

## **DAMPAK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DENGAN BAHASA DAERAH TERHADAP STRES KELUARGA DENGAN ANGGOTA KELUARGA YANG MENGALAMI SKIZOFRENIA**

Reflin Mahmud<sup>1</sup>, Achir Yani S. Hamid<sup>2</sup>, Herni Susanti<sup>3</sup>, Ice Yulia Wardani<sup>4</sup>  
Universitas Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>  
reflinm8@gmail.com<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari relaksasi otot progresif menggunakan bahasa daerah terhadap stres keluarga yang merawat anggota keluarga yang mengalami skizofrenia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Case Report* dengan *pre-posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Relaksasi Otot Progresif dengan menggunakan Bahasa Daerah dapat menurunkan stres keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami skizofrenia. Simpulan, penerapan intervensi relaksasi otot progresif dengan bahasa daerah dapat membantu keluarga yang mengalami stres dalam merawat anggota keluarga dengan skizofrenia.

Kata Kunci: Bahasa Daerah, Gorontalo, Keluarga, Relaksasi Otot Progresif, Skizofrenia, Stres

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the impact of progressive muscle relaxation using regional languages on family stress who care for family members who experience schizophrenia. The method used in this research is Case Report with a pre-posttest. The results showed that Progressive Muscle Relaxation using Regional Languages could reduce family stress in caring for family members who experience schizophrenia. In conclusion, progressive muscle relaxation interventions with regional languages can help families experiencing stress in caring for family members with schizophrenia.*

*Keywords: Regional Language, Gorontalo, Family, Progressive Muscle Relaxation, Schizophrenia, Stress*

### **PENDAHULUAN**

Skizofrenia merupakan sindrom atau kumpulan berbagai gejala yang menyebabkan masalah kejiwaan yang sangat serius (Wardani & Dewi, 2018). Sekitar 21 juta orang terkena skizofrenia, 35 juta orang mengalami depresi, 60 juta orang terkena bipolar dan yang terkena demensia yaitu sekitar 47,5 juta orang (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Di Indonesia, prevalensi skizofrenia sekitar 1,7 per 1000 penduduk Indonesia atau mencapai 400,000 orang. Di Gorontalo, data Provinsi untuk skizofrenia sekitar 84,184 jiwa, sedangkan Kabupaten Gorontalo sekitar 27,804 jiwa, merupakan jumlah terbanyak dari seluruh kabupaten di Gorontalo (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Masalah keperawatan pada pasien yang mengalami gangguan jiwa terutama penderita skizofrenia, yaitu pasien cenderung lebih apatis. Hal ini diakibatkan karena kehilangan motivasi sehingga pasien kurang produktif dalam melakukan *Daily Living Activity* (ADL) (Rosmini et al., 2020). Masalah tidak hanya dirasakan oleh pasien tetapi juga keluarga turut merasakan dampak dari pasien yang menderita skizofrenia. Dampak yang paling sering dirasakan adalah beban psikologis. Hasil penelitian memunjukkan bahwa keluarga yang mengasuh anggota keluarga dengan skizofrenia mengalami dampak negatif berupa kesehatan sosial, psikologis, fisik serta beban keuangan. Adapun dampak psikologis yang dirasakan keluarga dalam merawat anggota keluarga skizofrenia yaitu keluarga merasa khawatir, cemas, takut, depresi, marah, frustrasi, malu serta rendah diri (Azman et al., 2019).

Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah metode relaksasi otot dalam yang didasarkan pada prinsip ketegangan otot yaitu respons fisiologis tubuh manusia terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu (Cogle et al., 2020). Salah satu manfaat ROP adalah relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan stress psikologis. Hal ini dikarenakan ROP dapat membantu suasana hati menjadi lebih rileks karena adanya produksi serotonin dalam tubuh (Astuti & Ilmi, 2019). Penelitian sebelumnya yaitu didapatkan bahwa Relaksasi Otot Progresif direkomendasikan untuk mengatasi stress keluarga dalam merawat orang dengan gangguan jiwa (PH et al., 2018).

Selain bahasa Indonesia yang digunakan sebagai bahasa nasional, Indonesia memiliki 718 Bahasa daerah, termasuk bahasa Gorontalo (Laboratorium Kebinekaan Bahasa dan Sastra, 2021). Ketidakmampuan keluarga menggunakan bahasa Indonesia akan menjadikan stresor yang meningkatkan kecemasan sehingga menyebabkan ketidaknyamanan menjadi alasan dilakukannya ROP dengan bahasa daerah. Oleh karena itu, peneliti melakukan analisis kasus untuk mengetahui dampak dari ROP dengan bahasa daerah terhadap stres keluarga dengan anggota keluarga yang mengalami skizofrenia. Penelitian ini merupakan penelitian peka budaya yang menggunakan Bahasa daerah dalam memberikan intervensi ROP.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yaitu *case report* dengan *pre-posttest*. Adapun tempat penelitian dilakukan di Gorontalo tepatnya di salah satu Desa yang ada di Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini dilakukan selama empat minggu dalam memberikan intervensi. Sampel dalam penelitian ini yaitu keluarga yang merawat Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Data di kumpulkan dengan kuesioner *Self Report Questionnaire* (SRQ) 20.

## **HASIL PENELITIAN**

Nyonya O adalah seorang perempuan umur 30 tahun dengan skizofrenia, halusinasi pendengaran dengan keluhan sering mendengar bisikan-bisikan. Ny. O tinggal dengan anak perempuannya yang masih kecil dan kedua orang tua disalah satu Desa di Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo. Kedua orang tua terutama ibu sering marah, dan khawatir terhadap kondisinya. Kemarahan dan kekhawatiran terjadi karena Ny.O minum obat hanya ketika kambuh, sering melamun, mengurung diri di dalam rumah, malas melakukan aktivitas seperti membantu ibunya melakukan pekerjaan rumah tangga. Sejak cerai dari suaminya, kedua orang tua yang merawatnya sampai sekarang. Orang tua juga kadang suka bingung tidak tahu berbuat apa ketika jenuh dengan sikap Nyonya O yang sulit diarahkan.

Saat dilakukan pengkajian, keluarga menggunakan bahasa daerah Gorontalo yang menjadi bahasa sehari-hari mereka. Diketahui bahwa Nyonya O pernah dirawat kurang lebih selama 45 hari di salah satu Rumah Sakit Umum Daerah terkait kondisinya. Jarak Puskesmas juga terhitung dekat dari tempat tinggal. Namun keluarga sendiri belum mendapatkan terapi spesialis keperawatan jiwa berupa psikoedukasi keluarga termasuk manajemen stres. Peneliti menggunakan bahasa daerah agar mudah dipahami keluarga. Untuk memandu melakukan pengisian kuesioner *Self Reporting Questionnaire* (SRQ) 20 pun peneliti menggunakan Bahasa daerah. Hal ini juga dilakukan untuk meminimalisir stresor keluarga yang kurang paham menggunakan Bahasa Indonesia.

Hasil SRQ 20 didapatkan *score* 8 yang artinya keluarga memiliki gangguan emosional dalam merawat Nyonya O (skor 6 atau lebih memiliki gangguan mental emosional). Setelah pengisian kuesioner dilakukan, keluarga diberikan intervensi relaksasi otot progresif dengan bahasa daerah agar memudahkan keluarga memahaminya. Tujuannya untuk menurunkan tingkat stres ataupun menghilangkan stres yang dihadapi keluarga dalam merawat Nyonya O. Setelah intervensi, dilakukan pengisian kuesioner SRQ 20 dengan hasil didapatkan *score* 5, tidak ada gangguan mental emosional. Pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi pun dilakukan dengan bahasa daerah. Relaksasi otot progresif dilakukan seminggu sekali.

Pelaksanaan latihan di minggu pertama dilakukan dengan lima gerakan terlebih dahulu, yaitu latihan mengencangkan dan mengendurkan otot dahi dan mata, otot pipi, otot mulut, dan rahang, otot leher/tengkuk, dan otot bahu. Pada minggu kedua diteruskan dengan latihan otot lengan, otot dada, otot perut, otot punggung, otot bokong, dan terakhir otot kaki. Kemudian minggu berikutnya semua otot yang dilatih pada minggu pertama dan kedua dilatih secara keseluruhan setiap minggu dan dilatih secara mandiri juga oleh keluarga. Sehingga total latihan Relaksasi Otot Progresif yaitu 4 minggu.

Sebelum dilakukan latihan ROP, keluarga di ajak menonton video ROP terlebih dahulu pada minggu pertama terkait semua gerakan ROP. Video yang ditampilkan yaitu video berbahasa Indonesia dari Departemen Keperawatan Jiwa yang berdurasi 9 menit 24 detik, namun peneliti sebagai pemandu latihan ROP melakukan terjemahan ke dalam Bahasa Gorontalo kepada keluarga di setiap gerakan yang akan dilakukan. Sehingga setiap gerakan sebelum di praktikkan, disampaikan lagi dengan bahasa Gorontalo kepada keluarga. Jika keluarga masih belum mengerti dijelaskan kembali sambil mempraktekkan gerakannya. Penggunaan Bahasa Gorontalo memudahkan keluarga untuk memahami apa yang disampaikan. Selain itu keluarga dengan cepat mengklarifikasi ketika ada yang kurang dipahami. Bahasa Gorontalo sendiri cukup unik karena memang berbeda sekali maknanya dengan Bahasa Indonesia. Peneliti dan keluarga memiliki latar belakang yang sama yaitu berasal dari daerah yang sama, sehingga peneliti pun tidak mengalami hambatan yang berarti. Hal ini meningkatkan kenyamanan diantara kedua belah pihak.

## PEMBAHASAN

Penyampaian informasi untuk latihan ROP ini dilakukan menggunakan bahasa daerah Gorontalo karena keluarga dalam kesehariannya lebih paham menggunakan bahasa daerah. Keluarga mengalami hambatan dalam berbahasa Indonesia. Seluruh tahapan dilakukan melalui proses keperawatan sebagai bentuk asuhan keperawatan secara holistik yang dimulai dari pengkajian, analisis data, penentuan diagnosa keperawatan, perencanaan intervensi keperawatan, implementasi, serta evaluasi.

Pengkajian yang dilakukan sebelum pemberian ROP didapatkan data bahwa keluarga sering marah-marah, dan juga khawatir serta bingung, tidak tahu berbuat apa terhadap kondisi anaknya. Pengkajian dilakukan lebih lanjut menggunakan kuesioner SRQ 20 didapatkan skor delapan yang mengindikasikan adanya gangguan mental emosional. Data ini pun diambil sebagai data *posttest*.

Setelah diketahui masalah keluarga, peneliti merencanakan untuk memberikan intervensi ROP. Tujuan pemberian ROP ini yaitu untuk mengurangi ketegangan yang dialami keluarga. Pemberian ROP diberikan selama empat minggu. Pada minggu pertama dan kedua masing-masing diberikan ROP lima dan enam gerakan. Selanjutnya minggu ketiga dan keempat, semua gerakan yang telah dipraktikkan pada minggu pertama dan kedua dilatih kembali.

Evaluasi dilakukan pada minggu keempat dengan menanyakan perasaan serta manfaat yang didapatkan selama melakukan latihan ROP. Keluarga mengatakan lebih tenang dan ototnya terasa lebih rileks. Selanjutnya dilakukan *posttest* dengan kuesioner yang sama saat *pretest*. Skor untuk *posttest* yaitu lima yang berarti tidak ada gangguan mental emosional. Penurunan skor terjadi jika dibandingkan dengan saat sebelum melakukan latihan yaitu skor delapan. Skor lebih dari enam mengindikasikan adanya gangguan mental emosional.

*Informed consent* diberikan kepada keluarga sebagai bentuk aspek etik dalam melakukan penelitian yang selanjutnya untuk dimintai persetujuan terkait pelaksanaan penelitian ini. Setelah dijelaskan terkait *informed consent*, keluarga sepakat dan setuju. Dilakukan pengukuran kuesioner SRQ 20 sebelum dan sesudah pemberian ROP. Pengisian kuesioner dilakukan dengan bantuan untuk menerjemahkan kuesioner ke dalam bahasa daerah Gorontalo. Sebelum intervensi, keluarga mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan keluhan keluarga dan juga kuesioner SRQ 20 menunjukkan skor delapan. Setelah dilakukan intervensi ROP, terjadi penurunan skor menjadi lima artinya tidak ada gangguan mental emosional. Hal ini bisa terjadi karena setelah otot yang mengalami ketegangan teridentifikasi, dilakukan latihan mengencangkan dan mengendurkan otot secara teratur sehingga mencapai suatu relaksasi.

ROP dapat menurunkan kecemasan dikarenakan keseimbangan antara inti anterior dan hipotalamus (Ferendiuk et al., 2019). ROP juga dapat mengurangi aktivitas sistem saraf sehingga efek samping stres dapat berkurang. Aktivitas ini juga dapat mencegah terjadinya stres serta relaksasi fisik dan mental dapat ditingkatkan. Penelitian lain tentang Relaksasi Otot Progresif, efektif untuk mengontrol dan menurunkan stres sebelum ujian, dan juga menunjukkan peningkatan dalam hasil akademik pada mahasiswa keperawatan (Gallego-Gómez et al., 2020).

Liu et al., (2020) menyebutkan bahwa ROP juga sebagai metode tambahan yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien COVID-19. ROP juga dapat menurunkan tingkat nyeri, stres dan toleransi tingkat kecemasan serta adaptasi pada pasien bedah. Oleh karena itu, teknik ini bisa menjadi cara yang tepat untuk mengurangi konsumsi obat analgesik (Hasanpour-Dehkordi et al., 2019). Penelitian lain juga menyampaikan bahwa ROP efektif dalam mengendalikan amarah dan meningkatkan kualitas tidur pasien jiwa kronis (İçel & Baçoğul, 2021). Selain itu, ROP juga dapat membantu menurunkan tingkat ansietas dan denyut nadi mahasiswa (Korkut et al., 2021)

Selain itu penggunaan Bahasa Gorontalo dalam menyampaikan terapi ROP menambah komunikasi lebih terapeutik, misalnya dalam penelitian ini, peneliti

memposisikan keluarga untuk lebih didengarkan. Tidak hanya mendengarkan keluarga yang menggunakan bahasa daerah, tetapi juga dengan mempertahankan kontak mata selama komunikasi. Peneliti juga selalu aktif mendengarkan baik reaksi verbal dan nonverbal pasien. Selain itu klarifikasi dilakukan peneliti kepada keluarga dan keluarga pun diberikan kesempatan untuk bertanya lebih lanjut jika ada hal-hal yang memang masih belum dipahami. Sehingga hal ini yang dapat mengurangi stresor yang bisa menimbulkan kecemasan ataupun stres lainnya.

Penggunaan bahasa yang sama dengan keluarga dapat meningkatkan kedekatan emosional satu sama lain. Keluarga merasa nyaman selama berinteraksi. Selama proses ini keluarga juga terbuka, rileks dan tidak ada hambatan sehingga terjadi komunikasi dua arah. American Nurses Association (2020) merekomendasikan bahwa perawat harus menjaga hubungan terapeutik perawat dan pasien dalam batas-batas profesi. Kompetensi komunikasi terapeutik ditemukan pada hubungan antara manusia dengan manusia termasuk saling menghormati dan keterlibatan (Xue & Heffernan, 2021). Pada kasus ini penggunaan Bahasa daerah merupakan keterlibatan antara peneliti sebagai perawat dengan keluarga sebagai pasien. Hal ini juga untuk menghormati hak pasien yang merasa nyaman menggunakan Bahasa daerah, sehingga penyesuaian gaya komunikasi yang diterapkan oleh peneliti dengan menggunakan Bahasa Daerah Gorontalo merupakan faktor sukses dalam menyampaikan terapi ROP. Bahasa yang digunakan juga dapat memengaruhi pemahaman keluarga dalam intervensi ROP yang diberikan menggunakan Bahasa Daerah Gorontalo.

## **SIMPULAN**

ROP dapat menurunkan stres keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan skizofrenia. Relaksasi dilakukan dengan mengencangkan dan mengendurkan otot sehingga memberikan efek rileks terhadap otot-otot. Latihan ROP ini dilakukan dengan terapis mencontohkan terlebih dahulu, kemudian dipraktikkan secara bersama-sama dan diulangi lagi secara mandiri oleh keluarga.

Informasi dalam hal intervensi ROP yang diberikan kepada keluarga juga dapat dipahami dengan baik dan benar oleh keluarga yang kesehariannya menggunakan bahasa daerah sehingga memudahkan keluarga untuk mempraktikannya. Bahasa daerah juga dapat mengurangi stresor keluarga ketika proses latihan Relaksasi otot progresif karena keluarga merasakan kenyamanan berkomunikasi.

Penerapan Bahasa daerah dalam melatih ROP dapat menjadi alternatif sebagai upaya persuasif kepada keluarga yang memiliki keterbatasan penggunaan Bahasa Indonesia, sehingga mereka mampu memahami secara utuh dan jelas dan melakukan ROP dengan baik dan benar serta penuh rasa nyaman dan lebih terbuka. Selain itu, penggunaan bahasa tersebut juga dapat membangun dan meningkatkan hubungan saling percaya yang lebih erat antara keluarga dan terapis.

## **SARAN**

Diharapkan ROP dapat menjadi intervensi keperawatan khususnya keperawatan jiwa yang dapat digunakan terhadap gangguan mental emosional seperti stress yang dialami keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan skizofrenia atau Orang Dengan Gangguan Jiwa. Pemberian ROP dapat disesuaikan dengan budaya setempat misalnya dalam penggunaan Bahasa.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, N., & Ilmi, B. (2019). Manfaat Progressive Muscle Relaxation (PMR) Sebagai Intervensi Keperawatan dalam Meningkatkan Quality of Life (QOL) Wanita Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 3(1), 42–51. <http://jurnal.unw.ac.id/ijnr>
- Azman, A., Jamir Singh, P. S., & Sulaiman, J. (2019). The Mentally Ill and Their Impact on Family Caregivers: A qualitative Case Study. *International Social Work*, 62(1), 461–471. <https://doi.org/10.1177/0020872817731146>
- Cogle, J. R., Wilver, N. L., Day, T. N., Summers, B. J., Okey, S. A., & Carlton, C. N. (2020). Interpretation Bias Modification Versus Progressive Muscle Relaxation for Social Anxiety Disorder: A Web-Based Controlled Trial. *Behavior Therapy*, 51(1), 99–112. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.009>
- Ferendiuk, E., Biegańska, J. M., Kazana, P., & Pihut, M. (2019). Progressive Muscle Relaxation According to Jacobson in Treatment of the Patients with Temporomandibular Joint Disorders. *Folia Medica Cracoviensia*, 59(3), 113–122. <https://doi.org/10.24425/fmc.2019.131140>
- Gallego-Gómez, J. I., Balanza, S., Leal-Llopis, J., García-Méndez, J. A., Oliva-Pérez, J., Doménech-Tortosa, J., Gómez-Gallego, M., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2020). Effectiveness of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation in Reducing Stress before Exams and Improving Academic Performance in Nursing Students: A Randomized Trial. *Nurse Education Today*, 84, 1-26. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104217>
- Hasanpour-Dehkordi, A., Solati, K., Tali, S. S., & Dayani, M. A. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation with Analgesic on Anxiety Status and Pain in Surgical Patients. *British Journal of Nursing*, 28(3), 174–178. <https://doi.org/10.12968/bjon.2019.28.3.174>
- İçel, S., & Başoğul, C. (2021). Effects of Progressive Muscle Relaxation Training with Music Therapy on Sleep and Anger of Patients at Community Mental Health Center. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101338>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf)
- Korkut, S., Ülker, T., Çidem, A., & Şahin, S. (2021). The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Nature Sounds on Blood Pressure Measurement Skills, Anxiety Levels, and Vital Signs in Nursing Students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1782–1790. <https://doi.org/10.1111/ppc.12749>
- Laboratorium Kebinekaan Bahasa dan Sastra. (2021). *Daftar Bahasa-Bahasa di Indonesia*. <https://labbineka.kemdikbud.go.id/bahasa/daftarbahasa>.
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Sleep Quality in Patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- PH, L., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Rosmini, Sutria, E., & Wahdaniah. (2020). Intervention of Nurse Deficit Self Care in

- the Skizofrenia Patient: Systematic Review. *Journal of Nursing Practice*, 3(2), 244–252. <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i2.94>
- Wardani, I. Y., & Dewi, F. A. (2018). Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia Dipersepsikan Melalui Stigma Diri. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 17–26. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.485>
- Xue, W., & Heffernan, C. (2021). Therapeutic Communication within the Nurse–Patient Relationship: A Concept Analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 1–8. <https://doi.org/10.1111/ijn.12938>