Penyuluhan Terapi Relaksasi Kecemasan Kesehatan Pada Penderita Penyakit Kronis Di Semarang

NI Made Ayu Wulansari [1 *], Rinda Intan Sari [2], Anis Ardiyanti [3], Nyoman Wira Prasetya [4]

[1,2,3] Universitas Telogorejo Semarang, Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah, 50144
[4] Universitas Bina Nusantara, Jakarta Barat, Jakarta, Indonesia
* e-mail: Nimadeayu@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan kesehatan adalah kecemasan yang dirasakan oleh seseorang dengan penyakit kronis. Kecemasan ini dapat dirasakan dengan ditunjukkan kekhawatiran berlebihan mengenai kondisi kesehatannya. Metode pada penyuluhan ini adalah presentasi dengan PPT di balai kelurahan. Hasil penyuluhan didapatkan bahwa Tingkat pemahaman penderita penyakit kronis yang dianalisa dengan learning gain menunjukkan dalam kategori rendah. Kesimpulan: Berdasarkan hasil Tingkat pemahaman dalam kategori rendah maka perlu ditambah pertemuan dan dapat menggunakan metode yang lebih menarik.

Kata Kunci: Kecemasan Kesehatan, relaksasi napas dalam, penyakit kronis

PENDAHULUAN

Kecemasan dididefinisikan (American psychological Asociation, 2022), perasan yang terjadi karena tekanan, khawatir oleh pikiran dan perubahan fisik yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pada umumnya kecemasan adalah respon normal tubuh yang sering disebut flight-or-fight. Kecemasan ditunjukkan dalam tiga komponen utama : emosional, fisik dan kognitif. Pada saat cemas, seseorang merasa takut dan gelisah, hal tersebut merupakan komponen emosi. Selain itu, merasa detak jantung meningkat dan berkeringat, hal tersebut adalah komponen fisik. Kemudian, pada saat cemas, seseorang akan berpikir “saya tidak bisa”, ini menunjukkan komponen kognitif (Marques, 2020).

Komponen kognitif ini menjadi pencetus terjadinya *Health Anxiety*. *Health Anxiety* terjadi ketika seseorang terlalu banyak menghabiskan waktu untuk mengkhawatirkan masalahnya Kesehatan dan menjadi memperparah keadaan penyakitnya karena kekhawatiran ini mengaggu kehidupan sehari-hari (National Health Association, 2020). Selain itu, seseorang dengan *Health Anxiety* mempunyai tanda gejala yang sulit dijelaskan seperti sakit pada dada, sakit pada perut dan pusing (Scully, 2014).bOleh karena itu perlu adanya penyuluhan terapi relaksasi untuk kecemasan kesehatan pada penderita penyakit kronis.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada pengabdian ini menggunakan cara paparan dengan menggunakan presentasi PPT dan mempraktekkan pada Masyarakat mengenai cara melakukan relaksasi untuk menangani kecemasan kesehatan. Metode yang digunakan adalah dengan presentasi dan mempratekkan kemudian dilakukan penilaian pre dan post test mengenai pengetahuan tentang kecemasan kesehatan dan teknik relaksasi. Hasil pre dan post di Analisa dengan menggunakan *learning gain* untuk memahami pemahaman warga mengenai relaksasi napas dalam untuk kecemasan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penyuluhan

Usia	Kategori	Jumlah
26-30 Tahun	Rendah	6
31-40 Tahun	Rendah	5
41-50 Tahun	Rendah	18
51-60 Tahun	Rendah	13

Pada penyuluhan ini, penderita penyakit kronis diberikan materi dasar mengenai kecemasan kesehatan dan penanganannya. Penanganan yang diajarkan pada pertemuan ini adalah relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang diajarkan adalah relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam dapat menurunkan kecemasan dengan baik (Widiani, Khorida Alvima Maul Jannah and Dyah Widodo, 2024). Oleh karena itu, penderita diberikan edukasi mengenai terapi relaksasi napas dalam dalam menangani kecemasan kesehatan yang dialami.

Penderita kecemasan kesehatan dilakukan *pre test* mengenai kecemasan kesehatan dan teknik relaksasi, setelah penderita diberikan edukasi dan mempraktekkan teknik relaksasi, penderita penyakit kronis dilakukan *post test*. Hasil *pre test* dan *post test* di Analisa dan ingin mengetahui Tingkat pemahaman dengan cara analisa *learning gain*. Hasil menunjukkan bahwa *learning gain* pada penderita penyakit kronis dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman tidak terlalu besar dan perlu adanya pertemuan kedua untuk menambah pemahaman penderita penyakit kronis mengenai kecemasan kesehatan dan mempraktikkan terapi relaksasi.

Selain itu, perlu adanya pengembangan metode pemberian edukasi supaya lebih menarik dan meningkatkan minat penderita penyakit kronis dalam mempelajari mengenai kecemasan kesehatan dan cara menangani kecemasan kesehatan. Hal ini perlu dilakukan agar tujuan peningkatan pemahaman pada penderita penyakit kronis mengenai kecemsan kesehatan dan penangannya dapat tercapai.

KESIMPULAN

Pada penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa peningkatan pemahaman penderita penyakit kronis setelah diedukasi mengenai kecemasan kesehatan dan teknik relaksasi dalam kategori rendah. Saran pemberian penyuluhan kedepan adalah adanya metode yang menarik dalam penyampaian atau dengan media yang menarik untuk rentang usia dewasa-lanjut usia serta perlu ada nya beberapa kali pertemuan untuk lebih meningkatkan pemahaman penderita penyakit kronis mengenai kecemasan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

American psychological Asociation (2022) *Anxiety*. Available at: https://www.apa.org/topics/anxiety.

Marques, L. (2020) *Do I have anxiety or worry: What's the difference?* Available at: https://www.health.harvard.edu/blog/do-i-have-anxiety-or-worry-whats-the-difference-2018072314303.

National Health Association (2020) *Health Anxiety*. Available at: https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/health-anxiety/#:~:text=Health anxiety is when you,obsessive compulsive disorder (OCD).

Scully, C. (2014) '10 - Mental health', in C.B.T.-S.M.P. in D. (Seventh E. Scully (ed.). Oxford: Churchill Livingstone, pp. 294–322. Available at: https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-7020-5401-3.00010-2.

Widiani, E., Khorida Alvima Maul Jannah and Dyah Widodo (2024) 'Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam', *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), pp. 31–44. Available at: https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.7503.