

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Corona virus disease tahun 2019 atau covid- 19 pertama kali ditemukan di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Penyebaran dan transmisi covid-19 sangat cepat hingga WHO menetapkan covid-19 sebagai kasus pandemi global. Meluasnya kasus penyebaran covid-19 di Indonesia sangat cepat. Di Indonesia kasus positif covid sebanyak 29.521 kasus dengan 1770 kematian (WHO, 2020). Covid-19 dapat memberikan dampak fisik dan juga memiliki efek serius pada kesehatan mental seseorang (Handayani et al., 2020). Hasil penelitian Huang et al (2020), kesehatan mental dari 1.257 petugas kesehatan yang merawat pasien covid-19 di 34 Rumah Sakit di Tiongkok dengan hasil gejala depresi 50%, kecemasan 45%, insomnia 34 %, tekanan psikologis 71,5%. Sedangkan di Indonesia berdasarkan hasil penelitian oleh FK-UI dan IPKJI (2020) respon yang paling sering muncul pada perawat adalah perasaan cemas dan tegang sebanyak 70% (Diinah & Rahman, 2020).

Berbagai gangguan psikologis telah dilaporkan dan dipublikasi selama wabah Covid-19 di Cina, baik pada tingkat individu, komunitas, nasional, dan internasional. Pada tingkat individu orang lebih cenderung mengalami takut tertular dan mengalami gejala berat, merasa tidak berdaya. Pandemi bahkan menyebabkan krisis psikologis (Handayani et al., 2020). Selain itu keadaan dapat diperparah oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang Covid-19 (Mutawalli et al., 2020). Kurangnya pengetahuan masyarakat menyebabkan masyarakat tidak dapat merespon dengan baik terhadap keadaan yang terjadi sehingga cenderung menimbulkan stres. Selain berdampak pada masyarakat, wabah pandemi Covid-19 ini juga berdampak pada petugas kesehatan. Petugas kesehatan beresiko tinggi mengalami masalah kejiwaan berupa stres ringan hingga stres berat karena berbagai tekanan yang meningkat dan harus mereka hadapi (Handayani et al., 2020).

Perawat sebagai tenaga kesehatan yang berisiko tinggi terhadap Covid-19 memiliki ketakutan tersendiri khususnya pada peningkatan risiko terpapar, terinfeksi, dan kemungkinan menginfeksi orang yang mereka cintai menjadi beban tersendiri. Banyak tenaga kesehatan harus mengisolasi diri dari keluarga dan orang terdekat meski tidak mengalami Covid-19, hal ini merupakan keputusan sulit dan memicu beban psikologis yang signifikan pada mereka (Handayani et al., 2020). Selain itu bekerja di tengah perhatian media, durasi kerja yang panjang, pada beberapa tenaga kesehatan menjadi penyebab tambahan yang memicu terjadinya efek psikologis negatif termasuk gangguan emosional, depresi, stres, suasana hati rendah, lekas marah, serangan panik, insomnia dan kelelahan emosional. Stigmatisasi yang terjadi seolah-olah para tenaga medis merupakan pembawa virus juga dapat memicu terjadinya gangguan psikologis pada tim medis (Handayani et al., 2020).

Hasil penelitian Huang et al (2020), kesehatan mental dari 1.257 petugas kesehatan yang merawat pasien covid-19 di 34 Rumah Sakit di Tiongkok dengan hasil gejala depresi 50%, kecemasan 45%, insomnia 34 %, tekanan psikologis 71,5%. (Menurut IASC 2020, dalam Rudianto Y, 2020) dalam kondisi pandemi, wajar jika orang merasa tertekan dan khawatir, bagi tenaga medis garis depan termasuk perawat, dokter, pengemudi ambulans, petugas identifikasi kasus, dan lainnya faktor penyebab stres tambahan selama pandemi Covid 19 bisa menjadi lebih berat. Sedangkan di Indonesia berdasarkan hasil penelitian oleh FK-UI dan IPKJI (2020) respon yang paling sering muncul pada perawat adalah perasaan cemas dan tegang sebanyak 70% (Diinah & Rahman, 2020).

Masalah krisis psikologis pada tenaga kesehatan yang diakibatkan pandemi Covid-19 perlu adanya dukungan keluarga, sosial, dan institusi yang berperan penting dalam menagani dampak psikologis dimasa pandemi (Pouralizadeh et al.,2020). Masalah krisis psikologis tersebut akan memicu kebutuhan untuk mengimplementasikan dukungan psikososial dan intervensi program untuk mengurangi tekanan psikologis tersebut. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres dan beban psikologis pada perawat adalah dengan melakukan terapi *progressive muscle relaxation*.

Terapi *progressive muscle relaxation* atau terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik manajemen stres yang sering digunakan untuk mereduksi stres. Relaksasi otot progresif (menurut Jacobson dalam Dunn, A. M., 2014) adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal atau subjek diluar dirinya. Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang. Dengan mengangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks (Dunn, A. M., 2014). Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan jenis relaksasi termurah, mudah untuk dilakukan secara mandiri. Teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (Dunn, A. M., 2014).

Relaksasi otot progresif merupakan suatu metode untuk membantu menurunkan tegangan sehingga otot menjadi rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan menutunkan tanda dan gejala terkait ansietas dan stres seperti ketegangan otot dan kesulitan tidur. Ketika tubuh dan pikiran rileks otomatis ketegangan yang membuat otot-otot mengencang akan diabaikan. Relaksasi otot progresif ini mampu menurunkan tanda dan gejala fisiologis dan psikologis dari stres (PH, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Livana PH et al, hasil penelitian pada kelompok yang mendapatkan terapi menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres sebesar 71% dengan $p= 0,000$ 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. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya antara lain yaitu Supriati, Kebat, dan Nuraini (2010) menyatakan bahwa pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama empat hari pada pasien gangguan fisik menunjukkan ada penurunan tingkat ansietas setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Hashim dan Hanafi (2011) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif menginduksi respon suasana hati dalam mengatasi kebingungan, depresi, dan kelelahan (PH, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Edmund Jacobson pada tahun 1930-an yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai keluhan responden yang berhubungan dengan stres, seperti ansietas, sering gelisah, kurang nafsu makan, dan insomnia. Efektivitas reaksi otot progresif merupakan hubungan antara ketegangan otot dan ketegangan emosi sehingga individu yang mengalami gangguan emosional maka secara otomatis individu tersebut menegangkan otot-otot tubuhnya (Vitahealth,2004 dalam PH, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan menggunakan metode wawancara dengan koordinator ruangan Pinere tempat dirawatnya pasien Covid-19 didapatkan hasil bahwa seluruh perawat Covid-19 di ruangan pinere merasakan adanya ketidaknyaman dalam bekerja termasuk dalam hal mengenakan pakaian APD yang lengkap dan panas serta penggunaannya dalam waktu yang lama. Selain itu, seluruh perawat juga merasakan ketakutan dan kekhawatiran akan Covid-19, seluruh perawat merasakan takut terpapar, takut terinfeksi, takut menginfeksi keluarga dirumah. Seluruh perawat diruangan pinere memiliki beban kerja yang tinggi dan durasi waktu kerja yang lama. Seluruh perawat pinere pernah merasakan kurang percaya diri dalam merawat pasien Covid-19 di awal-awal masa pandemi Covid-19, selain itu seluruh perawat juga ada merasakan kecemasan diawal-awal masa pandemi Covid-19. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Efektivitas terapi *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan gejala psikososial pada perawat Covid-19 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas, Rumusan masalah penelitian adalah: “Bagaimana Efektivitas Terapi *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan gejala psikososial pada perawat Covid-19 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Efektivitas *Terapi Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan gejala psikososial pada perawat Covid-19 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi gejala psikososial perawat Covid-19 pada sebelum dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation*
- b. Untuk mengidentifikasi gejala psikososial perawat Covid-19 pada sesudah dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation*
- c. Untuk mengetahui Efektivitas Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Menurunkan Gejala Psikososial Pada Perawat Covid-19 Di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau.

D. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat bagi peneliti
Melalui penelitian ini, peneliti dapat menambah ilmu dan wawasan mengenai konsep Covid-19, konsep masalah psikososial, dan konsep terapi *Progressive Muscle Relaxation* serta dapat menerapkan ilmu yang telah didapat ke keluarga dan masyarakat
- b. Manfaat bagi institusi pendidikan
Melalui penelitian ini, dapat digunakan sebagai karya tulis ilmiah dan kajian bagi penelitian mengenai terapi *Progressive Muscle Relaxation* serta dapat menjadi kajian teoritis yang berhubungan terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada perawat Covid-19 di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru
- c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya
Melalui penelitian ini, dapat memberi informasi dan menambah pengetahuan serta menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya serta memberikan ide baru dalam menangani gejala psikososial pada tenaga kesehatan khususnya perawat
- d. Manfaat Bagi Responden
melalui penelitian ini, perawat dapat mengaplikasikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* sebagai salah satu terapi untuk mengurangi atau menurunkan gejala psikososial dan manajemen stres dengan terapi *Progressive Muscle Relaxation*