndak cemas mbak, pikiran kemana-mana. Gara-gara pandemic saya di rumahkan. Tetaplah mbak, saya kepikiran kemana-mana (p9)
Semenjak ada pandemic-pandemi kayak gini saya ngeri mbak, khawatir kemana-mana. Apa-apa jadi dibatasi. Rasanya hamper stress mbak. Tapi setelah terapi lumayan tenang (p7)

Keadaan stress dan kecemasan seringkali terjadi pada kehidupan seseorang dan penyebabnya dapat berupa berbagai peristiwa yang ditemui setiap harinya. Apa lagi dengan adanya pandemi covid 19 seperti ini. Semua aspek yang ada di masyarakat terkena imbasnya. Banyak juga yang mengalami PHK, banyak pedagang kecil yang gulung tikar, serta kecemasan mengenai tersebar luasnya virus tersebut dengan cepat.

Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerjasaraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Muthmainatun, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan uraian pada pembahasan di atas, maka disimpulkan terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk menurunkan nyeri dan kecemasan yang menyebabkan insomnia. Setelah para partisipan mengikuti terapi tersebut diharapkan mampu melakukannya sendiri dalam pelaksanaan relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan yang muncul sewaktu-waktu.

Saran untuk bidan desa dapat dimasukkan program posyandu desa untuk dapat memberikan terapi relaksasi otot progresi sesuai jadwal posyandu yang sudah ada. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan warga akibat imbas dari pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Program Pengabdian masyarakat ini dibiayai oleh STIKES Cendekia Utama Kudus dengan Surat Perjanjian Kontrak Pengabdian Masyarakat (SPK-PM) Nomor: 027/SK-PI/LPPM-STIKES CU/I/2020 Tanggal 13 Januari 2020.
2. Kepala Desa Gondoharum, Bapak H. Kasmiran yang telah memberikan ijin melakukan pengabdian masyarakat di lingkungan kerja Desa Gondoharum.
3. Bidan Desa Gondoharum, Ibu Tatik Cahyani yang bersedia memberikan informasi dan mendampingi saat pengambilan data di masyarakat desa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abd Allah, E. S., Abdel-Aziz, H. R., & Abo El-Seoud, A. R. (2014). *Insomnia: Prevalence, risk factors, and its effect on quality of life among elderly in Zagazig City, Egypt. Journal of Nursing Education and Practice.* <https://doi.org/10.5430/jnep.v4n8p52>.
2. Andi Thahir. (2015). Pengaruh PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna

- Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2012. *Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 02(1), 1–14.
3. Australasian Sleep Association. (2012). *For health professionals: Insomnia. Australia: Australasian Sleep Association*
 4. Demiralp, M.F. (2010). *Effects of relaxation training on sleep quality and fatigue in patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy. JClin Nurs*, 19, 1073-83.
 5. Driver, H., Gottschalk, R., Hussain, M., Morin, C. M., Shapiro, C., & Zyl, L. Van. (2012). *The Youthdale Series 1 insomnia in adults and children.*
 6. Evans, M. R. (2016). *Pathophysiology of Pain and Pain Assessment Module 1 Pain Management: Pathophysiology of Pain and Pain Assessment American Academy of Orthopaedic Surgeons. American Medical Association*, 7, 1–12.
 7. Hellstrom, A. (2013). *Retinopathy of prematurity. Elsevier*, 382.
 8. Herodes, R. (2010). *Anxiety and Depression in Patient.*
 9. Imadudin, M. I. (2012). *Prevalensi insomnia pada mahasiswa FKIK UIN angkatan 2011 pada tahun 2012.*
 10. Maruli, elsey, moh afandi. (2018). *pengaruh ROM untuk menurunkan nyeri sendi dengan Osteoarthritis di wilayah puskesmas goddwan 1 sleman Yogyakarta. Care*, 6 (1).
 11. Muthmainatun. (2012). *Pengaruh terapi relaksasi otot terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Shelter Gondang I Wukirsari Cangkringan Sleman Yogyakarta.*
 12. <http://FKIKUMY.id/4455/1/J210070104.pdf> diakses 23 Oktober 2013.
 13. Potter, P. A. & Perry, A. G. (2016). *Fundamentals of nursing: Concept, process and practice. St. Louis: Mosby-Year Book.*
 14. Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika*
 15. Sudiarto. (2011). *Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klempok Banjarnegara.*