

PELATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA MASYARAKAT DI DESA PURWODADI

Nurul Hidayah Nasution¹⁾, Ayus Diningsih²⁾, Indra Maulana³⁾

¹⁾Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan

²⁾Farmasi Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Aufa Royhan

³⁾Kewirausahaan Program Sarjana, Fakultas Bisnis dan Pendidikan Terapan, Universitas Aufa Royhan
nurulhidayah.nasution09@gmail.com

Abstract

Progressive muscle relaxation is one of the therapeutic measures that can be used to reduce tension in the muscles of the human body. This relaxation is a relaxation exercise that has various benefits in maintaining health and in treating disease. Relaxation training can reduce the destructive effects and symptoms of a disease and can improve a person's quality of life. The purpose of this service is to make the community more independent in maintaining and maintaining their health. This community service activity is carried out with the target of village officials and the community of Purwodadi Village, Padangsidempuan District Batunadua, Padangsidempuan City. This activity was carried out at the Village Hall and at the homes of the people of Purwodadi Village. This community service activity is carried out by providing progressive muscle relaxation movement training to the community. This activity is guided by instructors/coaches and the media is in the form of videos of progressive muscle reflection movements to assist in guiding community movements. This activity is also interspersed with discussion and question and answer. The results obtained are community service activities carried out for 12 days. This activity was attended by 10 officials from Purwodadi Village, 30 cadres and 60 community members. The results of this community service activity were enthusiastically received by the people of Purwodadi Village as evidenced by the satisfaction level of 98% of the community being satisfied with this activity. The community felt the immediate impact after the training. People become more relaxed after practicing this progressive muscle movement. It is hoped that this progressive muscle relaxation movement will also be conveyed to family members and other communities so that families and communities become healthier so that ultimately they can improve the health status of the community.

Keywords: relaxation, muscle, progressive.

Abstrak

Relaksasi otot progresif adalah salah satu tindakan terapi yang bisa digunakan dalam mengurangi ketegangan pada otot tubuh manusia. Relaksasi ini merupakan latihan relaksasi yang memiliki berbagai manfaat dalam menjaga kesehatan maupun dalam penanganan penyakit. Pelatihan relaksasi dapat menurunkan efek destruktif dan gejala yang ditimbulkan dari suatu penyakit dan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Tujuan pengabdian ini agar masyarakat lebih mandiri dalam menjaga dan memelihara kesehatannya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan sasaran perangkat desa dan masyarakat Desa Purwodadi, Kecamatan Padangsidempuan Batunadua, Kota Padangsidempuan. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa dan di rumah masyarakat Desa Purwodadi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pelatihan gerakan relaksasi otot progresif kepada masyarakat. Kegiatan ini dipandu oleh instruktur/pelatih dan media berupa video gerakan refleksi otot progresif untuk membantu dalam memandu gerakan masyarakat. Kegiatan ini juga diselingi dengan diskusi dan tanya jawab. Hasil yang diperoleh yaitu kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 12 hari. Kegiatan ini diikuti oleh 10 orang perangkat Desa Purwodadi, 30 orang kader dan 60 orang masyarakat. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diterima antusias oleh masyarakat Desa Purwodadi terbukti dengan tingkat persentase kepuasan sebesar 98% masyarakat merasa puas dengan kegiatan ini. Masyarakat merasakan dampak langsung setelah dilakukan pelatihan. Masyarakat menjadi lebih relaks setelah mempraktikkan gerakan otot progresif ini. Diharapkan agar gerakan relaksasi

otot progresif ini disampaikan juga kepada anggota keluarga dan masyarakat lainnya agar keluarga dan masyarakat menjadi lebih sehat sehingga akhirnya dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Kata kunci: relaksasi, otot, progresif, masyarakat.

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan memiliki tujuan dalam meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Hal ini dapat dijadikan suatu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. Pembangunan kesehatan dilaksanakan sesuai asas perikemanusiaan, keseimbangan, manfaat, perlindungan, penghormatan terhadap hak dan kewajiban, keadilan, gender dan non diskriminatif dan norma-norma agama (Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 tahun 2009).

Terwujudnya derajat kesehatan masyarakat tersebut dapat dicapai melalui salah satu upaya promotif dan preventif yaitu pelatihan relaksasi otot progresif pada masyarakat dengan tujuan untuk menjaga dan memelihara kesehatan masyarakat. Relaksasi ini adalah salah satu tindakan terapi yang bisa digunakan dalam mengurangi ketegangan pada otot tubuh manusia (Snyder & Lindquist, 2010 dalam Antoni, 2018). Mempelajari relaksasi dapat menurunkan efek destruktif dan gejala yang ditimbulkan dari suatu penyakit dan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Antoni, 2018).

Relaksasi otot progresif dimaksudkan juga sebagai suatu gerakan dalam melemaskan dan mengencangkan otot-otot secara

progresif yang dilakukan secara berturut-turut pada bagian tubuh pada satu waktu sehingga memberikan perasaan relaksasi secara fisik (Snyder & Lindquist, 2010 dalam Antoni, 2018). Relaksasi otot progresif merupakan latihan relaksasi yang memiliki berbagai manfaat dalam menjaga kesehatan maupun dalam penanganan penyakit. Keefektifan relaksasi otot progresif dapat memberikan kegunaan apabila dilakukan sekitar 15 menit dalam sehari (Antoni, 2018).

Beberapa manfaat pelatihan ini adalah pada penderita diabetes melitus dapat menurunkan kadar gula darah (KGD), penurunan tekanan darah, penanganan gejala fatigue klien gagal ginjal, penanganan mual dan muntah akibat kemoterapi, dapat melemaskan otot yang tegang, kecemasan, nyeri pada leher, sakit punggung, sakit kepala, mengurangi depresi, meningkatkan mood (suasana hati) dengan meningkatkan kontrol diri (Antoni, 2018).

Penelitian Mashudi (2011) menyatakan bahwa KGD pada klien dengan diabetes mellitus tipe 2 dapat diturunkan melalui gerakan relaksasi otot progresif ($p = 0,003$) pada kelompok intervensi dan kontrol. Hasil penelitian Ulya dan Faidah (2017) menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati.

Penelitian Arsy dan Listyarini (2021) menyatakan bahwa nyeri dan kecemasan yang menyebabkan insomnia dapat diturunkan melalui terapi relaksasi otot progresif. Penelitian Livana, dkk (2018) menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres pada keluarga yang merawat pasien gangguan jiwa dibanding kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan ($p=0,001$).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan penerapan dari hasil penelitian Antoni dan Ayus (2020) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk mengontrol stress fisiologis berupa hiperglikemi, fatigue dan stress psikologis berupa kecemasan pada pasien dengan diabetes mellitus.

Urgensi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ditinjau dari segi penyakit yang diderita oleh masyarakat pada lokasi kegiatan ditemukan banyaknya penyakit tidak menular seperti penyakit diabetes mellitus dan hipertensi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melaksanakan program pembelajaran kolaboratif berorientasi penelitian dan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan relaksasi otot progresif pada masyarakat di Desa Purwodadi Kecamatan Padangsidempuan Batunadua agar tercapai derajat kesehatan yang setinggi tingginya.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan sasaran masyarakat Desa Purwodadi, Kecamatan Padangsidempuan Batunadua, Kota Padangsidempuan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian pada masyarakat dalam menjaga dan memelihara kesehatannya

sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit degenerative.

Kegiatan ini memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan seperti mengatasi stres dan kecemasan pada pasien skizofrenia, mengurangi depresi dan serangan panic serta meningkatkan mood (suasana hati) maupun dalam penanganan penyakit seperti diabetes mellitus, jantung dan pembuluh darah, gagal ginjal, cancer serta multiple sclerosis.

Kegiatan ini dilaksanakan di Aula Kantor Kepala Desa dan di rumah masyarakat. Populasi kegiatan ini adalah masyarakat dan perangkat Desa Purwodadi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pelatihan gerakan relaksasi otot progresif kepada masyarakat. Kegiatan ini dipandu oleh instruktur/pelatih dan adanya penambahan media video gerakan refleksi otot progresif untuk membantu dalam memandu gerakan masyarakat. Kegiatan ini juga diselengi dengan diskusi dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Purwodadi terdiri dari 3 lingkungan. Jumlah kepala keluarga (KK) lingkungan 1, 2 dan 3 masing masing sebanyak 115 KK, 48 KK dan 105 KK sehingga total sebanyak 268 KK.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 12 hari. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Purwodadi yaitu di balai desa dan di rumah masyarakat setempat Desa Purwodadi. Kegiatan ini diikuti oleh 10 orang perangkat Desa Purwodadi, 30 orang kader dan 60 orang masyarakat.

Kegiatan pelatihan ini dimulai dengan sosialisasi dengan perangkat desa dan kader, pemberian materi terkait gerakan refleksi otot progresif,

diskusi, tanya jawab dan praktik gerakan refleksi otot progresif. Sosialisasi bersama perangkat desa dan kader dilakukan di aula kantor kepala desa. Kegiatan selanjutnya yaitu penyampaian materi terkait gerakan refleksi otot progresif. Pemberian materi ini dimulai dari pengertian, persiapan, peralatan yang digunakan, tujuan, manfaat dan gerakan refleksi otot progresif.

Kegiatan lanjutan berupa praktik gerakan relaksasi otot progresif yang dipandu oleh instruktur/pelatih. Media yang digunakan adalah media video dan buku pelatihan gerakan relaksasi otot progresif. Pelaksanaan gerakan relaksasi otot progresif ini diperlukan tempat yang sesuai dan nyaman seperti kursi yang nyaman, tempat tidur yang nyaman serta pakaian yang mendukung dalam latihan ini seperti pakaian yang longgar dan nyaman mungkin yang dikenakan oleh masyarakat (Antoni, 2018).

Praktik gerakan relaksasi otot progresif terdiri dari 15 langkah yang saling berurutan guna memudahkan dalam mengingat gerakan dan dilakukan secara sistematis, namun tidak bermasalah jika tidak dilakukan secara berurutan. Prinsip dasar dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif adalah mampu merasakan ketegangan dan kondisi rileks pada kelompok otot tubuh (Antoni, 2018). Setiap gerakan dilakukan pengulangan sebanyak 2 kali.

Setelah gerakan relaksasi otot progresif dipraktikkan, dilanjutkan dengan evaluasi sebanyak 2 kali, evaluasi pertama dengan cara mengamati 15 langkah gerakan relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh masyarakat. Setelah itu, dilanjutkan dengan gerakan ulangan dari 15 langkah gerakan relaksasi otot progresif dan kemudian dilanjutkan

evaluasi yang kedua dengan cara mengamati kembali keterampilan gerakan relaksasi otot progresif pada masyarakat. Pengamatan dilakukan dengan cara melihat kelengkapan 15 langkah gerakan relaksasi otot progresif sebanyak 1 kali untuk masing masing kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diterima antusias oleh masyarakat Desa Purwodadi terbukti dengan tingkat persentasi kepuasan sebesar 98% masyarakat merasa puas dengan kegiatan ini. Hal ini terjadi karena masyarakat menjadi lebih relaks setelah mempraktikkan gerakan otot progresif ini.



Gambar 1. Tim & Instruktur Pengabdian Kepada Masyarakat Memberikan Materi Tentang Relaksasi Otot Progresif Kepada Kader



Gambar 2. Tim dan Instruktur Pengabdian Kepada Masyarakat Memberikan Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Kepada Kader



Gambar 3. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Memberikan Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Kepada Masyarakat



Gambar 4. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Memberikan Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Kepada Masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diterima antusias oleh masyarakat Desa Purwodadi terbukti dengan tingkat persentasi kepuasan sebesar 85% masyarakat merasa puas dengan kegiatan ini. Diharapkan agar gerakan relaksasi otot progresif ini disampaikan juga kepada anggota keluarga lainnya agar keluarga menjadi lebih sehat sehingga terjadinya peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya.

UCAPAN TERIMA KASIH

- 1) Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset dan Teknologi atas bantuan pendanaan Program Penelitian Kebijakan

Merdeka Belajar Kampus Merdeka Dan Pengabdian Masyarakat Berbasis Hasil Penelitian Dan Purwarupa PTS.

- 2) Rektor Universitas Aufa Royhan yang bersedia memberikan bimbingan dan pengarahan sampai terselesaikannya laporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- 3) Perangkat Desa, Kader dan Masyarakat Desa Purwodadi yang begitu semangat dan antusias dalam kegiatan Pelatihan Relaksasi Otot Progresif.

REFERENSI

- Antoni, Adi (2018). Evidence Based Nursing Practice : Progressive Muscle Relaxation (PMR) Pada Penyakit Degeneratif. Perdana Medika : Deli Serdang.
- Antoni, A., & Diningsih, A. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kontrol Stress Fisiologis dan Psikologis Klien Diabetes Mellitus. MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia), 4(2), 210-214. <http://doi.org/10.31934/mppki.v4i2.1497>
- Arsy dan Listyarini (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Pengabdian Kesehatan, 4(1), 21-19.
- Ghazavi, Z., Talakoob, S., Abdeyazdan, Z., Attari, A., & Joazi, M. (2007). Effect of massage therapy and muscle relaxation on glycosylated hemoglobin in

- diabetic children. Shiraz E-Medical Journal, 9(1), 11-16.
- Livana, dkk (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. Jurnal Keperawatan Indonesia, 21(1), 51-59.
- Mashudi (2011). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kadar glukosa darah pasien diabetes mellitus tipe 2 di rumah sakit umum daerah raden mataher jambi. Diperoleh dari <http://lontar.ui.ac.id/file=pdf/abstrak-20281698.pdf>.
- Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia tahun 2009. Undang Undang Republik Indonesia NO. 36 Tahun 2009 : Kesehatan". Jakarta.
- Ulya & Faidah (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Koripandriyono Kecamatan Gabus kabupaten Pati. Jurnal Kperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 6(2),1-9.