

**TEKNIK RELAKSASI MENINGKATKAN
KONTROL EMOSI PADA PENDERITA
DENGAN PENYAKIT KRONIS**

Domianus Namuwali
(Magister Keperawatan Universitas
Diponegoro Semarang)
Fery Agusman Mendrofa
(Staf Pengajar Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan (STIKES) Karya Husada
Semarang)
Meidiana Dwidiyanti
(Staf Pengajar Departemen Keperawatan
Universitas Diponegoro Semarang)

ABSTRAK

Faktor risiko terjadinya gangguan mental adalah penyakit fisik yang bersifat kronis. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Besral dan Widakdo tahun 2013 menyebutkan bahwa penyakit kronis seperti hepatitis dan stroke mengalami gangguan mental emosional masing-masing sebesar 47% dan 42%, kemudian diikuti oleh penderita penyakit jantung dan TBC (34%) dan penderita penyakit diabetes mellitus, tumor atau kanker (24%). Kontrol emosi merupakan kecenderungan untuk menyembunyikan dan meredam emosi negatif seperti marah, depresi atau kecemasan. Relaksasi merupakan salah satu intervensi keperawatan untuk mengatur emosi dan menjaga keseimbangan emosi sehingga emosi pasien tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas tinggi. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh teknik relaksasi terhadap kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis. Metode penelitian yang digunakan adalah literatur review terhadap hasil penelitian yang berkaitan dengan teknik relaksasi terhadap kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis yang dipublikasi pada pangkalan data (data base) EBSCO, Medline dan Google search. artikel yang dipilih merupakan artikel bahasa Inggris yang terbit sejak tahun 2010 sampai tahun 2015. Artikel yang ditemukan secara signifikan menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat meningkatkan kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa teknik relaksasi meningkatkan kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis

Kata kunci:
Relaksasi, Kontrol Emosi, Penyakit Kronis

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Penyakit kronis merupakan penyakit berkepanjangan dan jarang sembuh. Walaupun penyakit kronis tidak mengancam jiwa tetapi akan menjadi beban bagi individu, keluarga dan masyarakat. Penyakit kronis akan menyebabkan berbagai masalah seperti masalah medis, sosial dan psikologis (Yenny & Herwana, 2006). Penderita yang menderita penyakit kronis mempunyai kecenderungan untuk mengalami gangguan emosional. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widakdo dan Besral tahun 2013 menyebutkan bahwa penyakit kronis seperti hepatitis dan stroke mengalami gangguan mental emosional masing-masing sebesar 47% dan 42%, kemudian diikuti oleh penderita penyakit jantung dan TBC (34%) dan penderita penyakit diabetes mellitus, tumor, atau kanker (24%) (Widakdo Giri & Besral, 2013).

Penderita yang sedang menjalani pengobatan perlu dilakukan upaya kontrol emosi agar tidak memperburuk keadaan penderita. Kontrol emosi merupakan kecenderungan untuk menyembunyikan dan meredam emosi negatif seperti marah, depresi atau kecemasan (Widakdo Giri & Besral, 2013). Pengendalian emosi berpengaruh pada penyesuaian untuk hidup dengan penyakit yang dideritanya melalui proses adaptif yang lebih kompleks seperti strategi menghadapi stres. (Janowski et al, 2014).

Relaksasi merupakan salah satu tindakan keperawatan untuk mengatur emosi dan menjaga keseimbangan emosi sehingga emosi pasien tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas tinggi. Relaksasi yang dilakukan selama 5 sampai 10 detik dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh sehingga dapat menghilangkan rasa sakit, mengurangi stres mental pada pasien (M. Jebakumar Naveen, A. Porkodi, 2014).

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan pertanyaan klinis dalam bentuk PICO (*Patients/Problem, Intervention, Comparison, Outcome*). P: Penderita penyakit kronis I: Latihan relaksasi, C: Perawatan rutin O: kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis. Dari rumusan PICO maka dapat diformulasikan pertanyaan klinis menjadi "Apakah ada pengaruh relaksasi terhadap kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis?"

Untuk mendapatkan bukti terbaik tentang penggunaan relaksasi terhadap kontrol emosi pada penderita dengan penyakit

kronis dilakukan penelitian dengan menggunakan literatur review.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah literatur review. Tipe studi yang akan diidentifikasi adalah *Eksperimen, Quasi eksperimen, Random Control Trial* dan *sistimatic review* yang menggunakan relaksasi untuk meningkatkan kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis. Partisipan yang akan di review adalah pasien yang menderita penyakit kronis (Kanker, COPD, Hipertensi dan DM) dengan jenis intervensi yang digunakan adalah relaksasi untuk meningkatkan kontrol emosi. Penelusuran artikel dilakukan pada pangkalan data (*data base*) *EBSCO, Medline* dan *google search* dengan menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2010 sampai dengan 2015 yang dapat diakses *fulltext* dalam format pdf.

HASIL PENELITIAN

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data (*data base*) dengan menggunakan kata kunci tertentu. Artikel yang ditemukan dan memenuhi kriteria sebanyak 5 artikel yang terdiri dari 2 artikel jenis penelitian *eksperimen*, 1 artikel jenis penelitian *quasi eksperimen* dan 2 artikel jenis penelitian RCT. Berikut daftar artikel yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Ekstraksi Data Penelitian

No Peneliti	Metode penelitian	Hasil
1 Yilmaz, G,S et al (2015)	Desain penelitian yang digunakan Quasi eksperimen pada penderita kanker payudara dengan jumlah sampel pada kelompok intervensi sebanyak 30 responden dan jumlah sampel pada kelompok kontrol sebanyak 30 responden. Pada kelompok intervensi dilakukan relaksasi	Pada kelompok intervensi sebelum dilakukan latihan relaksasi didapatkan nilai mean dan standar deviasi status kecemasan 42,26 ($\pm 7,49$) dan setelah dilakukan relaksasi didapatkan nilai mean dan standar deviasi status kecemasan 36,20

No Peneliti	Metode penelitian	Hasil	
2	Sepasi, N et al (2014)	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>eksperimen</i> pada Wanita kanker payudara dengan jumlah sampel pada kelompok perlakuan sebanyak 20 responden dan kelompok kontrol sebanyak 20 responden. Pada kelompok perlakuan diberikan latihan relaksasi selama 6 sesi dalam satu minggu.	selama 50 menit dalam tiga minggu dan pada minggu ketiga dilakukan <i>post test</i> tingkat kecemasan sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan perawatan rutin dan pada minggu ketiga dilakukan <i>post test</i> tingkat kecemasan. ($\pm 8,21$) dengan nilai p value 0,001 Pada kelompok kontrol didapatkan nilai mean <i>pre test</i> dan standar deviasi status kecemasan 45,03($\pm 5,66$) dan pada <i>post test</i> didapatkan nilai mean dan standar deviasi status kecemasan 43,43 ($\pm 7,96$).
3	M. J. Navee n et al (2014)	Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>eksperimen</i> pada Pasien COPD dengan jumlah sampel pada kelompok intervensi sebanyak 20 responden dan jumlah sampel pada kelompok kontrol sebanyak 20 responden. Pada kelompok intervensi dilakukan relaksasi dua kali sehari selama lima hari setiap sesi dilakukan selama 20-30 menit dan pada kelompok kontrol hanya dilakukan perawatan rutin.	Pada kelompok intervensi didapatkan pada <i>pre test</i> 14 (70%) pasien memiliki kecemasan yang parah dan 6 (30%) pasien yang memiliki kecemasan sedang dan pada <i>post test</i> didapatkan pasien yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 (10%) dan kecemasan sedang sebanyak 18 (90%). Pada kelompok kontrol didapatkan pada <i>pre test</i> 19 (95%) pasien memiliki kecemasan

No	Peneliti	Metode penelitian	Hasil
			sedang dan hasil <i>post test</i> didapatkan sebanyak 11 (55%) pasien memiliki kecemasan sedang.
4	Mahdavi, Ali et al	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>Randomised Controlled Trial (RCT)</i> pada penderita <i>Hemodialisis</i> , jumlah sampel pada kelompok intervensi sebanyak 40 responden dan pada kelompok kontrol 40 responden. Pada kelompok intervensi diberikan relaksasi selama 15 menit yang dilakukan 2 kali sehari selama 4 minggu.	Pada kelompok intervensi didapatkan ada perbedaan yang signifikan tingkat stres, kecemasan dan depresi sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p < 0,001$ dan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan nilai <i>pre test</i> dan <i>post test</i> tingkat stres, kecemasan dan depresi dengan nilai $P < 0,22$
5	Lin M.F et al (2010)	Desain penelitian digunakan adalah <i>Randomised Controlled Trial (RCT)</i> Pada pasien kanker yang melakukan kemoterapi. Jumlah sampel pada kelompok intervensi sebanyak 30 responden dan kelompok kontrol sebanyak 34 responden. Pada kelompok intervensi lakukan verbal relaksasi selama 30 menit dan pada kelompok kontrol di berikan perawatan rutin.	Pada kelompok intervensi sebelum dilakukan verbal relaksasi didapatkan nilai mean dan standar deviasi tingkat kecemasan adalah 41,07 (13,71) dan setelah dilakukan verbal relaksasi didapat nilai mean dan standar deviasi tingkat kecemasan adalah 31,63 (10,96) dengan nilai p value 0,001 Pada kelompok kontrol didapatkan nilai mean dan standar deviasi <i>pre test</i> tingkat kecemasan adalah 39,53 (13,10) dan pada <i>post test</i> didapat nilai mean dan standar deviasi tingkat kecemasan adalah 35,15 (10,96).

Artikel pertama didapatkan bahwa setelah dilakukan latihan relaksasi pada pasien kanker payudara secara signifikan

menurunkan status kecemasan dengan nilai p value 0,001 dan nilai mean dan standar deviasi status kecemasan menurun yaitu sebelum dilakukan relaksasi didapatkan nilai mean dan standar deviasi status kecemasan 42,26 ($\pm 7,49$) dan setelah dilakukan relaksasi didapatkan nilai mean dan standar deviasi status kecemasan 36,20 ($\pm 8,21$) (Yilmaz & Arslan, 2015).

Artikel kedua menunjukkan bahwa latihan relaksasi secara signifikan meningkatkan kesejahteraan emosi pada wanita yang menderita kanker payudara dengan nilai $p < 0,001$ dan nilai mean dan standar deviasi kesejahteraan emosi meningkat yaitu sebelum dilakukan latihan relaksasi didapatkan nilai *pre test* kesejahteraan emosi adalah 9,90 (3,68) dan setelah dilakukan relaksasi didapatkan nilai mean dan standar deviasi kesejahteraan emosi 19,40 (2,41) (Sepasi et al. 2014).

Artikel ketiga diketahui bahwa setelah dilakukan relaksasi pada penderita COPD status kecemasan menurunkan hal ini dapat dilihat dari hasil nilai *pre test* didapatkan 14 (70%) pasien memiliki kecemasan yang parah dan 6 (30%) pasien yang memiliki kecemasan sedang dan pada *post test* didapatkan pasien yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 2 (10%) dan kecemasan sedang sebanyak 18 (90%) (M. Jebakumar Naveen, A. Porkodi, 2014).

Pada artikel keempat dilaporkan bahwa pada kelompok intervensi didapatkan ada perbedaan yang signifikan tingkat stres, kecemasan dan depresi sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p < 0,001$ dan pada kelompok tidak ada perbedaan yang signifikan nilai *pre test* dan *post test* tingkat stres, kecemasan dan depresi dengan nilai $P < 0,22$ (Mahdavi et al. 2013).

Pada artikel kelima didapatkan bahwa pada kelompok intervensi sebelum dilakukan verbal relaksasi didapatkan nilai mean dan standar deviasi tingkat kecemasan adalah 41,07 (13,71) dan setelah dilakukan verbal relaksasi didapat nilai mean dan standar deviasi tingkat kecemasan adalah 31,63 (10,96) dengan nilai p value 0,001 sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai mean dan standar deviasi *pre test* tingkat kecemasan adalah 39,53 (13,10) dan pada *post test* didapat nilai mean dan standar deviasi tingkat kecemasan adalah 35,15 (10,96). (Lin et al, 2011).

PEMBAHASAN

Penyakit kronis didefinisikan sebagai gejala penyakit yang dirasakan dalam jangka waktu lebih dari 6 bulan dan menyebabkan

perubahan fungsi biologis, psikologis dan sosial struktural. Fokus tindakan keperawatan yang diberikan pada penyakit kronis adalah mengupayakan klien untuk mencapai fungsi pada level yang optimal secara fisik, sosial, spiritual dan psikologis (Dewi, 2014).

Seseorang yang didiagnosis menderita penyakit kronis seperti kanker menyebabkan pasien memiliki berbagai masalah antara lain nyeri, citra tubuh, sosial dan psikologis (Yilmaz & Arslan, 2015).

Penelitian yang dilakukan Widakdo dan Besral tahun 2013 menyebutkan bahwa pasien yang menderita penyakit kronis seperti hepatitis mengalami gangguan emosional sebesar 47 % dan stroke mengalami gangguan mental emosional 42%, pada penderita penyakit jantung dan TBC mengalami gangguan emosional sebesar 34% dan penderita penyakit diabetes mellitus, tumor, atau kanker mengalami emosional sebesar 24% (Widakdo Giri & Besral, 2013).

Lima artikel yang ditemukan pada pangkalan data didapatkan bahwa secara umum hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa latihan relaksasi secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan emosi, menurunkan ketegangan, depresi, kecemasan dan marah pada penderita kanker, pasien hemodialisis dan COPD.

Emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan penderita (Sobur, 2013).

Unsur-unsur emosi antara lain :(a) terkejut, merupakan reaksi yang timbul pada kejadian yang tidak disangka karena kejadian sangat spontan sehingga menimbulkan reaksi/gerakan menjadi lumpuh atau kadang-kadang terjadi penolakan secara terbatas dengan adanya reaksi tersebut. (b) kuatir atau takut, karena yang bersangkutan merasa tidak berdaya menghadapi sesuatu yang dianggap lebih berkuasa, (c) marah, hal ini terjadi bila reaksi dalam situasi berbatasan pribadi terhambat atau mendapat hambatan dari luar dan tidak dapat mengatasinya dalam menghadapi kelangsungan aktivitas tersebut. (d) sedih, hal ini terjadi manakala ia merasakan kekurangan atau kekosongan atau kehilangan sesuatu yang sangat berharga. (e) gembira, terjadi pada seseorang bila mampu mengambil bagian yang bersifat positif pada situasi diharga dalam berbagai keadaan (Romlah, 2010).

Kontrol emosi merupakan kecenderungan untuk menyembunyikan dan

meredam emosi emosi negatif, seperti marah, depresi atau kecemasan. Pengendalian emosi berpengaruh pada penyesuaian untuk hidup dengan penyakit yang dideritanya melalui proses adaptif yang lebih kompleks seperti strategi menghadapi stres. (Janowski et al, 2014)

Kemampuan untuk merasa dan mengenali emosi dikendalikan oleh bagian-bagian yang spesifik dari otak. Kedua cerebral hemisphere (sisi otak) mempunyai tugas mengendalikan emosi yang berbeda. Otak pada sisi kanan mempunyai peranan penting mengenali ekspresi emosi dan perasaan sedangkan otak bagian kiri memegang peran penting memproses makna emosi (Wade Carole & Tavis, 2008).

Menurut Smeltzer & Bare(2002) relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi alvioli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, memberikan perasaan tenang, mengurangi stress fisik maupun stress emosional. Relaksasi nafas dalam juga dipercaya dapat menurunkan ketegangan dan memberikan ketenangan dengan merangsang tubuh melepaskan opioid endogen yaitu *endorphin* dan *enkefalin*. Hormon *Endorphin* dilepas dapat memperkuat daya tahan tubuh, menjaga sel otak tetap muda, melawan penuaan, menurunkan agresifitas dalam hubungan antar manusia, meningkatkan semangat, daya tahan tubuh dan kreativitas (Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, 2002).

Latihan nafas dalam dan lambat yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan respon saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatik, meningkatkan fungsi pernafasan dan kardiovaskuler, mengurangi efek stres, meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Tarwoto, 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Teknik relaksasi meningkatkan kontrol emosi pada penderita dengan penyakit kronis.

Saran

Diharapkan perawat yang bekerja di unit pelayanan kesehatan terutama yang memberikan pelayanan kesehatan pada penderita penyakit kronis agar memberikan tindakan keperawatan relaksasi untuk mendukung proses penyembuhan penderita.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, R.S., 2014. Keperawatan Gerontik.

- Yogyakarta, Yogyakarta: Deepublish.
- Janowski, K. et al., 2014. Emotional control, styles of coping with stress and acceptance of illness among patients suffering from chronic somatic diseases. *Stress and Health*, 30(1), pp.34–42. Available at: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=71430802-36c5-402a-8d4d-6753e2729f56@sessionmgr102&vid=1&hid=106>. Diakses tanggal 18 November 2015 jam 17.00 WIB.
- Lin, M. et al., 2011. Randomised controlled trial of the effect of music therapy and verbal relaxation on chemotherapy-induced anxiety. *Journal of science*, (8), pp.988–999. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21385249> diakses tanggal 24 Maret 2016 Jam 14.40 WIB.
- M. Jebakumar Naveen, A. Porkodi, P.A., 2014. Psycho-Physiological Parameters Among Patients. *Journal of Science*, 4(1), pp.23–26. Available at: http://www.journalofscience.net/File_Folder/23-26.pdf. diakses tanggal 24 Maret 2016. Jam 14.45.
- Mahdavi, A. et al., 2013. Implementing Benson's relaxation training in hemodialysis patients: Changes in perceived stress, anxiety, and depression. *North American Journal of Medical Sciences*, 5(9), pp.536–540. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24251271> diakses tanggal 17-06-2016 jam 14.58.
- Romlah, 2010. Psikologi Pendidikan, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sepasi, N., Qasemi, A.A.- & Narimani, M., 2014. A comparison of efficacy of two training techniques of self- management and relaxation on the aspects of quality of life in women with cancer. *Journal of Science*, 6(August), pp.18–28. Available at: <http://bccr.tums.ac.ir/index.php/bccrj/article/view/88> diakses Tanggal 24 Maret 2016, Jam 14.41 WIB.
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, B.G., 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth Edisi 8., Jakarta: EGC.
- Sobur, A., 2013. Psikologi Umum dalam lintasan sejarah, Bandung: Pustaka Setia.
- Tarwoto, 2011. Pengaruh latihan Slow Deep breathing terhadap intensitas nyeri kepala akut pada pasien cedera kepala ringan. Universitas Indonesia.
- Wade Carole & Tavis, 2008. Psikologi Edisi ke-9., Jakarta: Erlangga.
- Widakdo Giri & Besral, 2013. Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Volume 7 N, pp.309–316. Available at: https://www.google.co.id/?gws_rd=cr&ei=fR4DV6mGBcbs0gT3gqqYBQ#q=Efek+Penyakit+Kronis+Terhadap+Gangguan+Mental+Emosional diakses Tanggal 4 November 2015, jam 18.52 WIB.
- Yenny & Herwana, 2006. Prevalensi penyakit kronis dan kualitas hidup pada lanjut usia di Jakarta Selatan. *Universa Medicina*, 25(4). Available at: <http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2012/04/Yenny.pdf> diakses Tanggal 26 Maret 2016, jam 17.00 WIB.
- Yilmaz, S.G. & Arslan, S., 2015. Effects of Progressive Relaxation Exercises on Anxiety and Comfort of Turkish Breast Cancer Patients Receiving Chemotherapy. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 16, pp.217–220. Available at: https://www.researchgate.net/publication/271709071_Effects_of_Progressive_Relaxation_Exercises_on_Anxiety_and_Comfort_of_Turkish_Breast_Cancer_Patients_Receiving_Chemotherapy di akses Tanggal 29 Maret 2016, Jam 07.01 WIB.