

PENDAMPINGAN PERAWAT KEPADA KELUARGA PASIEN YANG DIRAWAT DI RUANG ICU DALAM UPAYA PENURUNAN KECEMASAN DI RS PERMATA MEDIKA SEMARANG

**Maulidta Karunianingtyas Wirawati¹, Dwi Nuraini², Ita Yulianti³, Desi Ramadhani⁴,
Muhammad Azkanni⁵**

^{1,2)}Prodi Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang

³⁾Perawat ICU RS Permata Medika Semarang

^{4,5)}Mahasiswa S1 Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang

*email : maulidtakw@gmail.com¹, dwi.nuraini00@gmail.com², ita.dhanta@gmail.com³,
desiramadhani06@gmail.com⁴, mazka0893@gmail.com⁵*

Abstrak

ICU adalah lingkungan yang kompleks dan penuh tekanan dengan kondisi fisik, kognitif, psikologis, dan psikologis yang signifikan dan tidak menguntungkan bagi pasien dan keluarga. Perubahan status kesehatan memicu reaksi emosional berupa respons cemas karena ketakutan akan kehilangan keluarga yang disayangi. Beberapa faktor yang diidentifikasi memicu kecemasan keluarga adalah keluarga tidak dibolehkan menunggu pasien dalam ruang perawatan intensif, kondisi pasien yang tidak stabil, ketergantungan pasien terhadap alat, dan jam besuk yang singkat. Relaksasi merupakan terapi yang efektif untuk menurunkan kecemasan karena dapat mengantikan gairah, yang mana hasil dari terapi akan melibatkan rasa kontrol atas gangguan gairah emosional, yang membantu dalam memulihkan fungsi sosial pekerjaan. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut : Perijinan, observasi awal, persiapan, pelaksanaan, evaluasi. Penurunan kecemasan dengan relaksasi otot progresif karena melancarkan peredaran darah dan dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan relaksasi, maka beta-endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai penenang alami. Secara fisiologis, baik relaksasi otot progresif maupun latihan autogenik melibatkan sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Sistem saraf simpatis bekerja ketika tubuh terkejut, takut, cemas, atau berada dalam keadaan tegang.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Keluarga Pasien ICU, Kecemasan

Abstract

The ICU is a complex and stressful environment with significant and unfavorable physical, cognitive, psychological and psychological conditions for patients and families. Changes in health status trigger an emotional reaction in the form of an anxious response due to fear of losing loved ones. Some of the factors identified as triggering family anxiety are the family not being allowed to wait for the patient in the intensive care unit, the patient's unstable condition, the patient's dependence on equipment, and short visiting hours. Relaxation is an effective therapy for reducing anxiety because it can replace arousal, in which the results of therapy will involve a sense of control over emotional arousal disorders, which helps in restoring work social functions. This method of community service activities includes the following steps: Licensing, initial observation, preparation, implementation, evaluation. Decreased anxiety with progressive muscle relaxation because it improves blood circulation and can stimulate the release of endorphins. When a person relaxes, beta-endorphins will come out and be captured by receptors in the hypothalamus and limbic system which function to regulate anxiety and act as natural tranquilizers. Physiologically, both progressive muscle relaxation and autogenic exercises involve the sympathetic and parasympathetic nervous systems. The sympathetic nervous system works when the body is shocked, afraid, anxious or in a state of tension.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, ICU Patient's Family, Anxiety

PENDAHULUAN

Intensif care Unit merupakan perawatan dimana kondisi pasien mengancam jiwa, dan fokus perawatannya untuk menyelamatkan nyawa dan mencegah terjadinya perburukan kondisi. Kondisi tersebut dapat asumsikan keluarga pasien sebagai ancaman terhadap kehidupan (Saragih & Suparmi, 2017). ICU adalah lingkungan yang kompleks dan penuh tekanan dengan kondisi fisik, kognitif, psikologis, dan psikologis yang signifikan dan tidak menguntungkan bagi pasien dan

keluarga (Beesley et al., 2018). Perubahan status kesehatan menjadi sakit kritis dapat memunculkan respons psikologis seperti kecemasan bagi keluarga. Perawatan secara insentif yang dijalani oleh pasien dimana fungsi organnya dibantu berbagai peralatan akan menyebabkan kecemasan pada keluarga. Terlebih disertai dengan kurangnya informasi mengenai kondisi pasien akan dapat menimbulkan kecemasan yang tinggi pada keluarga (Lukmanulhakim et al., 2016)

Perubahan status kesehatan memicu reaksi emosional berupa respons cemas karena ketakutan akan kehilangan keluarga yang disayangi. Beberapa faktor yang diidentifikasi memicu kecemasan keluarga adalah keluarga tidak dibolehkan menunggu pasien dalam ruang perawatan intensif, kondisi pasien yang tidak stabil, ketergantungan pasien terhadap alat, dan jam besuk yang singkat (Retnaningsih, 2018). Kecemasan yang dirasakan oleh keluarga yang menunggu pasien di ruang ICU akan memberikan dampak terhadap perubahan fungsi keluarga. Kesulitan mempertahankan kondisi kesehatan fisik dan mental akan dapat memiliki resiko mengalami gangguan seperti kecemasan, kelelahan, stres berat hingga depresi. Dalam keadaan kronis, tentunya gangguan yang timbul harus segera diatasi dengan pengobatan (Rosyanti dan Hadi, 2020)

Berbagai terapi komplementer telah dikembangkan sebagai penatalaksanaan kecemasan seperti terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif digunakan untuk melawan kecemasan, stres dan ketegangan, dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot dapat membedakan sensasi ketegangan dan relaks maka seserang bisa menghilangkan kontraksi otot dan merasakan rileks (Alvionita & Wongkar, 2018). Relaksasi merupakan terapi yang efektif untuk menurunkan kecemasan karena dapat mengantikan gairah, yang mana hasil dari terapi akan melibatkan rasa kontrol atas gangguan gairah emosional, yang membantu dalam memulihkan fungsi sosial pekerjaan. Terapi relaksasi ditemukan menjadi faktor kunci dalam pengobatan gangguan kecemasan yang dapat menunjukkan efektivitas intervensi psikologis di mana orang dapat mengekspresikan perasaan dalam gejala fisik (Ali & Hasan, 2010).

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut :

a. Tahap 1 : Perijinan dan observasi awal

Permohonan ijin yang ditujukan kepada RS tentang pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Setelah mendapatkan surat ijin pelaksanaan dilanjutkan untuk mengajukan observasi data awal ruangan ICU RS Permata Medika Semarang.

b. Tahap 2 : Persiapan

Tahap kedua yaitu mempersiapkan segala peralatan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat, diantaranya tempat pelaksanaan, peralatan penunjang, serta materi yang akan di berikan kepada perawat RS Permata Medika Semarang.

c. Tahap 3 : Pelaksanaan

Pendidikan Kesehatan : berupa penyuluhan kesehatan tentang kecemasan, relaksasi Otot Progresif pada perawat dan keluarga pasien yang dirawat di ruang ICU.

Role play: Relaksasi Otot Progresif pada perawat dan keluarga pasien yang dirawat di ruang ICU

d. Tahap 4 : evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan menindaklanjuti kegiatan edukasi yang sudah diberikan., antara lain :

1. pengetahuan dan pemahaman perawat dan keluarga dalam penurunan kecemasan dengan melakukan relaksasi otot progresif

2. penurunan kecemasan pada keluarga pasien yang dirawat di ruang ICU

3. peningkatan ketrampilan perawat dalam pendampingan keluarga pasien untuk menurunkan kecemasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh perawat di ruang ICU RS Permata Medika Semarang mulai dari kegiatan edukasi sampai dengan evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Pada Bulan Januari 2023 Tim melakukan pengajuan ijin kepada RS Permata Medika untuk dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya Tim mempersiapkan perlengkapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi peralatan penunjang, serta materi yang akan di berikan kepada perawat RS Permata Medika Semarang

b. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 15 Maret 2023 bertempat di ruang ICU RS Permata Medika Semarang. Peserta seluruh perawat yang bertugas di ruang ICU RS Permata Medika Semarang. Pada pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan beberapa tahap antara lain :

1. Tim pengabdian mengkondisikan ruangan agar siap digunakan pengabdian masyarakat seperti mengecek LCD, soundsystem, dan laptop yang akan digunakan
2. Setelah ruangan siap dan peserta memasuki ruangan, maka dilakukan pembukaan dari Kepala Ruang ICU RSPermata Medika Semarang maupun ketua tim pengabdian.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PS Permata Medika Semarang



Gambar 2. Pemberian materi

3. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang kecemasan, relaksasi otot progresif dan dilanjutkan dengan role play relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh perawat RS Permata Medika Semarang.



Gambar 3.evaluasi materi

4. Kegiatan diakhiri dengan penutupan, yaitu merefleksikan kembali tentang apa yang sudah dipelajarai hari itu dan apa tindakan yang akan dilakukan peserta ke depannya.

Kecemasan merupakan respon emosional yang digambarkan dengan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenram disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut terjadi pada berbagai situasi antara lain berbagai gangguan sakit, sinyal memperingatkan yang mengancam, serta (Beesley et al., 2018). Kecemasan merupakan respons emosional dan penilaian individu yang subjektif yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar ditandai dengan adanya ketakutan yang tidak jelas, tidak menyenangkan dan timbulnya rasa kewaspadaan yang tidak jelas. Ketika berada dalam kondisi cemas, beberapa otot akan mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatik. Selama proses perawatan di ruang ICU, kecemasan tidak hanya dirasakan oleh seorang pasien, namun dapat juga dialami oleh keluarga yang anggotanya dirawat di rumah sakit. Dari hasil studi pendahuluan di RS Permata Medika Semarang lebih dari dua pertiga keluarga pasien di ICU memiliki gejala kecemasan pada hari-hari pertama perawatan dan dapat berubah seiring dengan kondisi pasien.

Kecemasan dapat dikurangi dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan metode non farmakologi merupakan bagian dari pengobatan komplementer yang aman dan tanpa efek samping. Salah satu nya adalah relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi ini merupakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dengan merelaksasikan otot-otot yang tegang (Alvionita & Wongkar, 2018). Teknik Relaksasi otot progresif ini sangat mudah dipelajari dan merupakan salah satu terapi komplementer terbaik karena mudah dipelajari, hemat biaya, tidak memerlukan waktu dan tempat tertentu serta tidak membutuhkan peralatan khusus, sehingga mudah dalam penerapannya. Secara teori ketika tubuh mengalami kondisi relaks maka aktivitas sistem saraf simpatik menurun dan meningkatkan sistem saraf parasimpatik yaitu menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan aktivitas kelenjar keringat, mengubah pola gelombang otak, dan akhirnya mengurangi aktivitas fisik motorik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tahir,dkk (2022) pada keluarga pasien ruang ICU dengan kecemasan mengungkapkan relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, menghilangkan mual, muntah, nyeri, dan keparahan kelelahan, dan meningkatkan kualitas hidup. Hasil penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan kecemasan keluarga pasien di ICU mengalami penurunan setelah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan latihan autogenik. Terdapat perbedaan rerata kecemasan keluarga kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan intervensi yang secara statistik terdapat pengaruh relaksasi otot progresif dan latihan autogenik terhadap kecemasan keluarga.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (PH et al., 2018) pada kelompok yang mendapat intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres sebesar 71% yang berarti bahwa ada penurunan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif selama empat hari secara rutin pada kelompok yang mendapatkan terapi.

Penurunan kecemasan dengan relaksasi otot progresif karena melancarkan peredaran darah dan dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan relaksasi, maka beta-endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai penenang alami. Secara fisiologis, baik relaksasi otot progresif maupun latihan autogenik melibatkan sistem saraf simpatik dan parasimpatik. Sistem saraf simpatik bekerja ketika tubuh terkejut, takut, cemas, atau berada dalam keadaan tegang. Sedangkan aktivitas saraf parasimpatik yang dapat menyebabkan perasaan ingin istirahat dan perbaikan fisik tubuh. relaksasi otot progresif akan merangsang tubuh untuk meningkatkan kinerja saraf parasimpatik yang akan menghambat kerja saraf simpatik sehingga menimbulkan respons berupa penurunan denyut nadi, tekanan darah serta memperlancar aliran darah. Penelitian yang dilakukan oleh (Mawardika et al., 2020), yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif sangat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan seseorang. Banyaknya manfaat terapi relaksasi otot progresif yang dapat digunakan pada kehidupan sehari-hari yang bisa memberikan efek yang baik bagi tubuh kita.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Samosir et al., 2021) dimana hasil penelitian didapatkan bahwa relaksasi otot progresif tidak memiliki pengaruh terhadap stres psikososial keluarga pasien COVID-19. Hal ini diamati berdasarkan output pre-test dan output post-test yaitu terjadi peningkatan stres berat. Pengaruh relaksasi terhadap penurunan stres psikososial keluarga pasien tidak menunjukkan hasil yang begitu signifikan, akan tetapi manfaatnya dapat dirasakan oleh keluarga pasien. Stres psikososial yang terjadi pada keluarga pasien terjadi karena keluarga pasien merasa

tertekan dengan keadaan yang dirasakan selama pasien dirawat di rumah sakit, sehingga keluarga pasien menarik diri dari hubungan sosial dan lingkungan sekitar. Keluarga pasien memiliki stres psikologis tersendiri, yang tidak mungkin dapat peneliti hindari atau cegah.

SIMPULAN

Selama proses perawatan di ruang ICU, kecemasan tidak hanya dirasakan oleh seorang pasien, namun dapat juga dialami oleh keluarga yang anggotanya dirawat di rumah sakit. Kecemasan yang dirasakan oleh keluarga yang menunggu pasien di ruang ICU akan memberikan dampak terhadap perubahan fungsi keluarga

Mengurangi Kecemasan dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan metode non farmakologi merupakan bagian dari pengobatan komplementer yang aman dan tanpa efek samping. Salah satu nya adalah relaksasi otot progresif

Penurunan kecemasan dengan relaksasi otot progresif karena melancarkan peredaran darah dan dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin. Ketika seseorang melakukan relaksasi, maka beta-endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur kecemasan dan sebagai penenang alami

SARAN

Diharapkan perawat ICU mampu memberikan tindakan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada keluarga pasien yang di rawat di ruang ICU, karena memberikan dampak terhadap perubahan fungsi keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Wodya Husada Semarang dan LPPM Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakatini

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, U., & Hasan, S. (2010). The Effectiveness of Relaxation Therapy in the Reduction of Anxiety Related Symptoms (A Case Study). *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 202–208. <https://doi.org/10.5539/ijps.v2n2p202>
- Alvionita, S., & Wongkar, D. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/266/1/46.pdf>
- Beesley, S. J., Hopkins, R. O., Holt-Lunstad, J., Wilson, E. L., Butler, J., Kuttler, K. G., Orme, J., Brown, S. M., & Hirshberg, E. L. (2018). Acute physiologic stress and subsequent anxiety among family members of ICU patients. *Critical Care Medicine*, 46(2), 229–235. <https://doi.org/10.1097/CCM.0000000000002835>
- Lukmanulhakim, L., Suryani, S., & Anna, A. (2016). The relationship between communication of nurses and level of anxiety of patient's family in emergency room dr. Dradjat Prawiranegara hospital, Serang Banten, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences*, December, 5456–5462. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20164228>
- Mawardika, T., Aniroh, U., & Lestari, P. (2020). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Post Partum. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 277–286. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/726>
- 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>
- Retnaningsih, D. (2018). Hubungan Komunikasi Perawat dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Unit Perawatan Kritis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(1), 35. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.1.638>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
- Samosir, E. C. M., Manalu, B. M., & Anggeria, E. (2021). Pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 19(1), 1–9.

- <https://doi.org/10.35874/jkp.v19i1.836>
- Saragih, D., & Suparmi, Y. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Yang Dirawat Di Ruang Icu/Iccu Rs Husada Jakarta. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 61–69. <https://doi.org/10.37831/jik.v5i1.119>
- Tahir, R., Sartiya Rini, D., Muhsinah, S., & Iqra S, I. S. (2022). Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Latihan Autogenik terhadap Kecemasan Keluarga Pasien yang Menjalani Perawatan Intensif: Penelitian Kuasi Eksperimen dengan Kelompok Terkontrol. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(1), 66–75. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.481> (Original work published 28 Juni 2022)