



Pelatihan Manajemen Stres Pada Penderita Penyakit Kronis di Kelurahan Beringin Semarang

Rahayu Winarti¹; Machfud Saifudin²; Meirita Pranawati³;
Raidha Febria Handayani⁴; Wahyu Griyaningsih⁵;
Tri Dian Herlambang Sakti⁶; Niken Sukei⁷; Wahyuningsih⁸
Universitas Widya Husada Semarang

Alamat : Jl. Subali Raya No. 12 Krapyak Semarang

Korespondensi penulis: rahayuwh57@gmail.com

Article History:

Received:

08 Oktober 2023

Accepted:

08 November 2023

Published:

30 November 2023

Keywords: Stress Management, Chronic Disease, Progressive Muscle Relaxation

Abstract: Stress can worsen disease and reduce quality of life in patients with chronic diseases. This is because a chronic illness that is suffered for a long time will disrupt all aspects of life, including financial problems, career, role disorders, and including psychosocial problems. The aim of this community service is to increase the knowledge and abilities of chronic disease sufferers regarding stress management through training activities. The results of a preliminary study through interviews with cadres, residents and community health center officers show that mental health services are not yet optimal, especially for people with chronic illnesses. People, especially those suffering from chronic diseases, do not yet know about stress management techniques and there is no special program from the Community Health Center for health services for patients experiencing psychosocial problems. Health services are only provided to patients with serious mental disorders. The activity method used to overcome the problem is 1) Education through counseling to community groups suffering from chronic diseases and about psychosocial problems such as stress and ways to reduce and overcome it. 2) Training and Demonstration, after being given education through partner counseling, demonstrations of deep breathing and muscle relaxation are given. 3) Evaluation to determine the extent of the program's success and to ensure the sustainability of the program. Evaluation activities will be carried out using instruments to measure the partner's level of knowledge and skills. Activities continued with consolidation with the community health center and village government for the sustainability of the mental health service program, including the psychosocial early detection program. The results of the education were that participants' knowledge about stress management increased by almost 95%, participants were able to carry out deep breathing and progressive muscle relaxation techniques independently and stated their attitude that they would apply them at home.

Abstrak: Stres dapat memperburuk penyakit dan menurunkan kualitas hidup pada pasien dengan penyakit kronis. Hal ini disebabkan penyakit kronis yang lama diderita akan mengganggu pada semua aspek kehidupan baik masalah finansial, karir, gangguan peran, dan termasuk masalah psikososial. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan penderita penyakit kronis terkait manajemen stres melalui kegiatan pelatihan. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan kader, warga dan petugas puskesmas bahwa belum optimalnya pelayanan kesehatan jiwa khususnya bagi penderita penyakit kronis. Masyarakat khususnya yang menderita penyakit kronis belum mengetahui tentang teknik manajemen stres dan belum ada program khusus dari Puskesmas untuk pelayanan kesehatan bagi pasien yang mengalami masalah psikososial. Pelayanan kesehatan hanya diberikan bagi pasien dengan gangguan jiwa berat. Metode kegiatan yang digunakan untuk mengatasi permasalahan adalah 1) Edukasi melalui penyuluhan kepada kelompok masyarakat penderita penyakit kronis dan tentang masalah masalah psikososial seperti stres dan hal-hal untuk mengurangi dan mengatasinya. 2) Pelatihan dan Demonstrasi, setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan mitra diberikan demonstrasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. 3) Evaluasi untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan program dan untuk menjamin keberlangsungan program. Kegiatan evaluasi akan dilakukan dengan menggunakan instrument untuk mengukur tingkat pengetahuan dan ketrampilan mitra. Kegiatan dilanjutkan dengan konsolidasi dengan pihak puskesmas dan pemerintah desa untuk keberlanjutan program pelayanan kesehatan jiwa termasuk untuk program deteksi dini psikososial. Hasil edukasi adalah pengetahuan peserta tentang manajemen stres meningkat hampir 95%, peserta dapat melakukan teknik

* Rahayu Winarti, rahayuwh57@gmail.com

relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif secara mandiri dan pernyataan sikap bahwa akan menerapkannya di rumah.

Kata Kunci : *Manajemen Stres, Penyakit Kronik, Progressive Muscle Relaxation*

PENDAHULUAN

Penyakit kronis telah menjadi permasalahan kesehatan sekaligus menjadi penyebab kematian terbesar di dunia. Pada tahun 2014, penyakit kronis telah menyebabkan sekitar 36 juta kematian secara global. Penyakit kronis penyebab utama kematian secara global adalah penyakit jantung dan pembuluh darah, keganasan, penyakit pernapasan kronis, dan penyakit metabolik seperti diabetes. (WHO, 2018). Penyakit kronis yang yang paling sering terjadi dan dapat diderita penyakit lanjut usia (Lansia) adalah penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, penyakit pernapasan kronis, asma penyakit ginjal kronik, radang sendi, alergi, katarak osteoporosis, dan penyakit mental seperti penyakit Alzheimer.(WHO, 2018)

Penyakit kronis yang diderita pasien lansia dapat menyebabkan banyak perubahan, baik pada kondisi fisik maupun psikologis pasien. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa salah satu penyebab masalah depresi pada usia dewasa akhir alah akibat penyakit kronis yang diderita (Peltzer & Phaswana-Mafuya, 2013). Penyakit yang diderita akan membatasi aktivitas yang mungkin sering dilakukan sebelumnya sehingga dapat menyebabkan perasaan pengasingan, kesepian, dan kehilangan. Selain itu perasaan khawatir dan takut akan prognosis penyakit dan kematian juga sering dirasakan oleh penderita penyakit kronis. (Dobbie & Mellor, 2008)

Stres psikologis dapat menginduksi respon fase akut yang umumnya terkait dengan infeksi dan kerusakan jaringan dan meningkatkan kadar sitokin dalam sirkulasi darah. Peningkatan sitokin yang abnormal dapat menyebabkan system imun terus bekerja dan menyebabkan peradangan hebat (Harisa, Syahrul, Yodang, Abady, & Bas, 2022) Hal ini tentunya perlu mnedapatkan perhatian karena stress psikologis sendiri juga dapat mempengaruhi system imun dan menyebabkan inflamasi sehingga dapat memperburuk kondisi penyakit.(Harisa et al., 2022)

Target mitra pada Pengabdian Masyarakat ini adalah kelompok masyarakat Kelurahan Beringin yang menderita penyakit kronis. Dari hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa pelayanan kesehatan bagi masyarakat telah dilakukan oleh kelurahan Beringin bekerjasama dengan puskesmas namun pelayanan kesehatan yang dilakukan adalah terfokus pada gangguan fisik. Dari hasil wawancara dengan beberapa masyarakat Kelurahan Beringin yang menderita penyakit kronis dan kader mengungkapkan bahwa belum tahu tentang penanganan

stres sederhana dan belum pernah mendapatkan pelayanan kesehatan jiwa dalam hal ini tentang penanganan stres yang sering dirasakan terutama oleh penderita penyakit kronis.

Dari permasalahan yang dijelaskan diatas maka Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang diberikan adalah pelatihan manajemen stress. Peserta akan diberikan penyuluhan tentang stres dihubungkan dengan penyakit kronis dan bagaimana mekanisme coping yang baik lalu dilanjutkan dengan pelatihan relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Melalui penyuluhan dan pelatihan terkait manajemen stress ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat yang menderita penyakit kronis untuk memilih mekanisme coping yang baik dan dapat melakukan teknik manajemen stress secara mandiri.

METODE

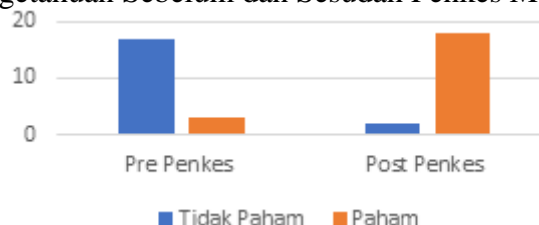
Pengabdian ini dilaksanakan oleh para dosen dan mahasiswa dari Prodi Keperawatan Program Profesi sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat khususnya kelurahan beringin RW 01 RT 02 yaitu dengan memberikan pelatihan manajemen stres pada kader dan masyarakat yang menderita penyakit kronis dengan memberikan penyuluhan tentang manajemen stres. Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan tim melakukan survey dalam menentukan tema dan jenis pemeriksaan yang dibutuhkan oleh warga Kelurahan Beringin khususnya di RT 02, dilanjutkan melakukan perijinan terhadap pengurus wilayah setempat dimulai dari kecamatan, kelurahan, Ketua RW. Berikut tahapan persiapan yang dilaksanakan setelah mendapatkan perijinan adalah :

1. Tim mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian ini.
2. Tim mengumpulkan Kader dan semua warga RT 02 yang mengalami penyakit kronis, dan diminta mengisi kuesioner deteksi dini untuk mengetahui gejala mental emosional dan bersamaan dengan pemeriksaan gula darah, tekanan darah dan asam urat.
3. Tim mengadakan edukasi tentang hubungan stres dengan penyakit kronis terhadap masyarakat dengan waktu kurang lebih 30 menit.
4. Tim memberikan pelatihan manajemen stres yaitu relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Tim PKM melakukan evaluasi hasil dari kegiatan pelatihan kader dan warga
5. Kader berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk mengusulkan laporan kegiatan ini agar dimasukkan dalam program kegiatan tetap dan dapat dilanjutkan meskipun Tim PKM kegiatan telah selesai melakukan kegiatan

HASIL

Kegiatan survey awal tim pengabdian dengan melakukan wawancara kepada tokoh masyarakat dan kader kesehatan. Tim mendapatkan informasi tentang data penyakit kronis yang diderita oleh masyarakat di wilayah kelurahan beringin semarang khususnya pada RW 01 RT 02 adalah dari 50 warga, yang menderita penyakit kronis adalah 20 warga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa banyak warga yang mengalami penyakit kronis, sehingga selanjutnya dilaksanakan pemeriksaan dini gejala mental dan hasilnya yang didapatkan adalah 20 warga dengan total score jawaban YA ≥ 6 artinya gejala mental emosional berpotensi gangguan jiwa. Selanjutnya dilaksanakan kegiatan penyuluhan Kesehatan terhadap 20 warga yang berpotensi menderita gangguan jiwa dengan penyuluhan kesehatan metode ceramah dengan judul “ Manajemen Stres” menggunakan media LCD yang disampaikan oleh Dosen Rahayu Winarti,S.Kep.,Ns.,M.Kep dan Mahasiswa Raidha.,S.Kep. Moderator yang memandu jalannya diskusi adalah Meirita.,S.Kep dan anggota yang lain sebagai fasilitator yang membantu kelancaran kegiatan. Penyampaian materi tentang manajemen stress ditanggapi antusias oleh peserta, karena peserta mendapatkan pengetahuan baru bahwa stres berbeda dengan gangguan jiwa. Stres dapat terjadi pada siapapun dan stres harus dikelola dengan baik agar tidak memicu dampak yang lebih buruk.

Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penkes Manajemen Stress



Gambar 1. Pengetahuan warga tentang manajemen stres sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

Berdasarkan Gambar 1 terdapat peningkatan pengetahuan warga yang signifikan setelah mendapatkan penyuluhan dengan jumlah yang sebelumnya paham hanya 3 warga (15%) menjadi 18 warga (90 %). Evaluasi pasca penyuluhan kesehatan manajemen stres melalui evaluasi subyektif dengan menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti penyuluhan kesehatan. Evaluasi subyektif dilakukan dengan mengevaluasi pemahaman peserta setelah memperoleh materi manajemen stres.

Kegiatan selanjutnya adalah memberikan pelatihan manajemen stres yaitu salah satunya dengan Teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Warga mengikuti kegiatan demonstrasi yang di pandu oleh tim dengan diiringi musik instrument lembut tampak mengikuti dengan bersungguh sungguh. Selanjutnya warga diminta untuk

melaksanakan secara mandiri tanpa dipandu, dengan konselor tetap memperhatikan dan mengarahkan bila masih ada kesalahan.

Evaluasi pelatihan peserta menyampaikan merasa relaks dan akan menerapkannya di rumah secara mandiri apabila mengalami gejala mental emosional yang berpotensi gangguan Jiwa.

Berikut Dokumentasi kegiatan Pengabdian :



Gambar 2. Pelaksanaan Pemeriksaan pada Pasien dengan Penyakit Kronis dan Screening dini gejala mental emosional



Gambar 3. Koordinasi dengan Ibu RT untuk pelaksanaan Penkes dan pelatihan ke warga yang terdeteksi gangguan mental emosional



Gambar 4. Foto bersama kegiatan pengabdian

DISKUSI

Penyuluhan Kesehatan Jiwa adalah termasuk dalam upaya promosi kesehatan jiwa. Promosi Kesehatan jiwa bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan jiwa. (Niman & Siahaan, 2022). Kesehatan jiwa adalah kondisi individu yang berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial. Individu sehat jiwa menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (Presiden RI, 2014). Upaya promosi Kesehatan jiwa merupakan kegiatan yang bersifat promosi dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan peran serta masyarakat terhadap kesehatan jiwa. Promosi Kesehatan jiwa dapat dilakukan di masyarakat. Hal ini sesuai dengan salah satu tugas perawat dalam tugasnya sebagai penyuluh dan konselor bagi klien yang tercantum dalam pasal 31 dalam Undang-Undang Nomor 38 tahun 2014. Kegiatan penyuluhan pada pengabdian ini adalah manajemen stres. Stres adalah keadaan yang disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Stres dapat muncul dari kejenuhan penderita Diabetes Mellitus dalam melaksanakan program diet. Cara penanganan yang dilakukan penderita dalam menangani stres ketika menjalankan diet dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam mematuhi program diet serta pengendalian kadar gula darah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Isdar Kamaria, 2018) bahwa untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan dari stress diperlukan ketrampilan manajemen stress. Penelitian yang dilakukan oleh (Kasmaria, Syahar Yakub, & Kemenkes Makassar, 2018) dengan judul “Pengaruh Manajemen Stres terhadap Mekanisme Koping Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Mangasa Kota Makassar” bahwa ada pengaruh penyuluhan manajemen stress terhadap mekanisme koping pasitif Diabetes Melitus di Puskesmas Mangasa dengan nilai $p=0,006$ ($p<0,05$), hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan kesehatan manajemen stress, pengetahuan responden meningkat. Stres secara psikologis dihubungkan dengan emosi negative seperti rasa takut dan cemas, sedangkan stress terkait faktor sosial dihubungkan dengan lingkungan kerja atau tempat tinggal serta interaksi antar personal yang negatif. (Indira, 2016). Stres psikososial bisa diatasi dengan beberapa tindakan seperti olahraga, relaksasi, peregangan dan manajemen stress. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif bisa menurunkan tingkat stress psikososial. Stres psikososial dengan teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang disarankan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis, Ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi otot progresif membantu

tubuhnya menjadi rileks, dengan demikian memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. (Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi, & Ria Setia Sari, 2019). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menyampaikan bahwa terapi otot progresif dapat membantu untuk menurunkan Tingkat stress psikososial setelah dilakukan selama 7 hari berturut- berturut dengan durasi kurang lebih 20 – 30 menit didapatkan Tingkat stress psikososial klien stress ringan menjadi normal. (Safitri & Putriningrum, 2019). Relaksasi yang dilakukan pada individu yang mengalami hipertensi ditujukan untuk mengurangi stres yang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah serta ketegangan pada otot-otot seluruh tubuh. Relaksasi pernapasan dalam dapat membantu individu menurunkan stres dan kebiasaan bernapas yang tepat penting untuk kesehatan mental serta fisik. Kekurangan oksigen dalam darah memperbesar kemungkinan terjadinya kelelahan dan stres yang dialami menjadi teratasi. Relaksasi pernapasan dalam menggunakan teknik pernapasan menitikberatkan bernapas dengan tenang dan dalam. (Sari & Murtini, 2015) Hal ini dibuktikan pula hasil penelitian yang menyampaikan bahwa terdapat perbedaan bermakna tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah (nilai $p=0,051$), dengan selisih nilai rata-rata sebesar 4,432, Sedangkan pada kelompok control tidak ada perbedaan bermakna tekanan darah diastolik (nilai $p=0,564$). Perbedaan bermakna kelompok intervensi menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif cukup efektif menurunkan tekanan darah pada saat terjadi kontraksi melewati katub atrioventrikuler trikuspidalis dan bikuspidalis. (Ekarini, Heryati, & Maryam, 2019)

KESIMPULAN

Pengabdian Kesehatan Masyarakat pelatihan manajemen stres pada penderita penyakit kronis telah dilaksanakan di kelurahan beringin sebanyak 20 warga. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait manajemen stress sebesar 70% dan dari hasil observasi sebagian besar peserta mampu melaksanakan gerakan latihan secara mandiri. Diharapkan dari hasil pengabdian ini dapat menjadi dasar pembentukan program Kesehatan jiwa di puskesmas khususnya untuk pelayanan psikososial dengan target penderita penyakit kronis.

PENGAKUAN/ ACKNOWLEDGEMENT

Seluruh penulis dan tim mengucapkan banyak terima kasih kepada warga kelurahan beringin kota semarang yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian warga.

DAFTAR REFERENSI

- Dobbie, & Mellor. (2008). Chronic Illness and its impact: considerations for psychologists. *Health & Medicine, 15* (5), 583–590.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan, 10*(1), 47. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional, 7*(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Indira, E. (2016). Stress questionnaire: stress investigation from dermatologist perspective. *Psychoneuroimmunology in Dermatology, 141–142*.
- Kasmaria, I., Syahar Yakub, A., & Kemenkes Makassar, P. (2018). Pengaruh Penyuluhan Manajemen Stres Terhadap Mekanisme Koping Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Mangasa Kota Makasar. *Politeknik Kesehatan Makassar, 09*(02), 2087–2122.
- Niman, S., & Siahaan, T. S. P. (2022). Manajemen emosi sebagai bentuk upaya promosi kesehatan jiwa pada remaja. *Jurnal Pengabdiaan Masyarakat Kasih (JPMK), 3*(2), 1–6. <https://doi.org/10.52841/jpmk.v3i2.208>
- Peltzer, K., & Phaswana-Mafuya. (2013). Depression and associated factors in older adults in south Africa, *6*, 18871.
- Presiden RI. (2014). Undang-Undang RI No.38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan. *Departemen Kesehatan RI*.
- Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi, & Ria Setia Sari. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan, 8*(2), 78–87. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.143>
- Safitri, W., & Putriningrum, R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian, 16*(2), 47. <https://doi.org/10.26576/profesi.275>
- Sari, H. F., & Murtini, M. (2015). Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Humanitas, 12*(1), 12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3823>
- WHO. (2018). *Non-Communicable Disease Fact Sheet: An Action Guide to Improving Health*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/acprof.oso/9780199238934.003.15>