

**PKM: TEKNIK RELAKSASI DALAM KEGIATAN TERAPI AKTIFITAS KELOMPOK
BAGI PENDERITA NAFZA SERTA KONSELING SPIRITUAL DI PUSAT
REHABILITASI RINDUNG PEMATANGSIANTAR SUMATERA UTARA**

Pipin Sumantrie^{1*}, Martalina Limbong²

^{1,2}Akademi Keperawatan Surya Nusantara, Pematangsiantar

Email Koresponden: pipinsitorus99@gmail.com

ABSTRAK

Narkoba merupakan salah satu musuh yang harus di tanggulangi oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, dampak narkoba sangat merugikan bagi generasi muda Indonesia, pengedaran narkoba sudah sangat mengurita mulai dari kota-kota besar sampai ke pedesaan, pusat-pusat rehabilitasi telah banyak didirikan untuk membantu para korban narkoba yang hendak keluar dari kebiasaan menggunakan narkoba, salah satu bentuk pendekatan yang dilakukan untuk melepaskan belenggu keterikatan para korban terhadap narkoba ialah melalui pendekatan Therapi Komplementer dan Spiritual. Tujuan pegabdian masyarakat ini membantu memberikan pelatihan Teknik *relaksasi outogenik* yang akan diajarkan kepada para regimen yang sedang melakukan rehabilitasi, serta memaksimalkan pendekatan spiritual melalui cara konseling kerohanian serta di doakan. Metode yang dilakukan adalah pendampingan relaksasi dalam Terapi Aktifitas Kelompok di bidang relaksasi serta bimbingan kerohaniaan. Kesimpulan yang didapatkan, dalam kegiatan Relaksasi Authogenik dan konseling spiritual ini sangat membantu para pengguna narkoba dalam memenangkan pikiran serta mengurangi kecendrungan menggunakan narkoba.

Keyword: Relaksasi Autogenik, Narkoba, Spiritual

ABSTRACT

Drugs are one of the enemies that must be overcome by all levels of Indonesian society, the impact of drugs is very detrimental to Indonesia's young generation, drug circulation has been very prevalent from big cities to rural areas, many rehabilitation centers have been established to help drugs victims that want to get out of the habit of using drugs, one form of approach taken to release the shackles of the victims' addiction to drugs is through the complementary and spiritual therapy approach. The aim of this community service is to help provide training in outogenic relaxation techniques that will be taught to regimens who are doing rehabilitation, as well as maximizing the spiritual approach through spiritual counseling and prayer. The method used is relaxation assistance in group activity therapy in the field of relaxation and spiritual guidance. The conclusion is that throught activity of Authogenic relaxation and Spiritual conseling, it is very helpful for drug users to be strong in their commitment to stop using drugs and reduce their tendency to use drugs.

Keyword: Relaksasi Autogenik, Drugs, Spiritual

1. PENDAHULUAN

Narkoba merupakan salah satu musuh yang harus di tanggulangi oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, dampak narkoba sangat merugikan bagi generasi muda Indonesia, pengedaran narkoba sudah sangat mengurita mulai dari kota-kota besar sampai ke pedesaan. Hal ini harus menjadi perhatian kita sebagai warga Negara Indonesia. Penyalahgunaan narkoba di Indonesia beberapa tahun terakhir ini menjadi masalah serius dan telah mencapai keadaan yang memprihatinkan, sehingga permasalahan narkoba menjadi masalah nasional. (Heriyanto, 2018)

Narkoba merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Bahan Adiktif lainnya. Terminologi narkoba familiar digunakan oleh aparat penegak hukum seperti polisi (termasuk didalamnya Badan Narkotika Nasional), Jaksa, Hakim dan petugas pemasyarakatan. Selain narkoba, sebutan lain yang menunjuk pada ketiga zat tersebut adalah Napza yaitu Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif. Istilah napza biasanya lebih banyak dipakai oleh para praktisi kesehatan dan rehabilitasi. Akan tetapi pada intinya pemaknaan dari kedua istilah tersebut tetap merujuk pada tiga jenis zat yang sama.

Selanjutnya Heriyanto (2018) menyebutkan saat ini penyalahgunaan narkoba di Indonesia sudah sangat merajalela. Hal ini terlihat dengan makin banyaknya pengguna narkoba dari semua kalangan dan peredaran narkoba yang terus meningkat. Namun yang lebih memprihatinkan, penyalahgunaan narkoba saat ini justru banyak dari kalangan remaja dan anak muda, yaitu para pelajar. Padahal mereka merupakan generasi penerus bangsa yang nantinya akan menjadi pemimpin-pemimpin dinegeri tercinta ini. Apa jadinya Negara ini dimasa yang akan datang, dengan tantangan yang semakin berat dan persaingan yang begitu ketat, apabila generasi penerusnya saat ini sudah merusak dirinya sendiri dengan menggunakan narkoba.

Berdasarkan laporan Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN) Komjen Pol Heru Winarko menyebutkan, ada peningkatan peredaran narkoba selama tahun 2019 dari tahun sebelumnya sebesar 0,03 persen. Pengguna paling banyak berusia 15 hingga 65 tahun dan menembus angka tiga juta orang. Jadi narkoba ini bukan hanya di Indonesia ya, di seluruh dunia hampir sama. Tapi di Indonesia kita meningkat 0,03 persen. Lebih kurang jumlahnya 3.600.000 yang menggunakan (narkoba) di Indonesia ini," kata Heru di Kantor Kemenko Polhukam, di Jalan Medan Merdeka Barat, Jakarta Pusat, (Liputan6.com, 2019)

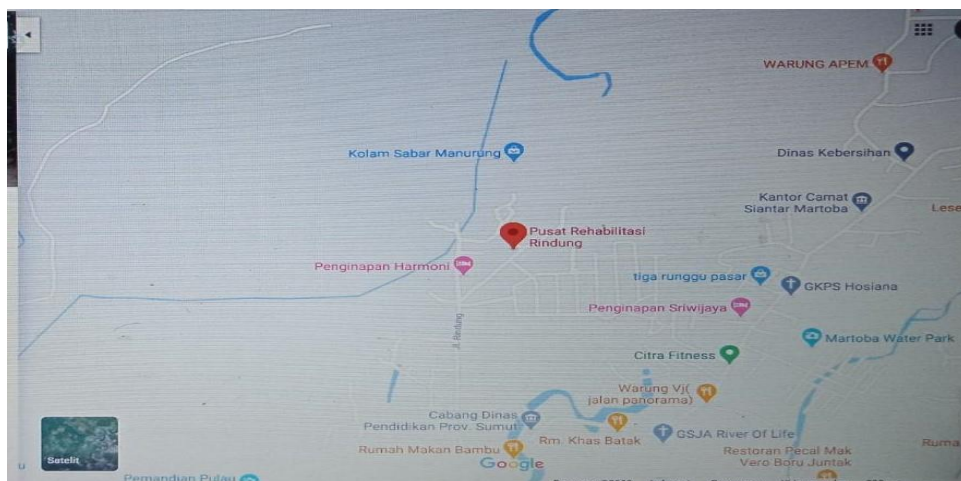
Mencermati perkembangan peredaran dan penyalahgunaan narkoba akhir-akhir ini, telah mencapai situasi yang mengkhawatirkan, sehingga menjadi persoalan kenegaraan yang mendesak. Karena korban penyalahgunaan narkoba bukan hanya orang dewasa, mahasiswa tetapi juga pelajar SMU sampai pelajar setingkat SD. Dikatakan, remaja merupakan golongan yang rentan terhadap penyalahgunaan narkoba karena selain memiliki sifat dinamis, energik, selalu ingin mencoba. Mereka juga mudah tergoda dan putus asa sehingga mudah jatuh pada masalah penyalahgunaan narkoba. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, Akademi Keperawatan Surya Nusantara telah melakukan beberapa kali kunjungan ke Pusat Rehabilitasi Rindung untuk melakukan kegiatan konseling baik secara keperawatan maupun spiritual, dimana dalam hal ini kita bekerjasama dengan Badan Narkotika Nasional kota Pematangsiantar.

2. MASALAH

Pusat Rehabilitasi Rindung Pematangsiantar adalah wadah yang menampung masyarakat yang mengalami ketergantungan narkoba. dimana Yayasan ini telah memiliki gedung permanen yang bisa menampung 40 orang diantaranya para korban Narkoba, maupun gangguan kejiwaan. Kebanyakan para warga binaan yang terdapat di pusat rehabilitasi Rindung adalah mereka yang memiliki latar belakang penggunaan narkoba, namun dalam penanganan para warga binaan yang tinggal di pusat rehabilitasi, pengelola Yayasan dalam melaksanakan pelayanan masih mengalami kesulitan, hal ini di latarbelakangi minimnya pekerja kesehatan khususnya para konselor kejiwaan, yang dapat melakukan terapi psikis agar para warga binaan dapat memiliki kesehatan mental yang seutuhnya.

Begitu juga dengan minimnya kedatangan para pemuka agama untuk memberikan siraman rohani kepada warga binaan, agar mereka memiliki keyakinan bahwa mereka masih bisa bertobat dan kembali kejalan yang benar. Melalui kegiatan PKM ke Pusat rehabilitasi Rindung kita harapkan para warga binaan akan mendapatkan pelayanan yang seutuhnya, sehingga mereka akan memiliki kesehatan psikis, mental, dan rohani yang seimbang.

Lokasi kegiatan PKM dilakukan di Pusat Rehabilitasi Rindung, Kec Siantar Martoba, lokasi peta PKM tergambar di bawah ini



Gambar 2.1 Peta lokasi PKM

3. METODE

Kegiatan yang akan dilakukan dalam kegiatan PKM ini adalah Teknik *relaksasi outogenik* yang akan diajarkan kepada para korban yang sedang melakukan rehabilitasi, serta pendekatan spiritual melalui cara konseling spiritual. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan di bagi atas:

a. Metode Ceramah dan Diskusi

Kegiatan PKM ini diawali dengan memberikan ceramah dan penyuluhan kepada para pasien di pusat rehabilitasi yang terdapat di Pusat Rehabilitasi Rindung yang ada di Kecamatan Siantar Martoba. Adapun materi yang diberikan terkait dengan pengertian Gangguan kesehatan Jiwa, dampak Narkoba terhadap kesehatan jiwa, Kegiatan ini

bertujuan memberikan pengetahuan secara teoritis kepada para warga binaan rehabilitasi, maupun perwakilan masyarakat yang berdomisili di Pematangsiantar. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan metode Diskusi serta konseling.

- b. Metode Pendampingan Relaksasi dalam Terapi Aktifitas Kelompok serta konseling Spiritual, kegiatan TAK demonstrasi dan pelatihan (*Workshop*) merupakan kegiatan lanjutan yang dilakukan oleh narasumber yang *Expert* di bidang relaksasi serta bimbingan kerohanian

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai macam intervensi yang telah dilakukan untuk membantu penderita kecanduan narkoba untuk terbebas dari belenggu narkoba. Salah satu pendekatan ilmu keperawatan untuk mengatasi keinginan para penderita yang mengalami kecanduan narkoba dapat dilakukan melalui intervensi terapi relaksasi dan pendekatan spiritual dimana intervensi ini dapat mengatasi permasalahan yang sedang mereka alami, peningkatan tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa maupun fisik merupakan upaya yang dilakukan kepada mereka yang sudah mengalami ketergantungan narkoba, agar dapat pulih sebagaimana mestinya.

Relaksasi autogenik adalah program sistematis yang akan melatih tubuh dan jiwa untuk berespon dengan cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk rileks dan kembali pada keadaan seimbang dan normal (Davis, et al., 1995). Menurut Greenberg (2002 dalam Setyawati, 2010) relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang biasanya membuat pikiran tenang. Autogenik adalah pengaturan diri atau pembentukan diri sendiri, autogenik juga berarti tindakan yang dilakukan oleh diri sendiri. Istilah autogenik menyiratkan bahwa kita memiliki kemampuan untuk mengendalikan beragam fungsi tubuh, seperti frekuensi jantung, aliran darah dan tekanan darah.

Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan bebas mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter & Perry, 2005). Relaksasi psikologis yang mendalam memiliki manfaat bagi kesehatan yang memungkinkan tubuh menyalurkan energi untuk perbaikan dan pemulihan, serta memberikan kelonggaran bagi ketegangan akibat pola-pola kebiasaan (Goldbert, 2007).

Terapi autogenik juga dikenal sebagai *autogenik training* (AT), merupakan teknik relaksasi menyeluruh dan komprehensif dikembangkan pada tahun 1932 oleh seorang psikiater Jerman, Dr Johannes Schultz (Saunders, 2007). Autogenik memiliki makna pengaturan sendiri. Autogenik merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri (Kanji, et al, 2006; Saunders, 2007). Pada latihan autogenik pasien tidak lagi bergantung kepada terapisnya tetapi melalui tehnik sugesti diri (*Auto suggestive*), seseorang dapat melakukan sendiri perubahan dalam dirinya sendiri, juga dapat mengatur pemunculan emosinya (Saunders, 2007). Widyastuti (2004) menambahkan bahwa relaksasi autogenik membantu

individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah. Selanjutnya Dasuki, dkk (2021) menyatakan bahwa terapi Hipnotis sangat efektif menurunkan kecemasan.

Melalui kegiatan sosialisasi teknik relaksasi dalam kegiatan terapi aktifitas kelompok yang dilakukan oleh Akademi Keperawatan Surya Nusantara bagi penderita gangguan kesehatan jiwa (NAFZA) serta konseling spiritual di pusat rehabilitasi diharapkan para penderita dapat terbebas dari belenggu ketergantungan narkoba selama ini. Kegiatan yang dilakukan selama ini dirasakan oleh warga binaan Rindung, dan mereka mengharapkan kegiatan ini dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Dari 40 responden yang terdapat di Pusat Rehabilitasi Rindung, hanya 10 responden yang kooperatif dan yang memungkinkan mengikuti kegiatan terapi relaksasi, dan konseling spiritual, dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1
Gambaran pernyataan responden setelah melakukan Therapi Relaksasi
Authogenik dan Konseling Spiritual di Pusat Rehabilitasi Rindung.
Pematangsiantar

Pernyataan Responden	F	Persentasi
Merasa lebih tenang	4	40 %
Tidak ada keinginan menggunakan Narkoba	3	30 %
Spiritual meningkat	3	30%

Dari hasil kegiatan ini di dapati 4 responden (40%) menyatakan merasa lebih tenang, 3 responden (30%) tidak ada keinginan untuk menggunakan narkoba kembali, 3 responden (30%) merasa lebih dekat kepada Tuhan. Hal ini di dukung dengan hasil penelitian Martalina (2015), bahwa kegiatan *relaksasi authogenok* sangat membantu dalam menenangkan pikiran. Begitu juga dengan hasil penelitian Ahmad (2019) yang menyatakan bahwa banyaknya manfaat shalat dan dzikir bagi kesehatan mental, terhadap kontrol diri klien penyalahgunaan narkotika. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan berupa terapi kompetenter *mind body therapy* dalam bentuk shalat disertai dzikir dapat meningkatkan kontrol diri klien penyalahgunaan narkotika

Didalam tubuh yang sehat, terdapat pikiran yang sehat, oleh sebab itu kita perlu memiliki tubuh yang yang sehat, agar rohani kita juga sehat. Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati. (White, 1996)



Gambar 4.1 Kunjungan di Pusat Rehabilitasi Rindung dalam rangka memberi Therapi Relaksasi Authogenik, serta dukungan moral bagi para korban ketegantungan narkoba.



Gambar 4.2 Kegiatan konseling dan pendekatan interpersonal kepada para warga rehabilitasi rindung dalam bentuk *Focus Group Discusion* dan *Kegiatan Therapi Authogenic Relaksasi*.



Gambar 4.3 Kegiatan latihan fisik dan aktifitas terapi spiritual bagi warga binaan di pusat rehabilitasi Rindung

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan, kegiatan Relaksasi Authogenik dan konseling spiritual sangat membantu para pengguna narkoba dalam memenangkan pikiran serta mengurangi kecenderungan menggunakan narkoba.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, A., Hadi, I., Askrening, A., & Ismail, I. (2019). Efektivitas Terapi Spritual Shalat Dan Dzikir Terhadap Kontrol Diri Klien Penyalahgunaan Napza. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 11(2), 77-90. <https://doi.org/10.36990/hijp.v11i2.148>
- Davis, M., Eshelman, ER., Mattew. (2005). *Panduan relaksasi dan reduksi stres*. Jakarta: EGC.
- Dasuki, D., Sutinah, S., & Saswati, N. (2021). Demonstrasi Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Klien Diabetes Melitus. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 4(1), 49-55.
- Goldback, L & Schmid, K. (2003). Effectiveness of autogenic relaxation training on children and adolescent with behavior and emotional problem. *J Am Acad Children and Adolescent Psyciatry*, 42 (9), 1046-54.
- Hariyanto, B. P. (2018). Pencegahan Dan Pemberantasan Peredaran Narkoba Di Indonesia. *Jurnal Daulat Hukum*, 1(1).
- Kanji N. , White, A. & Ernste . (2006). Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: Randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 53 (6), 729-735.
- Limbong, M. L., Jaya, R. D., & Ariani, Y. (2015). Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Kadar Glukosa Darah Padapasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 130289.
- Liputan6.com. (2019,06 Des) Kepala BNN: Pengguna Narkoba pada 2019 Tembus 3,6 Juta orang. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2020, dari <https://www.liputan6.com/news/read/4127338/kepala-bnn-pengguna-narkoba-pada-2019-tembus-36-juta-orang>
- National Safety Council. (2004). *Manajemen stres*. Jakarta : EGC.
- Perry, G. A., & Potter, A. P. (2005). *Fundamentals of nursing*, (6th Edition). Elsevier Mosby
- Saunders, S. (2007). Autogenic therapy : Short term therapy for long term gain. *British autogenic Society*, Diperoleh dari <http://www.autogenictherapy.org.uk>
- Setyawati, A. (2010). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dan penurunan kadar gula darah pada klien DM tipe 2 dengan hipertensi di IRNA Rumah Sakit di Yogyakarta dan Jawa Tengah (Tesis). Diperoleh dari <http://www.lontar.ui.ac.id/file?file=digital/137211T%20Andina%20Setyawati.pdf>.
- White. Ellen (1996). *Membina Pola Makanan dan Diet* Jilid 6, Bandung: *Indonesia Publishing House*