



JURNAL PSIKOHUMANIKA

[Http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika](http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika)

TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI STRES PASCA TRAUMA PADA PENYINTAS GEMPA PALU YANG DI UNGSIKAN DI KABUPATEN MALANG

Walda Isna Nisa

Universitas Islam Raden Rahmat Malang

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:

December 2019

Approved:

April 2020

Published:

June 2020

Keywords :

Progressive Muscle
Relaxation, Post
Traumatic Stress,
Survivors

ABSTRACT

The magnitude 7.7 earthquake that struck Palu on September 28, 2018, certainly had a psychological impact on those who experienced the disaster. As a result of traumatic events experienced by survivors require special psychological treatment. The impact experienced is ongoing stress followed by a traumatic experience. This study aims to reduce posttraumatic stress in survivors through progressive muscle relaxation therapy. The population in this study were 50 survivors of hammer earthquake in Malang Regency. The sampling technique used was purposive sampling with samples obtained as many as 3 people who indicated pathological symptoms. Data collection uses observation, interviews and documentation. While the interventions used in this study were Progressive Muscle Relaxation Therapy which consisted of 3 sessions in 1 meeting for 60 minutes and held 4 meetings a week. Session 1 identified the perceived muscle tension, session 2 carried out progressive muscle relaxation therapy, and session 3 distinguishes and compares what is felt when muscles are stretched and relaxed. This progressive muscle relaxation technique aims to reduce stress due to traumatic experiences. The results showed that this progressive muscle relaxation technique can reduce stress resulting in muscle tension such as muscle cramps, headaches, anxiety, insomnia and excessive stress because of the trauma experienced by the three survivors. Progressive muscle relaxation performed has been shown to reduce the physiological and emotional components of stress experienced by the three survivors so that the three survivors have decreased stress.

Alamat Korespondensi:

Universitas Islam Raden Rahmat Malang

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

E-mail:

e-mail : waldha092@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima :

Desember 2019

Disetujui:

April 2020

Dipublikasikan:

Juni 2020

Kata Kunci:

*Relaksasi Otot
Progresif, Stres Pasca
Trauma, Penyintas*

ABSTRAK

Gempa berkekuatan 7,7 SR yang mengguncang Palupada tanggal 28 September 2018, tentunya memberikan dampak psikologis pada mereka yang mengalami bencana. Akibat kejadian traumatik yang dialami para penyintas membutuhkan penanganan khusus secara psikologis. Dampak yang dialami adalah stres yang terus berlangsung diikuti dengan pengalaman traumatis. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi stres pasca trauma pada penyintas melalui terapi Relaksasi otot progresif. Populasi dalam penelitian ini adalah penyintas gempa palu yang diungsikan di Kabupaten Malang sebanyak 50 orang. Teknik sampling yang di gunakan yaitu purposive sampling dengan sampel yang diperoleh sebanyak 3 orang yang terindikasi gejala patologis. Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Terapi Relaksasi Otot Progresif yang terdiri dari 3 sesi dalam 1 kali pertemuan selama 60 menit dan dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dalam seminggu. Sesi 1 mengidentifikasi ketegangan otot yang dirasakan, sesi 2 pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, dan sesi 3 membedakan dan membandingkan yang dirasakan ketika otot-otot ditegangkan dan dilemaskan.. Teknik relaksasi otot progresif ini bertujuan untuk mengurangi stres akibat pengalaman traumatis. Hasil penelitian menunjukkan teknik relaksasi otot progresif ini dapat mengurangi stres yang berakibat ketegangan otot seperti kram otot, sakit kepala, kecemasan, sulit tidur dan stres yang berlebihan karna pasca trauma bencana yang dialami ketiga penyintas. Relaksasi otot progresif yang dilakukan terbukti dapat mengurangi komponen fisiologis dan emosional stres yang dialami oleh ketiga penyintas sehingga transketiga penyintas mengalami penurunan terhadap stres.

PENDAHULUAN

Duka dan trauma akibat gempa yang mengguncang wilayah Lombok pada tanggal 29 Juli 2018 lalu rasanya belum usai. Gempa dengan kekuatan 6,4 SR menyebabkan lebih dari 1000 rumah rusak parah dan rata dengan tanah serta mengakibatkan 16 orang meninggal dunia karena tertimpah reruntuhan. Belum lama gempa yang mengguncang Lombok tersebut, gempa berkekuatan 7,7 SR pada tanggal 28 September 2018 kembali menerjang di daerah Donggala dan Palu, Sulawesi Tengah menyebabkan banyak korban jiwa. Peristiwa ini tentunya memberikan dampak psikologis pada mereka yang mengalami bencana.

Peristiwa tersebut tentu saja meninggalkan kesedihan yang mendalam bagi warga yang terdampak bencana. Tak hanya itu, gempa dan tsunami yang terjadi di sebagian besar Sulawesi Tengah – Donggala, Palu, dan sekitarnya masih meninggalkan rasa mencekam dan ketakutan bagi warga atau yang selamat.

Korban yang selamat dalam bencana disebut dengan penyintas. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) penyintas berarti orang yang selamat dari suatu peristiwa yang mungkin dapat membuat nyawa terancam atau kondisi yang membahayakan. Menurut data dari DINKES Kabupaten Malang per Oktober 2018 ada 50 orang penyintas gempa Palu di kabupaten Malang, 36 diantaranya sudah teridentifikasi dan 14 orang sisanya masih dalam proses pendataan. Para penyintas Gempa Palu yang di ungsikan tersebar di beberapa wilayah kabupaten Malang diantaranya, Turen, Gondanglegi, Tumpang dan Pakis. Dari hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa kondisi psikologis dari para penyintas gempa Palu sebagian besar sudah dapat menerima kenyataan dan sudah memiliki rencana kedepan untuk melanjutkan hidup, namun masih belum bisa melupakan kejadian traumatiknya. Hal ini ditandai dengan sulit tidur, merasa seolah-olah akan mengalami kembali kejadian traumatik, sesekali menangis dan merasakan kesedihan jika teringat kembali, dan merasa tidak berdaya.

Parkinson (2000) menjelaskan bahwa peristiwa traumatis dapat terjadi pada saat bencana terjadi hingga bencana telah berlalu, dalam kondisi terakhir ini yang disebut dengan PTSD. Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, PTSD didefinisikan sebagai suatu kejadian trauma yang dialami atau disaksikan secara langsung oleh seseorang berupa kematian atau ancaman. Gejala yang muncul pada trauma yang ekstrem adalah munculnya perasaan yang seolah-olah mengalami kejadian mengerikankembali secara terus menerus. Biasanya individu akan berusaha menghindaristimulus yang berhubungan dengan peristiwa traumatiksehingga kemampuan untuk melakukan respon emosional yang positif menjadi terhambatkemudian menimbulkan ketakutan yang ekstrem, dan rasa tidak berdaya. Gejala gejala tersebut memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi fisik, mental maupun sosial para penyintas sehingga menimbulkan berbagai macam gangguan psikologis.

Menurut Zlotnick(dalam Durand & Barlow, 2006)gangguan PTSD dapat berlangsung berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun dan mungkin baru muncul setelah beberapa bulan atau tahun setelah adanya peristiwa traumatik.Rothschild (2000) juga mengatakan bahwa bentuk paling ekstrem dari stres adalah*traumatic*

stress atau *Post Traumatic Stress (PTS)*. Menurut Sadock BJ dan Sadock VA (2007) Orang yang mengalami PTSD akan merespon peristiwa traumatik dengan perasaan ketakutan dan keputusasaan, terus mengenang peristiwa tersebut dan berusaha menghindari hal-hal yang mengingatkan kembali pada peristiwa tersebut. *Stressor* yang menyebabkan timbulnya *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dapat berupa bencana alam seperti banjir, Gempa bumi, gunung meletus, tsunami dan lainnya, ada pula yang berasal dari ulah manusia seperti perang, kebakaran, kekerasan fisik ataupun kekerasan seksual.

Colquitt (2009) mendefinisikan stres sebagai respon psikologis terhadap sesuatu yang dihadapi melebihi kapasitas atau kemampuannya sebagai individu sehingga mengalami hambatan dalam beraktivitas. Sedangkan menurut McShane (2007), stres sebagai tanggapan adaptif yang dibatasi oleh suatu konsekuensi dari setiap situasi atau kejadian eksternal yang mengganggu psikologis atau fisik secara berlebihan. Markam (2003) juga berpendapat bahwa stres terjadi jika seseorang mengalami hambatan dalam mencapai suatu tujuan untuk memuaskan suatu kebutuhan, motif, keinginan yang berlangsung terlalu lama sehingga tidak mampu mengatasinya.

Selye (dalam Lyon, 2012) mengatakan bahwa stres berkaitan dengan aspek fisik dan kesehatan. Selye juga menekankan bahwa stres adalah reaksi tubuh yang secara spesifik dapat mempengaruhi seseorang. Menurut Schneiderman dkk (2004) ketika seseorang mengalami situasi yang mengkhawatirkan, tubuh secara spontan bereaksi terhadap ancaman pada sumber stres yang disebut stres respons. Reaksi-reaksi tersebut dapat menimbulkan ketegangan otot dan kesulitan tidur sebagai respon kecemasan yang sering dialami oleh individu yang mengalami PTSD. Calton dan Altevogt (2006) juga menjelaskan bahwa adanya perubahan pada aspek fisik, psikologis, sosial dan lingkungan mengakibatkan terganggunya pola tidur. Penanganan Gangguan Stres pasca-trauma sering meliputi pengobatan dan psikoterapi salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan akibat stress atau PTSD.

Terapi relaksasi otot progresif membantu individu mengontrol diri ketika muncul perasaan tidak nyaman atau nyeri pada otot-otot tertentu (Susilo & Wulandari, 2011). Menurut Purwanto (2013) Teknik relaksasi otot progresif membuat individu memusatkan perhatiannya pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang terasa tegang kemudian melakukan relaksasi untuk mendapatkan perasaan nyaman. Hartono (2007) juga menjelaskan bahwa respon dari relaksasi adalah bagian dari penurunan kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah.

Menurut Valentine (2014) dalam penelitiannya menemukan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap lansia yang mengalami hipertensi yang berarti teknik relaksasi otot progresif ini dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Shinde dan Hande (2013) yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial atau primer. Selain itu hasil penelitian oleh Sulidah, Yamin & Susanti (2016) juga menyatakan bahwa latihan relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini sejalan dengan pendapat Davis dan McKay (2001) yang menyatakan bahwa latihan relaksasi otot progresif terbukti mampu mengatasi keluhan ansietas, insomnia, ketegangan pada otot, serta menyeimbangkan tekanan darah. Jacobson (dalam Soewondo, 2012) meyakini bahwa otot yang tegang berhubungan dengan mental yang tegang begitu pula sebaliknya.

Latihan relaksasi otot progresif dilakukan dengan gerakan menegangkan beberapa otot dan kemudian melemaskannya untuk membedakan perasaan pada saat tegang dan rileks sehingga dapat menghilangkan ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman (Zarcone, Falke, & Anlar, 2010). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Resti (2014) didapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi tingkat stres dan gejala stres yang dirasakan oleh penderita asma. Hal ini juga sesuai dengan temuan Wihastuti dan Supriati (2015) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan ansietas dan peningkatan kualitas tidur pasien neurosa di kota Blitar.

Mulyono (2005) menjelaskan kelebihan dari latihan relaksasi membuat individu mampu menghindari reaksi stres yang berlebihan dan membuat individu tersebut tetap tenang dan nyaman. Menurut Varcolis (2006) individu yang memiliki pikiran positif terhadap kejadian yang dialami dihidupnya akan mengembangkan respon emosi yang positif juga begitu pula sebaliknya. Kondisi demikian akan berdampak pada kesehatan jasmani dan psikis individu yang mengalami stress dan kecemasan. Conrad dan Roth (2007) juga berpendapat bahwa relaksasi otot progresif dapat membuat pikiran terasa tenang, rileks dan lebih mudah untuk tidur, sehingga dapat mengurangi stres pasca trauma yang dialami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus untuk menginvestigasi terhadap peristiwa- peristiwa yang aktual dan analisa data yang digunakan adalah analisa data deskriptif. Adapun analisa data yang digunakan dalam penelitian dibagi menjadi tiga bagian yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion*.

Subyek dalam penelitian ini sebanyak 3 orang yang didapat melalui teknik sampling purposif dari 36 penyintas palu yang telah teridentifikasi dan diungsikan di kabupaten Malang, dimana 3 penyintas tersebut terindikasi gejala patologis akibat kejadian traumatik yang dialami dan membutuhkan penanganan khusus secara psikologis. Dalam penelitian ini adalah penyintas yang mengalami stress berlebih yang berakibat traumatik, kecemasan dan sulit tidur, sehingga menghambat aktivitas sehari-hari.

Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi untuk mengetahui keluhan-keluhan secara subjektif yang dapat diamati seperti, aspek fisik, aspek kognitif, psikologis sosial dan perilaku. Wawancara dilakukan dengan subjek (*autoanamnesa*) dan *significant other* seperti, relawan, dan karang taruna yang mendampingi para penyintas selama berada di kabupaten Malang.

Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Terapi Relaksasi Otot Progresif. Tahap pertama dilakukan relaksasi pernapasan terlebih dahulu. Tahap kedua melakukan relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan sebagai salah satu respon dari kecemasan penyebab stress. Tahap ketiga terdiri dari 3 sesi dalam 1 kali pertemuan selama 60 menit yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dalam seminggu. Sesi 1 mengidentifikasi ketegangan otot yang dirasakan, sesi 2 pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif, dan sesi 3 membedakan perasaan yang dialami dan membandingkan ketika otot-otot ditegangkan dan dilemaskan. Terapi ini selanjutnya dapat dilakukan sendiri sebagai latihan. Latihan yang rutin dapat membantu meningkatkan kemampuan penyintas dalam menurunkan kecemasan akibat stres pasca trauma yang dialami.

HASIL

Berdasarkan data dari observasi dan wawancara terhadap masing-masing penyintas maka diperoleh identitas dan indikasi psikopatologi awal subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel.1 : Identitas dan Indikasi patologis Subyek

| Inisial | Jenis kelamin | Usia | Indikasi temuan awal | Keterangan |
|----------------|----------------------|-------------|-----------------------------|---|
| HN | Perempuan | 19 th | Gejala Kecemasan | Sulit tidur, takut, cemas, putus asa |
| NR | Perempuan | 23 th | Gejala Kecemasan | Stress, ketakutan, cemas, trauma |
| NG | Perempuan | 45 th | Gejala Kecemasan | Sering menangis, sulit tidur, stress, cemas |

Subyek HN

HN masih merasa sulit untuk menghindari kenangan-kenangan yang berkaitan dengan kejadian bencana yang dialaminya. HN terpisah dari keluarganya karna bencana tersebut. HN sudah berupaya menjaga pikiran dan emosinya agar tidak terasosiasi pada pengalaman traumatik dengan beribadah. Tidak adanya aktivitas yang menjadi kesibukan HN membuatnya sering merasa tidak punya harapan dan merasa putus asa. HN mengaku sulit tidur dimalam hari, dan terngiang-ngiang suara ombak dan jeritan orang-orang saat kejadian gempa. Hal ini membuat HN mengalami kecemasan

seperti jantung berdebar setiap kali teringat peristiwa tersebut, ketakutan jika membayangkan kembali ke Palu, sering melamun, HN juga mengaku mengalami kepanikan jika mendengar suara yang membuatnya terkejut yang dianggapnya sebagai pertanda datangnya bencana lagi, selain itu HN juga merasakan kesedihan yang mendalam karena kehilangan beberapa anggota keluarganya yang sampai saat ini blm di temukan kabarnya terutama suaminya. HN bersama anaknya di ungsikan ke Malang bersama dengan penyintas yang lain. sementara HN tinggal di rumah warga yang masih ada hubungan kerabat dengannya.

Subyek NR

NR mengaku sangat terpukul dan merasa hidupnya seperti kacau. NR terus memikirkan orang tuanya yang sampai saat ini masih berada di pengungsian darurat di Palu sementara NR dan saudaranya ikut mengungsi di Malang. NR merasa sangat sedih, dan setiap kali teringat peristiwa bencana tersebut NR menangis. NR mengaku sulit tidur di malam hari, hal tersebut membuat NR mengeluhkan sakit kepala, pusing dan tubuh menjadi lemas. Sese kali muncul kepanikan dan jantung yang berdebar-debar karena perasaan ketakutan akan terulangnya bencan. NR merasa hidupnya seperti tidak berguna, dan merasa putus asa.

Subyek NG

NG mengaku sangat senang karena bisa bertemu dengan keluarganya di malang, namun NG juga sangat sedih karena kehilangan saudara-saudara yang berada di Palu. NG juga merasa sedih karena kehilangan harta benda dan pekerjaan. NG berencana ingin menetap di Malang dan bisa memiliki pekerjaan seperti sebelumnya. Saat di wawancara NG menangis sambil menceritakan tentang bencana yang menimpa dirinya dan keluarganya. Tubuh NG gemetar dan sese kali nampak mengelus dada kemudian terdiam. NG juga mengaku sulit tidur dimalam hari, terkadang juga merasakan sesak napas dan jantung berdebar-debar tanpa sebab. Selain itu NG juga

kehilangan nafsu makan dan sering melamun. NG masih mencemaskan keluarganya yang masih berada di pengungsian di Palu.

Berikut adalah hasil Intervensi menggunakan teknik Relaksasi otot progresif pada ketiga Penyintas dalam 4 kali pertemuan:

Tabel.2: Hasil Terapi Relaksasi Otot Progresif pertemuan 1-4

| Inisial | Sesi 1 | Sesi 2 | Sesi 3 |
|---------|--|---|---|
| HN | Awalnya HN cenderung sulit berkonsentrasi, cemas, khawatir, otot bagian leher dan bahu terasa tegang. Setelah melakukan relaksasi otot prgresif keluhan tersebut berkurang dan HN sudah bisa tidur dengan nyenyak serta melakukan aktivitas sehari-hari lebih baik | HN cukup aktif selama proses relaksasi meskipun terkadang HN merasa ngantuk ketika melakukan relaksasi, sehingga kurang konsentrasi. Sejak pertemuan pertama sampai ke empat HN terlihat lebih semangat dan antusias. | HN merasa otot tubuh yang tadinya menegang perlahan menjadi ringan. Tidak mudah merasa lelah. Tidur menjadi lebih nyaman. Hn juga menjadi lebih berkonsentrasi karena rasa cemas dan stress yang berlebihan sudah berkurang |
| NR | Awalnya NR mengaku mudah marah, cemas, dan sering merasa tertekan. Akibat hal tersebut Bahu dan leher NR terasa kaku. Karena tidur yang tidak nyaman juga berdampak pada punggung yang terasa sakit. | NR juga cukup aktif dan antusias dalam proses relaksasi. NR dapat mengikuti instruksi dengan baik. | NR mengaku benar-benar merasa sangat nyaman dan relaks ketika meregangkan otot-otot yang tegang. Dari pertemuan 1-4 perlahan bagaian ketegangan otot tersebut menjadi ringan. NR tidak lagi merasa tertekan. |
| NG | NG cenderung emosional dan mudah marah, sering gelisah, kurang bersemangat, kurang berkonsentrasi, dan merasa tertekan. NG merasakan sakit di bagian dahi jika memejamkan mata | NG cenderung pendiam namun terlihat nyaman saat melakukan proses relaksasi.hal ini ditunjukkan NG dapat mengikuti instruksi dan berkonsentrasi selama proses relaksasi dilakukan. | NG merasakan jika secara psikologis lebih nyaman dan lega ketika meregangkan otot matanya. NG mengatakan bahwa sudah mampu mengatasi perasaan-perasaan marah, dan gelisah, konsentasi sudah meningkat lebih baik, dan ketetegangan yang dirasakan sudah lebih relaks dan lebih nyaman sehingga NG bisa mengatasi masalah-masalah yang dihadapi. |

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil intervensi menggunakan teknik relaksasi otot progresif diketahui bahwa ketiga penyintas dalam penelitian ini menunjukkan perubahan yang lebih baik. Menurut Domin (dalam Wulandari, 2013) Relaksasi dapat menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga

hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya sehingga, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, dan ketegangan otot karena stres.

Secara keseluruhan teknik relaksasi otot progresif ini dapat menurunkan penyebab stres, kecemasan, sulit tidur dan stres yang berlebihan karena pasca trauma bencana yang dialami ketiga penyintas. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif diketahui bahwa ketiga penyintas mengalami penurunan terhadap stres. Greenberg (dalam Mashudi, 2011) juga menyatakan bahwa relaksasi akan memberikan hasil setelah dilakukan minimal sebanyak 3 kali latihan. Menurut Potter dan Perry (2005) Relaksasi progresif yang dilakukan dengan atau tanpa ketegangan otot menggunakan teknik manipulasi pikiran terbukti mengurangi komponen penyebab stres sehingga dapat mengurangi ketegangan dan parameter fisiologis akan berubah. Kondisi stres yang dialami penyintas disebabkan oleh stressor yang bersifat mayor dan minor. Stressor mayor seperti kehilangan pekerjaan, tempat tinggal dan keluarga, sedangkan stressor minor adalah perubahan kehidupan sehari-hari di lingkungan tempat pengungsian. Hal menunjukkan bahwa sumber stres lebih banyak berasal dari lingkungan, individu itu sendiri, keluarga, komunitas maupun masyarakat (Nasir, 2011).

Menurut Seyle (dalam Hawari, 2013) Stress merupakan suatu respon yang tidak terspesifikasi karena individu mengalami beban yang berlebihan. Beban yang berlebihan menurut Hawari (2013) dapat berasal dari lingkungannya yang kemudian disebut sebagai stresor psikososial. Salah satu hal yang merupakan stressor psikososial adalah lingkungan hidup, hukum, faktor keluarga dan trauma. Apabila seseorang menangkap stressor psikososial tersebut maka stressor ini akan diteruskan menuju susunan saraf pusat otak yang disebut dengan limbic system. Pada saat inilah kemudian reaksi-reaksi sebagai akibat dari stress muncul seperti penurunan imunitas tubuh, ketegangan pada otot, kaku di persendian, sakit pada punggung, munculnya kecemasan, takut, mudah lupa, hilang konsentrasi, kesedihan dan lain sebagainya yang dialami oleh penyintas.

Penelitian lain tentang relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh Ariyanto (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi terhadap stress pada

remaja yang berada di Lapas Anak Blitar, namun tidak menunjukkan hasil yang signifikan, namun tetap dapat dirasakan manfaatnya oleh remaja. Hal ini didukung oleh temuan lain yang dilakukan oleh Ilmi dkk (2017) yang mengungkapkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres pada narapidana wanita setelah dilakukan latihan selama 1 minggu.

Dalam hal ini stres yang dialami oleh penyintas direaksikan dalam bentuk fisik seperti leher yang terasa kaku, sakit kepala, sakit pada bagian punggung, kaki terasa lemas sehingga sulit digerakkan, merasa pusing mudah lelah, dan nyeri pada bagian-bagian persendian. Selain itu stres pada penyintas juga muncul dalam bentuk kognisi seperti, banyak pikiran, bingung, merasa kesepian, merasa jenuh dan sering melamun. Adapun reaksi perilaku yang muncul seperti malas-malasan, kehilangan minat pada aktivitas yang menjadi rutinitas dan merasa tidak nyaman selama tinggal di rumah warga yang menampungnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan dapat mengurangi reaksi-reaksi stres akibat kejadian traumatik yang di alami oleh penyintas. Kondisi ini dirasakan oleh ketiga penyintas yang mengaku telah lama mengalami pegal di leher, bahu dan punggung setelah 4 kali pertemuan perlahan-lahan berkurang dan menghilang. Respon lain yang terungkap setelah melakukan relaksasi otot progresif adalah pikiran menjadi tenang dan menjadi lebih rileks, kondisi ini dirasakan oleh ketiga penyintas. Selain itu ketiga penyintas mengaku dirinya menjadi lebih semangat dalam beraktifitas. Namun demikian perubahan reaksi yang terjadi lebih banyak ke arah perubahan reaksi secara fisik sedangkan perubahan reaksi secara emosi masih belum maksimal. Hal ini disebabkan karena pengalaman traumatik yang dialami masih terbayang-bayang.

SIMPULAN DAN IMPLEMENTASI

Teknik relaksasi otot progresif yang telah dilakukan pada ketiga penyintas selama 4 kali dalam seminggu diketahui dapat mengurangi ketegangan-ketegangan otot dan kesulitan tidur akibat stres pasca trauma yang dialami penyintas. Setelah pemberian relaksasi otot progresif, ketiga

penyintas mengaku sudah bisa tidur dengan nyenyak, ketegangan otot pada beberapa bagian tubuh dan persendian juga perlahan berkurang dan hilang sehingga mereka dapat beraktivitas kembali seperti sebelum terjadi stres. Harapannya relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan dilakukan sendiri oleh penyintas atau individu di rumah dengan waktu yang lebih fleksibel.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, E A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* Januari 2015, Vol. 4, No. 01, hal 10 - 21
- Calton, R., Harvey., & Altevogt, M.B. (2006). *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. Washington, DC: The National Academic Press.
- Colquitt, J.A., Jeffery, A.L dan Michael J.W (2009). *Organizational behavior: improving performance and commitment in the workplace*. New York: McGraw-Hill Irwin
- Conrad, A, & Roth, W.T. (2007). Muscel Relaxation Therapy for Anxiety Disorders: It Works But How?. *Journal of Anxiety Disorder*, 21 (243-264).
- Davis & McKay. (2001). *Panduan relaksasi dan reduksi stres (Edisi V)*. Jakarta: EGC.
- Durand, V. M. & Barlow, D. H. (2006). *Psikologi abnormal. Fourth Edition. Penerjemah: H. P. Soetjipto & S. M. Soedjipto*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hartono, L.A. (2007). *Stres & stroke*. Yogyakarta: Kanisius
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : KFUI
- Imi, Z M, Erti Ikhtiarini Dewi & Hanny Rasni. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol.5 (no.3), diakses pada 20 oktober 2018. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/download/6141/4550/>.
- Lyon, B. L. (2012). Stress, coping, and health. In Rice, H. V. (Eds.) *Handbook of stress, coping and health: Implications for nursing research, theory, and practice* (pp.3-23). USA: Sage Publication, Inc
- Markam, S. (2003). *Pengantar psikologi klinis*. Jakarta: UI Press
- Mashudi. (2011). Pengaruh progresif muscle relaxation terhadap kadar glukosa darah pasien diabetes melitus tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi [internet] [diambil tanggal 20 Oktober 2018]. dari: <http://lib.ui.ac.id/file?>
- Nasir A, dan Muhith A. (2011) *Dasar-dasar keperawatan jiwa: pengantar dan teori*. Jakarta: Salemba Medika

- Parkinson, F. (2000). *Post trauma stress: A personal guide to reduce the longterm effects and hidden damage caused by violence and disaster*. Arizona: Fisher Book
- Potter PA, dan Perry AG. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik volume 1 edisi 4*. Jakarta: EGC
- Rothschild, B. (2000). *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: W. W. Norton & Company
- Sadock BJ& Sadock VA. (2007). *Post traumatic stress disorder and acute stress disorders*. Synopsis of psychiatry. 10th ED. Philadelphia : Lippincot Williams & Wilkins. p. 612-21.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2004). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. Annual review of clinical psychology, 1, 607-628. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141
- Shinde, N., KJ, S., SM, K., & Hande, D. (2013). Immediate effect of jacobson's progressive muscular relaxation in hypertension. Diakses 18 Oktober (2018) dari <http://researchgate.net/links/00463538af3f33e5960000000.pdf#page=242>
- Soewondo, S. (2012). *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Jakarta:LPSP3 UI
- Sulidah, Yamin A & Susanti.R.D., (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. JKP (Jurnal Keperawatan Pdajajaran)Vol 4 No 1. Diakses 18 Oktober 2018. Dari <http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/133/113>
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu mengenal darah tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta: ANDI
- Valentine, D. A. (2014). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kel. pringapus, kec. pringapus, kab. semarang. Diakses 18 oktober (2018) dari <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3547.pdf>
- Wulandari, P.R. (2013). Keterampilan relaksasi progresif untuk menurunkan stres kerja pada pekerja sosial. *Tesis (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Wihastuti, Wulandari.N.,T.A., & L.Supriati. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Ansietas dan Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Neurosa Di wilayah Kerja Puskesmas Kepanjen Kidul Kota Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, Vol 2, No.2. DOI: 10.26699/jnk.v2i2ART.p154-163
- Zarcone, P., Falke, R., & Anlar, O. (2010). Effect of progressive relaxation on sleepquality. *Neurosci*, 63, 221–227.