



## **EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN CAREGIVER PASIEN STROKE**

**Arya Ramadia\*, Mersi Ekaputri, Sumandar**

Program Studi S1 Keperawatan, Program Profesi Ners, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah Pekanbaru,  
Jl. Parit Indah no 38 Pekanbaru 28289, Indonesia

[\\*aryaramadia@gmail.com](mailto:aryaramadia@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Stoke merupakan penyakit yang dapat menimbulkan masalah fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan kecacatan yang mengakibatkan pasien bergantung pada caregiver. Ketergantungan tersebut dapat menimbulkan beban pada caregiver. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada caregiver. Penelitian ini menggunakan desain Quasi Experiment one group with pre-post. Sampel pada penelitian ini sebanyak 40 orang diambil menggunakan teknik Consecutive Sampling. Analisa data yang digunakan yakni uji paired t-test. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap beban stress pada caregiver pasien pasca stroke dengan p value 0,000. Diharapkan caregiver dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan yang dirasakan keluarga.

Kata kunci: caregiver; relaksasi otot progresif; stroke

## ***EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON CAREGIVER ANXIETY OF STROKE PATIENTS***

### **ABSTRACT**

*Stroke is a disease that can cause physical and psychological problems that can cause disability which results in the patient being dependent on the caregiver. This dependency can create a burden on caregivers. This research aims to see the effect of progressive muscle relaxation therapy on anxiety in caregivers. This research uses a Quasi Experiment one group with pre-post design. The sample in this study was 40 people taken using the Consecutive Sampling technique. The data analysis used was the paired t-test. The research results showed that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on the stress burden on caregivers of post-stroke patients with a p value of 0.000. It is hoped that caregivers can apply progressive muscle relaxation therapy to reduce the anxiety felt by the family.*

*Keywords: caregiver; progressive muscle relaxation; stroke*

### **PENDAHULUAN**

Kesehatan Jiwa dan Fisik sangat berkaitan erat. Stoke merupakan penyakit yang dapat menimbulkan masalah fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan kecacatan yang mengakibatkan pasien bergantung pada *caregiver*. (Riskesdas, 2013) menyatakan bahwa prevalensi penyakit stroke di Indonesia meningkat seiring bertambahnya usia dan sekitar delapan perseribu penduduk atau 0,8% mengalami stroke. Prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan yakni dari 7% (tahun 2013) menjadi 10,9% (tahun 2018) (Riskesdas, 2018). Sedangkan di Riau, Menurut Riskesdas prevalensi Stroke sebesar 8,3% untuk prevalensi usia lebih dari 15 tahun. (Riskesdas, 2013). Kematian yang disebabkan oleh stroke sebesar 50% diseluruh dunia akibat tekanan darah tinggi dan sekitar 16% diakibatkan oleh tingginya kadar gula dalam darah (WHO, Global Burden of Stroke, 2012). Kesembuhan pasien stroke bergantung pada jumlah dan lokasi otak yang rusak, kesehatan umum pasien yang bersangkutan, sifat-sifat (*personality*) dan kondisi emosional pasien. Keluarga menjadi support penting dalam pengobatan yang dijalani oleh pasien (laela, 2019). Hal ini paling ditakuti oleh

orang yang beresiko mengalami stroke maupun yang terkena serangan stroke. Ketika pasien terkena stroke maka beresiko mengalami kecacatan yang mengakibatkan munculnya kecemasan pada pasien. 70% pasien dengan masalah fisik mengalami gejala kecemasan.

Gejala sisa yang dialami sebagian besar pasien pasca stroke sangat bervariasi, dapat berupa gangguan mobilisasi atau gangguan motorik, gangguan penglihatan, gangguan bicara, gangguan menelan, perubahan emosi dan gejala lain. Menurut Oyewole (2012) tingkat kecacatan yang paling banyak pada pasien stroke yakni kecacatan berat sebesar 62%-90,1%. Sedangkan tingkat kecacatan post stroke dengan kategori kecacatan ringan yakni sebesar 44,1%-20,5%. Akibat kondisi kecacatan yang dialami pasien pasca stroke, menyebabkan mereka sangat ketergantungan sehingga pasien stroke membutuhkan dukungan dari keluarga yang merawat (*caregiver*) dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Psikoedukasi keluarga dapat digunakan untuk mengatasi masalah psikososial keluarga, khususnya ansietas. Psikoedukasi keluarga dapat menurunkan beban keluarga dalam merawat klien dengan masalah penyakit fisik (stroke). Menurut penelitian Agusthia, 2018 bahwa terapi psikoedukasi keluarga dapat menurunkan beban keluarga dalam merawat pasien Stroke. Terapi psikoedukasi keluarga efektif bila diberikan kepada *caregiver* ketika merawat anggota keluarga yang sakit karena terapi psikoedukasi keluarga dapat memberikan informasi dan edukasi untuk *caregiver* dalam mengatasi masalah yang dirasakan salah satunya adalah manajemen stress dan manajemen beban keluarga. Relaksasi otot progresif merupakan tindakan yang dapat diberikan pada *caregiver* yang mengalami kecemasan ketika merawat pasien pasca stroke. Menurut Nurbety (2009), bahwa terapi psikoedukasi keluarga yang diberikan kepada *caregiver* dapat menurunkan ansietas dimana psikoedukasi dapat mengatasi masalah psikososial dirumah sakit umumnya dalam menurunkan ansietas dan beban *caregiver*. Berdasarkan data diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh terapi psikoedukasi keluarga yakni relaksasi otot progresif terhadap kecemasan *caregiver* dalam merawat penderita stroke

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Experiment one group with pre-post test yaitu dengan tujuan melihat pengaruh dari relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada *caregiver* pasca stroke. Populasi pada penelitian ini adalah *caregiver* yang tinggal bersama dengan klien stroke. Teknik pengambilan sampel menggunakan Consecutive Sampling. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Analisa data yang digunakan pada penelitian ini meliputi analisa univariat yakni untuk melihat gambaran usia, jenis kelamin, lama menderita stroke. Sedangkan analisa data bivariat untuk melihat perbedaan mean sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi keluarga menggunakan uji paired T test dengan syarat data terdistribusi normal. Penelitian ini telah lolos uji etik dari komite etik penelitian kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru dengan nomor 119/STIKES PN/KEPK/VII/2023.

## **HASIL**

### **Kondisi kecemasan *caregiver* sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif**

Data pada penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner HARS untuk mengidentifikasi kondisi kecemasan pada *caregiver*.

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Kecemasan *Caregiver* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif (n=40)

Kondisi Kecemasan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
Tidak Ada Cemas	1	2,5%	16	40%
Cemas Ringan	14	35%	12	30%
Cemas Sedang	17	42,5%	8	20%
Cemas Berat	6	15%	3	7,5%
Berat Sekali	2	5%	1	2,5%

Tabel 1 dapat terlihat bahwa kondisi kecemasan *caregiver* sebelum diberikan terapi relaksasi otot, sebanyak 17 orang (42,5%) mengalami cemas sedang, 14 orang (35%) mengalami cemas ringan, 6 orang (15%) dalam kondisi cemas berat, 2 orang (5%) dalam kondisi cemas berat sekali dan 1 orang (2,5%) tidak mengalami kecemasan. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebanyak 16 orang (40%) tidak ada kecemasan, sebanyak 12 orang (30%) dalam kondisi cemas ringan, 8 orang (20%) dalam kondisi cemas sedang, sebanyak 3 orang (7,5%) dalam kondisi cemas berat dan 1 orang (2,5%) dalam kondisi berat sekali.

Tabel 2.  
Rata-Rata Kondisi Kecemasan *Caregiver* Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif (n=40)

	Mean	Standar Deviasi	Pvalue
Kecemasan Sebelum	24.70		
Kecemasan Sesudah	17.35	3.239	0,000

Tabel 2 terlihat perbedaan rata-rata kondisi kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Rata-rata kondisi kecemasan sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif yakni 24.70 dan rata-rata kondisi kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebesar 17.35 dengan standar deviasi 3.239. dan terlihat ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dengan p value 0.000.

## PEMBAHASAN

Kondisi kecemasan pada *caregiver* sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dalam kategori cemas sedang sebanyak 17 orang (42,5%). Hal ini sesuai dengan penelitian Albarizi (2016) bahwa sebelum diberikan terapi psikoedukasi keluarga yakni merawat anggota keluarga yang sakit dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif pada keluarga yang anggota keluarganya menderita katarak diperoleh tingkat kecemasan pada kondisi cemas sedang sebanyak 3 orang dan cemas berat sebanyak 13 orang. Kondisi cemas pada *caregiver* dengan stroke muncul akibat adanya kekhawatiran jika terjadi kembali stroke pada anggota keluarganya. Khawatir jika tidak mampu menjaga pasien, munculnya pikiran bahwa akan terjadi hal hal yang buruk pada pasien stroke. *Caregiver* tidak tahu bagaimana mengatasi kondisi tersebut sehingga tingkat kecemasan berada pada rentang cemas sedang hingga berat

Kondisi kecemasan pada *caregiver* setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dalam kategori tidak ada kecemasan sebanyak 16 orang (40%). Berdasarkan penelitian Albarizi (2016) bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, dalam kategori cemas sedang sebanyak 9 orang dan cemas berat sebanyak 7 orang. Menurut Videbeck (2008) kecemasan merupakan respon dari seseorang dalam menghadapi situasi kehidupan yang melibatkan sistem otonom pada tubuh manusia yang terdiri dari saraf simpatis dan para simpatis. Fungsi saraf otonom ini secara tidak sadar berespon terhadap kecemasan yang dialami individu yang menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis seperti tanda-tanda vital. Berdasarkan penelitian Martiningsih (2018) bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat diberikan kepada orang tua anak yang menjalani hospitalisasi, dan setelah diberikan terapi maka responden mempunyai

kemampuan tentang teknik relaksasi dalam mengatasi kecemasannya, dengan latihan yang dilakukan dapat memperkuat coping adaptif bagi individu.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kondisi kecemasan pada caregiver pasien stroke. Hal ini sesuai dengan penelitian Rochmawati et al (2021) bahwa *Family Psychoeducation* (FPE) dapat menurunkan tingkat kecemasan keluarga. Hasil penelitian Martiningsih (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi psikoedukasi keluarga dan terapi suportif terhadap kecemasan orang tua dengan anak yang dirawat di Rumah sakit. Haryati (2018) menyebutkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada *caregiver* dengan pasien paliatif namun hasil penelitian tidak bermakna. Menurut (Friedman, Keperawatan Keluarga Teori dan Praktek eDISI 5, 2010) salah satu dukungan yang diperlukan oleh pasien stroke dan dapat diberdayakan adalah keluarga, karena keluarga merupakan bagian dari individu yang tidak terpisahkan. Keluarga merupakan bagian penting disaat seseorang mengalami masalah salah satunya masalah kesehatan.

Keluarga merupakan orang terdekat dengan pasien yang mendampingi ketika pasien mengalami masalah kesehatan. Dengan pemberian kemampuan relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan dapat membantu keluarga dan pasien mencegah kambuhnya masalah psikologis akibat stroke. Keluarga mampu mengenali tanda dan gejala munculnya kecemasan dan mampu menggunakan relaksasi otot progresif untuk mengatasinya. Berdasarkan beberapa penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan yang dialami caregiver sebab caregiver menemukan coping atau cara dalam mengatasi masalah yang dialaminya, terapi tersebut juga dapat merilekskan ketegangan otot-otot yang dirasakan caregiver sehingga caregiver dapat beristirahat lebih baik dan dapat berfikir lebih baik. Sebelum diberikan terapi, keluhan yang dirasakan klien seperti takut akan pikiran sendiri, sulit tidur, kadang sakit kepala. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif klien mengatakan lebih nyaman, nyeri sakit kepala sedikit berkurang.

## SIMPULAN

Rata rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi otot progresif sebesar 24.70 dan rata-rata kecemasan setelah diberikan relaksasi otot progresif sebesar 17.35. Ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap beban stres pada caregiver pasien pasca stroke dengan p value 0,000.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albarizi, C. (2016). pengaruh terapi psikoedukasi keluarga terhadap tingkat kecemasan keluarga pada anggota keluarga yang menderita katarak di wilayah kerja puskesmas Jelbuk Kabupaten kampar. repository universitas jember, <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/75913>.
- Albarizi, C. (2016). Pengaruh Terapi Psikoedukasi Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga pada anggota keluarga yang menderita katarak di wilayah kerja puskesmas Jelbuk Kabupaten Kampar. Repository Universitas Jember, <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/75913>.
- Alini, K. T. (2012). Modul Relaksasi Otot Progresif. Tidak dipublikasikan.
- Bao, W. (2020). Covid-19 and online teaching in higher education : A case Study of Peking University. Human Behaviour and Emerging Technologies, 2(2)(<http://doi.org/10.1002/hbe2.191>), 113-115.

- Daulima, d. (2019). Standar Asuhan Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Fernandes. (2013). penerapan terapi kelompok terapeutik dalam menstimulasi perkembangan remaja dengan pendekatan model stres adaptasi stuart dan model promosi kesehatan. Tesis, FIK UI.
- Friedman. (2010). Keperawatan Keluarga Teori dan Praktek eDISI 5. Jakarta: EGC.
- Friedman. (2010). keperawatan keluarga teori dan praktik EDISI 5. Jakarta: EGC.
- Hidayati, L. K. (2019). Combination of Thought Stopping Therapt and Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety. Proceedings of the third International Confrence on Sustainable Innovation 2019-health science and nursing (IcoSIHSN 2019).Yogyakarta. Indonesia.<https://doi.org/10.2991/icosihsn-19.2019.45>.
- Keliat, e. a. (2020). Mental Health and psychosocial Support Covid-19 : Keperawatan Jiwa. . Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Kemendes. (2019). Hipertensi Infodatin, <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin-hipertensi>.
- Kemendes. (2019). Hipertensi Infodatin, <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin-hipertensi.odf>.
- Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan pada klien psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika.
- Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta: Salemba Medika.
- Laela, S. W. (2019). Efektivitas Terapi Ners Spesialis terhadap ansietas dan kemampuan pasien stroke dalam merubah pikiran negatif di RS Hermina Jatinegara, <https://akper-manggala.e-journal.id/JIKA/article/view/25/25> vol.2/No.1/April 2019.
- laela, S. W. (2019). Efektivitas Terapi Ners Spesialis terhadap ansietas dan kemampuan pasien Stroke dalam mengubah pikiran negatif di RS Hermina Jatinegara. <https://akper-manggala.e-journal.id/JIKA/article/view/25/25> , vol.2/No.1/April 2019.
- Martiningsih. (2018). Differences Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Supportive Therapy on Parents Anxiety with Children Hospitalization at RSUD DR.R Soedjono Selong Eat Lombok. Jurnal Ilmu Keperawatan , Vol 6 No 1 Mei 2018.
- Martiningsih. (2018). Differences Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Supportive Therapy on Parents Anxiety with Children Hospitalization at RSUD DR.R.Soedjono Selong Eat Lombok. Jurnal Ilmu Keperawatan, vol 6 No 1 Mei 2018.
- Newby, J. M. (2020). Acute Mental Health Responses during the Covid-19 Pandemic in Australia. Plos One, 1-21.
- Niman, S. (2021). The Effect of Mental Health and Psychososial Support (MPHS) training on the public awareness of new habitual adaptions (NHA) :A pilot research. Jurnal Keperawatan Soedirman.

- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Riskesdas, D. k. (2013). Riset Kesehatan Dasar Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sianturi, R. K. (2016). Effectiveness of acceptance commitment therapy (ACT) on Anxiety in clients with stroke. *enfermeria clinica*, vol 28 no 1.pp 94-98.
- Sim, H. &. (2020). Mental Health and Psycosocial Support during healthcare Emergencies-Covid-19 Pandemic. *Singapore Med J*.
- Sodikin, M. S. (2021). Adaptasi Kebiasaan baru dan masalah psikososial akibat pandemic Covid-19 Pada siswi anggota PMR SMAN 1 Sumberpucung malang. *jurnal pengabdian masyarakat kasih stikes sirgahayu Samarinda*.
- Thomas Aquino, D. (2017). Buku Keterampilan Klinis Lansia dan Keperawatan Keluarga (Gerontology and Family Nursing). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Thomas Aquino, D. (2017). Buku Keterampilan Klinis Lansia dan Keperawatan Keluarga (Gerontology and Family Nursing). yogyakarta: Nuha Medika.
- Tobing, D. K. (2012). modul relaksasi otot progresif. Repository UI.
- Wetik, S. G. ((2021)). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Dkjps) Covid-19 Pada Masyarakat Kategori “Orang Sehat” Di Desa Seretan Kecamatan Lembean Timur, Sulawesi Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* , 213-218.
- WHO. (2012). Global burden of Stroke. <http://who.int/>.
- WHO. (2012). Global Burden of Stroke. <https://who.int>.
- WHO), W. H. (2020). Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Situation Report –76 [Internet]. WHO.2020, <https://Pers.Droneeprit.Id/Covid19/>.