

**PELATIHAN TERAPI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION UNTUK TENAGA KESEHATAN DALAM MENGURANGI DAMPAK PSIKOLOGIS DI MASA PANDEMI**Yusniar<sup>1\*</sup>, Duma Pratiwi Purba<sup>2</sup><sup>1-2</sup>Poltekkes Kemenkes Medan

Email Korespondensi: 1409yusniar@gmail.com

Disubmit: 25 November 2022 Diterima: 21 November 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022  
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.8429>**ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 yang hampir melanda seluruh penjuru dan bagian dunia berdampak bagi tatanan kehidupan masyarakat tidak terkecuali juga masyarakat di Indonesia karena kasus ini mengakibatkan gangguan psikologi masyarakat Indonesia berupa kecemasan yang berlebihan. Maka perlu ditingkatkan upaya untuk mencegah dan menanggulangi masalah akibat gangguan psikologis yang dialami masyarakat. Salah satu upaya yang akan dilakukan adalah melakukan pengabdian kepada masyarakat melalui upaya mengurangi dampak psikologis melalui Tenaga Kesehatan yang ada di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Tengah dengan melakukan terapi relaksasi salah satu contohnya adalah relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation). Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan dalam melakukan Progressive Muscle Relaxation. Peserta kegiatan adalah petugas Kesehatan yang berjumlah 23 orang. Hasil pengabdian masyarakat, diperoleh setelah dilakukan pelatihan terapi PMR semua responden (petugas Kesehatan) mengalami perubahan yang signifikan pada pengetahuan dan keterampilannya dimana petugas Kesehatan 100% menjawab benar pada lembaran *post test* yang dibagikan. Disarankan pada pengabdian berikutnya melakukan kegiatan pengabdian dengan melatih tenaga Kesehatan untuk mampu mengajarkan terapi PMR pada masyarakat.

**Kata Kunci:** Pelatihan, PMR, Covid 19**ABSTRACT**

*The Covid-19 pandemic, which has almost hit all corners and parts of the world, has had an impact on the social order of life, and the people in Indonesia are no exception because this case has resulted in psychological disturbances for the Indonesian people in the form of excessive anxiety. So it is necessary to increase efforts to prevent and overcome problems due to psychological disorders experienced by the community. One of the efforts that will be made is to do community service through efforts to reduce the psychological impact through health workers in the work area of the Central Tapanuli District Health Office by doing relaxation therapy, one example is progressive muscle relaxation. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of health workers in carrying out Progressive Muscle Relaxation. Participants in the activity were health workers, totaling 23 people. The results of community service, obtained after conducting PMR*

*therapy training, all respondents (health workers) experienced significant changes in their knowledge and skills where health workers answered 100% correctly on the post test sheets that were distributed. It is recommended that the next servant carry out community service activities by training health workers to be able to teach PMR therapy to the community.*

**Keywords:** Training, PMR, Covid 19

## 1. PENDAHULUAN

Akibat Kasus Pandemi yang hampir melanda seluruh penjuru dan bagian dunia berdampak bagi tatanan kehidupan masyarakat tidak terkecuali juga masyarakat di Indonesia karena kasus ini mengakibatkan gangguan psikologi masyarakat Indonesia berupa kecemasan yang berlebihan (Ausrianti et al., 2020). Pandemi Covid-19 yang sedang berlangsung menyebabkan rasa takut pada masyarakat. Masyarakat membutuhkan pemahaman yang tepat tentang status kesehatan mental mereka (Xiang et al., 2020). Keliat et al. (2020) menyatakan bahwa selain dampak fisik, virus corona juga memberikan dampak pada Kesehatan jiwa dan psikososial.

(Sitohang et al., 2021) menyatakan bahwa pandemi COVID-19 membuat kecemasan di masyarakat meningkat. Sekitar 35,6 persen masyarakat merasa sangat cemas dan 54,4 persen cemas. Di Kabupaten Tapanuli per 19 Nopember 2020, terdapat 273 terkonfirmasi Covid -19 yang meliputi pasien dari segala umur. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pengabdian, banyak keluhan tidak nyaman meliputi rasa kebas sampai sakit yang dirasakan para responden pada saat *screening* dilakukan. Keluhan-keluhan dan perasaan tidak nyaman yang dialami oleh lambat laun akan mengakibatkan masalah psikologis yang jika tidak segera ditangani akan memiliki dampak serius.

Dalam rangka mengatasi masalah maka perlu ditingkatkan upaya untuk mencegah dan menanggulangi masalah akibat gangguan psikologis yang dialami masyarakat. Salah satu upaya yang akan dilakukan adalah melakukan pengabdian kepada masyarakat melalui upaya mengurangi dampak psikologis melalui Tenaga Kesehatan yang ada di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Tengah. Mengurangi dampak psikologis, stres kecemasan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi salah satu contohnya adalah relaksasi otot progresif (PMR)

Dari Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rostianna Purba dan Yusniar (2021) diperoleh hasil bahwa pengaruh PMR terhadap respon psikologis (depresi) hasil uji Wilcoxon diperoleh negative ranks 35 dengan p value 0,000 sementara untuk respon psikologis (anxietas) diperoleh negative ranks 28 dengan p value 0,000 dan terhadap respon psikologis (stress) negative ranksnya 47 dengan p value 0,000. Artinya PMR terbukti sangat efektif dalam menurunkan respon psikologis (Depresi, Stress dan Anxietas). Hikmah et al. (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh progressive muscle relaxation terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Murniati et al., (2020) melakukan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode penyuluhan mengenai progressive muscle relaxation, demonstrasi dan redemonstrasi Progressive Muscle Relaxation diperoleh hasil peningkatan ketrampilan PMR pada kader posyandu lansia.



- 3) Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks
  - 4) Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
  - 5) Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.
  - 6) Mengatasi insomnia
  - 7) Membangun emosi dari emosi negative
- c. Manfaat Relaksasi Progressive**  
Menurut Davis (2008) relaksasi progresif memberikan hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot, menurunkan ansietas, memfasilitasi tidur, depresi, mengurangi kelelahan, kram otot, nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, fobia ringan serta meningkatkan konsentrasi. Target yang tepat dan jelas dalam memberikan relaksasi progresif pada keadaan yang memiliki respon ketegangan otot yang cukup tinggi dan membuat tidak nyaman sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari.
- d. Prinsip Kerja Terapi Relaksasi Progressive**  
Menurut McGuidan, F. J., & Lehrer (2007) dalam melakukan relaksasi progresif hal yang paling penting dikenali adalah ketegangan otot, ketika otot berkontraksi (tegang) maka rangsangan akan disampaikan ke otak melalui jalur saraf afferent. Tension merupakan kontraksi dari serat otot rangka yang menghasilkan sensasi tegangan. Relaksasi adalah pemanjangan dari serat otot tersebut yang dapat menghilangkan sensasi ketegangan. Setelah memahami dalam mengidentifikasi sensasi tegang, kemudian dilanjutkan dengan merasakan relaks, ini merupakan sebuah prosedur umum untuk mengidentifikasi lokalisasi, relaksasi dan merasakan perbedaan antara keadaan tegang (tension) dan relaksasi yang akan diterapkan pada semua kelompok otot utama.

#### 4. METODE

**a. Tahap Perencanaan :**

Perencanaan dimulai dari pembuatan proposal Pengabdian Masyarakat, dan melakukan koordinasi dengan Pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Tengah dan Puskesmas Tukka.

**b. Tahap persiapan**

Tahap persiapan dimulai dari kegiatan penyusunan penulisan materi PMR, penyusunan kuesioner pengetahuan tentang *Progressive Muscle Relaxation.*, leaflet *Progressive Muscle Relaxation* dan pengiriman surat ke Pihak Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Tengah dan Puskesmas Tukka sebagai lokasi diadakannya pelatihan *Progressive Muscle Relaxation.*

**c. Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pengabdian melakukan pre test untuk mengukur pengetahuan petugas kesehatan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang *Progressive Muscle Relaxation.* Setelah dilakukan pre test, pengabdian menjelaskan tentang materi yaitu mengenai manfaat Terapi *Progressive Muscle Relaxation* diakibatkan gangguan psikologis pada masa Covid -19 yang dapat dilakukan oleh petugas Kesehatan dan masyarakat secara mandiri. Metode yang dilakukan adalah ceramah. Setelah kegiatan pemaparan materi dilanjutkan dengan demonstrasi. Metode demonstrasi dilaksanakan untuk memperkenalkan

Terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada peserta pengabdian yaitu petugas kesehatan sekaligus melatih kemampuan peserta dalam melaksanakan PMR (Terapi *Progressive Muscle Relaxation*). Demosntrasi ini dilaksanakan sebanyak 3 kali, dan menyarankan kepada petugas Kesehatan agar bisa menerapkan, mensosialisasikan kepada masyarakat dan melaksanakannya dirumah saat kapanpun saat menginginkan relaksasi (sedih, murung, kecewa, takut, depresi dll), tidak terkecuali juga pada petugas Kesehatan itu sendiri. Setelah demontrasi dilanjutkan dengan post test Melakukan post test dengan kuesioner untuk mengetahui respon umpan balik petugas kesehatan terhadap terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

d. Evaluasi

Peserta pengabdian masyarakat mampu melaksanakan *Progressive Muscle Relaxation* setelah melaksanakan 3 kali redemonstrasi.

Evaluasi pengetahuan menggunakan kategori :

- 1) Baik, apabila nilai yang diperoleh responden  $\geq 76\%$  dijawab dengan benar
- 2) Cukup, apabila nilai yang diperoleh responden antara 56%-75% dijawab dengan benar
- 3) Kurang, apabila nilai yang diperoleh responden lebih kecil dari  $\leq 55\%$  dijawab dengan benar

## 5. HASIL

### a. Hasil

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Petugas Kesehatan Sebelum dan Sesudah Mengikuti Pengabdian Masyarakat “*Progressive Muscle Relaxation*”

No	Pengetahuan Tentang Terapi “ <i>Progressive Muscle Relaxation</i> ”					Total Jumlah Peserta
	Perlakuan test	Baik	%	Kurang	%	
1.	Sebelum	3	13%	20	87%	23
2.	Sesudah	23	100%	0	0%	23

Berdasarkan table diatas dapat diketahui pengetahuan petugas Kesehatan sebelum dilakukan pelatihan terapi PMR hanya 3 orang petugas kesehatan dari 23 (13%) yang mendapat penilaian baik dalam range benar 8-10. Soal sebanyak 10 pertanyaan dan sebanyak 20 orang petugas Kesehatan (87%) dalam kategori penilaian kurang dalam menjawab pertanyaan dalam bentuk kuesioner pada *pre test*. Setelah dilakukan pelatihan terapi PMR semua pengetahuan responden (petugas Kesehatan) perubahan yang signifikan pada pengetahuan dan keterampilannya. Hal ini dapat kita lihat dari hasil post test petugas Kesehatan bahwa dari seluruh jumlah petugas Kesehatan yang berjumlah 23 orang 100% menjawab benar pada lembaran *post test* yang dibagikan.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

#### b. Pembahasan

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang pengabdian lakukan, dengan melakukan percobaan pemberian terapi PMR pada petugas Kesehatan yang intinya adalah Gerakan peregangan dan relaksasi semua responden merasakan dan mengatakan bahwa terapi ini tidak hanya bisa diberikan kepada pasien yang mengalami gangguan psikologis ringan-sedang tetapi juga kepada petugas itu sendiri yang juga sangat rentan mengalami gangguan masalah psikologis dalam kehidupannya sehari-hari. Para petugas Kesehatan saat itu merasakan lebih rileks dan tidak tegang. Hal ini disebabkan gerakan terapi PMR yang intinya adalah peregangan dan relaksasi otot dapat memproduksi hormone endorfin yang akan menstimulasi seseorang untuk rileks. Efek relaksasi dapat pengabdian amati langsung pada respon responden pada pengabdian setelah mendapatkan intervensi PMR. Responden yang pada awalnya terlihat ada yang masih tegang, gelisah, bingung saat dilakukan PMR, namun pada saat dilakukan evaluasi setelah PMR, hampir seluruh responden terlihat lebih tenang dan tampak tersenyum serta terlihat lebih lega.

Hal ini sesuai dengan Setyoadi dan Kushariadi (2011) bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Sependapat dengan peneliti di atas bahwa Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merelaksasikan kembali (Marks & Tracsey, 2011)

Menurut M. Davis (2008) dalam bukunya menjelaskan bahwa relaksasi progresif memberikan hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot, menurunkan ansietas, memfasilitasi tidur, depresi, menurunkan tekanan darah tinggi, fobia ringan serta meningkatkan konsentrasi. Berstein, Borkovec (2011) juga menyampaikan bahwa selain untuk menurunkan tingkat stres, relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk mengurangi kelelahan, kram otot serta nyeri leher dan punggung.

Berbagai penelitian telah dilakukan terkait efektifitas terapi *Progressive Muscilo Relaxation* (PMR) terhadap objek yang berbeda.

Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh (Hastuti, 2019) tentang Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat stres pada ibu-ibu PKK usia dewasa tengah diperoleh terdapat pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada ibu usia dewasa tengah. Penelitian yang dilakukan oleh Syarif,dkk. (2014) tentang Efektivitas terapi *Progressive Musclo Relaxation* Sebagai Terapi mengatasi Kecemasan, diperoleh perubahan tingkat kecemasan yang bermakna yakni dari 49,87 menjadi 42,27 sehingga ada pengaruh PMR terhadap tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Lumbantobing (2012) tentang Terapi PMR efektif untuk menurunkan depresi serta peningkatan kemampuan relaksasi dan kemampuan memaknai hidup.

## 6. KESIMPULAN

Gerakan terapi PMR yang intinya adalah peregangan dan relaksasi otot dapat memproduksi hormone endorphin yang akan menstimulasi seseorang untuk rileks. Efek relaksasi diperoleh responden setelah mendapatkan intervensi PMR. Responden yang pada awalnya terlihat ada yang masih tegang, gelisah, bingung saat dilakukan PMR, namun pada saat dilakukan evaluasi setelah PMR, hampir seluruh responden terlihat lebih tenang dan tampak tersenyum serta terlihat lebih lega. Teknik PMR merupakan teknik relaksasi otot kmengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menegangkan sekelompok otot kemudian merilaksasikan Kembali. Disarankan pada pengabdi berikutnya melakukan kegiatan pengabdian dengan melatih tenaga Kesehatan untuk mampu mengajarkan terapi PMR pada masyarakat.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Surya, D. O., & Suryani, U. (2020). Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 serta Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pengemudi Ojek Online. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(2), 59-64. <https://doi.org/10.37287/jpm.v2i2.101>
- Berstein, Borkovec, S. (2011). *The Journal: New Direction in Progressive Relaxation Training a Guidebook for Helping*. Praeger Publisher.
- D.Lumbantobing. (2012). *Pengaruh Terapi PMR dan Logo Terapi Terhadap Perubahan Ansietas, Depresi, Kemampuan Relaksasi dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker di RS Darmais Jakarta*. Universitas Indonesia.
- Hastuti, L. S. (2019). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu-Ibu PKK Usia Dewasa Tengah Di Dusun Ngegot, Selokaton, Gondangrejo, Karanganyar. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 105-110. <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.194>
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 30-33. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17159>
- Keliat, B. A., Marliana, T., Windarwati, H. D., Mubin, M. F., Sodikin, M. A.,

- Kristaningsih, T., Prawiro, A., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). DuKeliat, B. A., Marlina, T., Windarwati, H. D., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Kristaningsih, T., Prawiro, A., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta, 15. kunga. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta*, 15.
- M. Davis. (2008). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*. EGC.
- Marks & Tracsey. (2011). *Master your sleep, proven method simplified*. Bascom Hills.
- McGuidan, F. J., & Lehrer, M. P. (2007). *Progressive Relaxation: Origin, principles, and clinical application*. from%0Awww.bodypsychyoga.com%0D
- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 74-81. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.39>
- Perry, P. &. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik*. (Edisi 4). EGC.
- Rostianna Purba, Y. (2021). *Pengaruh Terapi Progresiv Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Respon Psikologis Ibu Menjalani New Normal Di Masa Pandemi Covid 19 Di Wilayah Kabupaten Tapanuli Tengah*.
- Setyoadi dan Kushariadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Sitohang, T. R., Rosyad, Y. S., & Rias, Y. A. (2021). Analisa Faktor Kecemasan Pada Masyarakat Indonesia Bagian Barat Selama Pandemic Covid 19 Tahun 2020. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(2), 279-289.
- Syarif, Hilman, A. P. (2014). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *A Randomized Clinical Trial (Jurnal)*. *Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala*. Banda Aceh.
- Towsend, M. (2010). *Diagnosis Keperawatan Psikiatri Rencana Asuhan & Medikasi Psikotropik*. EGC.
- Xiang, Y. T., Zhao, Y. J., Liu, Z. H., Li, X. H., Zhao, N., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). The COVID-19 outbreak and psychiatric hospitals in China: Managing challenges through mental health service reform. *International Journal of Biological Sciences*, 16(10), 1741-1744. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45072>