



PELATIHAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF BAGI RELAWAN KANKER UNTUK MENINGKATKAN STATUS KESEHATAN ORANG TUA

Feriana Ira Handian¹, Lilla Maria², Dian Samtyaningsih³

¹Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang
Email: ferianaazar@gmail.com

²Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang
Email: lilla_mk@yahoo.com

³Prodi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang
Email: fidiatama@gmail.com

Abstrak

Peran orangtua sangat penting dalam perawatan anak dengan kanker. Semakin lama pengobatan, maka orangtua akan dihadapkan pada berbagai masalah mulai dari ketegangan peran, beban ekonomi keluarga hingga status kesehatan orangtua terutama masalah pemenuhan istirahat dan tidur. Untuk menjamin keberlanjutan pengobatan dibutuhkan kondisi orangtua yang selalu dalam kondisi baik saat mendampingi anak dalam pengobatan di RS. Relawan Sahabat Anak Kanker (SAK) adalah komunitas yang ikut mendukung perjuangan anak melawan kanker. Dengan bekal interaksi dengan orangtua, komunitas ini memiliki kesempatan untuk memberikan bantuan secara psikologis kepada orangtua. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk melakukan pelatihan terapi relaksasi progresif kepada relawan sebagai salah satu cara mengatasi gangguan tidur pada orangtua dengan anak kanker. Setelah sesi pelatihan, relawan melakukan intervensi kepada 30 target orangtua dengan anak kanker. Hasil pelatihan kepada 30 relawan didapatkan bahwa seluruh relawan mampu melakukan terapi Relaksasi Otot Progresif sebanyak 100% (30 orang). Kesimpulan dari hasil pelatihan didapatkan bahwa sebagian besar relawan 90% (27 orang) mampu mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif kepada orangtua. Pada masa mendatang perlu pemantauan keberlanjutan program dari relawan untuk orangtua yang dilakukan oleh komunitas SAK.

Kata kunci : relawan, terapi relaksasi otot progresif, orangtua

Abstract

Parents role is very important in caring children with cancer. During the treatment, parents will be faced with various problems ranging from strain role, family economic burden and parents health status, especially the sleep and rest problem fulfillment. To ensure the sustainability of treatment good parents conditions is needed while accompanying children during the treatment in hospitals. Sahabat Anak Kanker (SAK) volunteer is a community that supports the struggle of children against cancer. With the provision of interaction with parents, this community has opportunity to provide psychological support for parents. The purpose of this activity is to conduct progressive relaxation therapy training to volunteers as one way to overcome sleep disorders in parents with cancer children. After the training session, volunteers intervened with 30 target parents with cancer children. The results of training found that all volunteers (30 volunteers) were able to perform Progressive Muscle Relaxation therapy as much as 100% (30 people). At the ending program of the training results showed that most volunteers 90% (27 people) were able to apply progressive muscle relaxation therapy for parents. In the future it is necessary to monitor the continuity of the program from volunteers to parents conducted by the SAK community.

Keywords: volunteer, progressive muscle relaxation therapy, parent



I. PENDAHULUAN

Kanker adalah kumpulan sel abnormal yang tidak terbatas, tumbuh pada saat struktur jaringan tubuh berkembang secara agresif dan menyimpang dari fungsi fisiologisnya, maka sel ini akan berkembang menjadi sel lain yang dikenal dengan kanker. Selain itu, perkembangan sel ini juga memiliki karakteristik yang progresif dan tidak terkoordinasi (Price dan Wilson, 2012).

Penyakit ini memiliki sifat yang progresif dan mengancam kehidupan. Semenjak tahun 2013, kasus kanker terus mengalami perkembangan secara pesat di beberapa negara. Di Amerika Serikat, angka mortalitas tertinggi kanker anak adalah secara berurutan adalah leukemia kemudian kanker otak. Nilai kemungkinan kematian tertinggi dicapai pada usia 15-19 tahun untuk leukemia dan usia yang lebih rendah/ usia sekolah pada kanker otak (US Statistic Working Group, 2016).

Kematian akibat kanker di dunia akan terus meningkat jika tidak ditangani dengan baik. Sementara itu hampir lebih dari 70% kematian akibat kanker terjadi pada negara dengan pendapatan sedang dan rendah. Pada tahun 2030 diperkirakan ada 13,1 juta kematian yang akan terjadi akibat kanker (WHO, 2014). Sedangkan di Indonesia, angka kejadian kasus ini mencapai 4,7% dengan tingkat kematian sebesar 50-60% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013)

Perubahan signifikan yang terjadi pada anak berpenyakit kronis menempatkan peran orang tua yang besar didalamnya. Orang tua memiliki peran penting pada penyesuaian anak terhadap perubahan yang terjadi dalam hidupnya karena penyakit kronis (Wenar dan Kerig, 2008)

Namun pada kenyataannya orang tua mengalami perubahan dan permasalahan lain yang dihadapi seiring dengan perubahan yang terjadi pada anak. Kanker yang diderita oleh anak

merupakan stressor ekstrim bagi orangtua (Baider, Cooper dan De Nour, 2000). Kejadian ini muncul karena ketakutan adanya kemungkinan kematian pada masa awal diagnosis yang kemudian terus berlanjut dan menjadi ancaman kehidupan sepanjang siklus hidup anak (Koocher dan O'Malley, 1981 dalam Baider, Cooper dan De Nour, 2000).

Anak dengan kanker minimal membutuhkan waktu 2-2,5 tahun untuk dapat menyelesaikan protokol kemoterapi. Sepanjang durasi waktu ini, pada setiap fase pengobatan, orangtua akan menghadapi berbagai hal selama di rumah sakit. Selama proses rawat inap terutama pada fase awal atau induksi kemoterapi, anak akan dihadapkan pada berbagai efek samping, misalnya hipertemia, mual, muntah maupun diare. Kondisi ini mau tidak mau akan menjadi stressor tambahan bagi orangtua saat mendampingi anak. Kondisi orangtua yang stabil dan dengan status kesehatan baik akan menjadikan lebih mudah dalam melakukan pendampingan perawatan terhadap anak, sebaliknya, saat orangtua kurang sehat, stress atau depresi, akan mempengaruhi kualitas perawatan terhadap anak.

Dengan adanya permasalahan dan perkembangan kasus kanker pada anak, saat ini mulai bermunculan kelompok swadaya masyarakat yang ikut berperan aktif atas inisiatif sendiri untuk mendukung pasien kanker. Sahabat Anak Kanker Malang (SAK) adalah salah satu kelompok pendukung keluarga dan anak dengan kanker di Kota Malang, Jawa Timur. Kelompok ini memiliki peran utama dalam mendukung anak kanker sebagai pemberi dukungan psikologis bagi anak dan orangtua dengan berbagi kebahagiaan dan menjadi sahabat anak kanker selama menjalani pengobatan (Handian, Fitria & Falah, 2017).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin meneliti mengenai pelatihan terapi relaksasi otot progresif bagi relawan kanker di Kota Malang sebagai suatu langkah dalam meningkatkan status



kesehatan orangtua yang anaknya menderita kanker.

II. KAJIAN LITERATUR

Secara teori, relawan memang merupakan kelompok pendukung yang ada di unit rehabilitasi, melaksanakan program yang dirancang dalam waktu singkat akan tetapi terstruktur. Aktivitas yang dilakukan misalnya adalah pemberian informasi kepada sasaran, memberikan dukungan emosi dan sosial serta manajemen stress. Menurut Weis (2003), relawan maupun kelompok menyediakan dukungan psikologis dan sosial bagi pasien dan keluarga, memberikan bantuan dalam mengatasi keluhan penyakit, serta mengelola permasalahan emosi yang muncul akibat kanker.

Secara umum, ada empat kategori utama terkait dukungan sosial yang telah dikenal secara luas, diantaranya adalah (1). Dukungan informasional, hal ini terkait dengan pemberian informasi, edukasi dan pendidikan kesehatan yang diberikan kepada kelompok sasaran serta bagaimana cara mengaksesnya. (2) Dukungan emosional, yang berwujud empati, perasaan menghargai dan memberikan kenyamanan dari stress atau tekanan akibat penyakit yang dideritanya (3) Dukungan instrumental, yang meliputi pemenuhan kebutuhan secara materi atau finansial, peralatan, perlengkapan pengobatan maupun fasilitas lainnya (4) Dukungan penghargaan, berupa apresiasi dan umpan balik positif bagi pasien dan keluarga yang bersumber dari luar sistem individu pasien dan keluarga (Friedman, Bowden, & Jones, 2012)

Dukungan dari luar sistem merupakan salah satu strategi yang digunakan oleh orangtua dalam merawat anak dengan kanker (Handian, Widjajanto, & Sumarni, 2017). Salah satu bentuk dukungan yang kini mulai ditunjukkan oleh masyarakat kepada keluarga dengan anak kanker adalah

kelompok penolong (self help group) yang mengkoordinir relawan dalam memberikan dukungan psikologis kepada orangtua dan anak kanker (Handian, Fitria, & Falah, 2017)

Relawan adalah seseorang atau sekelompok orang yang secara iikhlaskan karena panggilan nuraninya memberikan apa yang dimilikinya (pikiran, tenaga, waktu, harta, dsb) kepada masyarakat sebagai perwujudan tanggung jawab sosialnya tanpa mengharapkan pamrih baik berupa imbalan (upah), kedudukan, kekuasaan, kepentingan maupun karier (Fajar, 2015)

Kriteria seorang relawan adalah: Melakukan sesuatu hal dengan sukarela, mengorbankan waktu dan tenaga, aktivitas tersebut memberikan keuntungan positif bagi lingkungan atau organisasi yang dibantunya, tidak atas dasar motivasi atau mengharapkan imbalan uang (Fajar, 2015)

Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian irelaksasi. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Herodes, 2010)

Tujuan terapi relaksasi otot progresif adalah untuk : menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik; mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen; meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks; meningkatkan rasa ikebugaran, konsentrasi; memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress; mengatasi insomnia, idepresi, ikelelahan, iritabilitas, spasme otot, ifobia iringan, igagap ringan, dan membangun emosi positif dari emosi negatif (Herodes, 2010)

Menurut Herodes (2010), beberapa aspek yang harus diperhatikan saat



melakukan terapi relaksasi otot progresif, diantaranya adalah :

1. Tidak menegangkan otot berlebihan, hal ini dengan rasionalisasi meminimalkan cedera.
2. Individu harus menyadarii bahwa dibutuhkan waktu untuk otot mengalami relaksasi, perkiraan waktu adalah 20-50 detik.
3. Saat melakukan terapi, posisi yang disarankan adalah dengan duduk dan mata tertutup, tidak direkomendasikan dengan berdiri.
4. Pada saat iperegangan, dilakukan dengan cara meregangkan dua kelompok otot secara bersama.
5. Jumlah gerakan dilakukan untuk bagian otot bagian kanan dengan jumlah dua kali dan bagian kiri sejumlah dua kali
6. Bagi instruktur, pastikan cek kondisi fisik pasien pada saat latihan.
7. Instruksi diberikan secara terus menerus secara asertifi
8. Tidak terlalu lambat atau terlalu cepat saat memberikan instruksi.

Hubungan pelatihan terapi relaksasi otot progresif terhadap status kesehatan orangtua penderita kanker adalah terapi relaksasi otot progresif dapat mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stres, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negative (seluruh permasalahan tersebut biasanya dialami oleh orangtua dengan anak yang menderita kanker).

III. METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan dua metode, yaitu pada tahap 1 dengan memberikan pelatihan terapi relaksasi otot progresif kepada 30 relawan kanker dan tahap 2 dengan memantau relawan dalam pendampingan pengaplikasian dan evaluasi hasil latihan oleh relawan kepada orangtua anak kanker di Kota Malang. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi SOP (Standart Operasional Prosedur) mengenai terapi

relaksasi otot progresif dan lembar kuesioner. Pada setiap tahap kegiatan, dilakukan monitoring dan evaluasi.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Kemampuan Relawan Dalam Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebelum Dilakukan Pelatihan Di Kota Malang Tahun 2018

Jenis kemampuan	Jumlah	Prosentase
Mampu	3	10 %
Tidak mampu	27	90 %

Sumber : Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil sebelum dilakukan pelatihan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar relawan (90%) tidak mampu melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri.

Sebagian besar relawan belum pernah terpapar dengan terapi relaksasi otot progresif, sehingga mereka tidak mampu secara mandiri dalam aplikasi terapi relaksasi otot progresif.

Pelatihan terapi relaksasi otot progresif terdiri dari beberapa macam gerakan serta teknik dan waktu tertentu yang perlu dipelajari sehingga harapannya relawan akan mampu secara mandiri dalam mengaplikasikannya saat melakukan *home visite* kepada orangtua penderita kanker di rumah masing-masing sesuai kebutuhan mereka.

Tabel 4.2 Kemampuan Relawan Dalam Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Setelah Dilakukan Pelatihan Di Kota Malang Tahun 2018

Jenis kemampuan	Jumlah	prosentase
Mampu	30	100 %
Tidak mampu	0	0 %

Sumber : Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan pelatihan terapi relaksasi otot progresif seluruh relawan (100%) mampu melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri. Data tersebut menggambarkan bahwa seluruh relawan berhasil dalam mengaplikasikan pelatihan mengenai terapi relaksasi otot progresif yang diberikan oleh instruktur atau pelatih



secara benar dan sesuai dengan standart operasional prosedur.

Relawan setelah mendapatkan pelatihan terapi relaksasi otot progresif, mereka mampu secara mandiri mengerjakan prosedur serta teknik dalam relaksasi otot progresif sesuai standart operasional prosedurnya melalui hasil penilaian *pre* dan *post* pelatihan ini didasarkan pada kemampuan relawan dalam melaksanakan urutan terapi sesuai Standart Operasional Prosedur (SOP) serta teknik relaksasi yang digunakan.

Observasi atau penilaian dilakukan oleh instruktur atau pelatih pada saat sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan dilaksanakan. Sebelum evaluasi akhir, relawan telah diberikan kesempatan untuk demonstrasi mandiri selama 3-4 kali sepanjang durasi latihan.

Tabel. 4.3 Kemampuan Relawan Dalam Pengaplikasian Terapi Relaksasi Otot Progresif Kepada Orangtua

Kegiatan relawan	Orangtua penderita kanker		Jumlah
	Mengapli kasikan	Tidak mengapli Kasikan	
Melakukan intervensi	27 (90%)	2 (6%)	29 (96%)
Tidak melakukan intervensi	0 (0%)	1 (4%)	1 (4%)
Total	27 (90%)	3 (10%)	30

Sumber : Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil sebagian besar relawan (90%) mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif dan hanya sebagian kecil relawan (6%) yang tidak mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri kepada orangtua. Terdapat 1 orangtua yang tidak diintervensi dikarenakan tidak berada ditempat saat pendampingan atau *home visite* dilakukan sehingga tidak mampu mengaplikasikan secara mandiri.

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diharapkan pelatihan terapi relaksasi otot progresif kepada orangtua penderita kanker mampu meningkatkan status

kesehatan orangtua penderita kanker dalam mengatasi berbagai macam permasalahan seperti stres, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negatif, dimana seluruh permasalahan tersebut biasanya dialami oleh orangtua dengan anak yang menderita kanker.

Penilaian kemampuan relawan dinilai berdasarkan laporan *home visite* relawan dan interaksi selama di rumah sakit maupun rumah singgah serta dalam beberapa *event* yang diselenggarakan oleh Komunitas Sahabat Anak Kanker Kota Malang.

Dalam laporan penilaian *home visite* yang dilakukan oleh relawan didapatkan orangtua yang mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif, mereka mengalami penurunan tingkat stres, lebih rileks serta mampu tidur dengan kualitas yang baik. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari pemberian terapi relaksasi otot progresif yaitu mampu menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik; mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen; meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks; meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi; memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress; mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan membangun emosi positif dari emosi negatif.

Laporan penilaian secara obyektif menggunakan alat untuk masing-masing individu belum dapat dievaluasi karena kondisi keberagaman lokasi dan letak rumah orangtua yang tersebar di lima kabupaten/ kota. Hal lain yang menjadi kendala adalah alat pengukuran kualitas tidur misal *actigraph* masih sulit didapatkan di Indonesia.



V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Sebelum pelatihan (90%) tidak mampu dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri sebelum mendapatkan pelatihan
2. Seluruh relawan (100%) mampu dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri sesudah mendapatkan pelatihan
3. Sebagian besar relawan (90%) mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah orangtua anak penderita kanker dan hanya sebagian kecil relawan (10%) yang tidak mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah mereka

5.2 Saran

1. Bagi relawan
Meningkatkan peran sertanya dalam memberikan pendampingan kepada orangtua penderita kanker terlebih selalu menggiatkan kepada untuk melakukan relaksasi otot progresif kapanpun mereka merasakan kelelahan selama mengasuh anak mereka, melakukan pemantauan keberlanjutan program yang dilakukan oleh relawan selama di rumah maupun di rumah sakit.
2. Bagi orangtua
Melakukan aktivitas terapi relaksasi otot progresif ini secara konsisten dan terjadwal minimal 10 menit setiap hari untuk meningkatkan kualitas tidur.
3. Bagi Bidang Keperawatan
Melakukan pengukuran kualitas tidur secara obyektif menggunakan instrument atau alat lain, misalnya *actigraph*.

VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih atas terlaksananya program kepada:

1. Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi
2. Komunitas Sahabat Anak Kanker Malang

REFERENSI

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Baider, Lea, Cary L. Cooper, dan A. Kaplan. 1996. *Cancer and the family*: Wiley. United States of America
- Fajar, ryeska. 2015. Apa itu relawan. <http://blog.indorelawan.org/apa-itu-relawan>. Diakses tanggal 3 juli 2018
- Friedman, M. M., Bowden, V. R., & Jones, E. G. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktek (Family Nursing: Research, Theory and Practice)*. (A. Y. Hamid, A. Sutarna, D. Yulianti, & N. Herdina, Eds.) (edisi 5). Jakarta: EGC.
- Handian, F. I., Fitria, Y., & Falah, M. R. (2017). Mendukung Kepatuhan Pengobatan dengan Berbagi Kebahagiaan dan Menjadi Sahabat: Studi Kasus di Komunitas Sahabat Anak Kanker Malang, Indonesia. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 8(2), 165–170. Retrieved from <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/view/870/692>
- Handian, F. I., Widjajanto, P. H., & Sumarni. (2017). Motivasi, Hambatan dan Strategi Orangtua Keluarga Miskin dalam Merawat Anak dengan Leukemia Limfoblastik Akut (LLA), (1), 1–9. Retrieved from <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/393/392>
- Stanley, M & Beare. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik ; Ed. 2*: EGC. Jakarta
- U.S. Cancer Statistics Working Group. (2016). *United States Cancer Statistics: 1999–2013 Incidence and Mortality Web-based Report*. Atlanta (GA): Department of Health and Human Services, Centers for Disease



Control and Prevention, and National
Cancer Institute

Weis, J. 2003. Support Groups for Cancer Patients.
*Supportive Care in Cancer : Journal of The
Multinational Association of Supportive
Care in Cancer*

World Health Organization.(2014). Fact of The
Cancer [online]. Tersedia:
[http://who.int/mediacentre/factsheets/fs297/
en/index.html](http://who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/index.html)