

Latihan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Gangguan Tidur dan Kecemasan Akibat Terdampak Bencana Banjir

¹⁾Dhian Ririn Lestari*, ²⁾Eka Santi, ³⁾Mutia Rahmah, ⁴⁾Gusti Akhmad Riqi P, ⁵⁾Annisa Intan Sulistyani, ⁶⁾Rahmat Nur Fadilah

^{1,2,3,4,5,6)} Program Studi Keperawatan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Email Corresponding: dhianrl@ulm.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL

Kata Kunci:

Latihan
Relaksasi otot progresif
Gangguan tidur
Kecemasan
Bencana banjir

ABSTRAK

Bencana merupakan peristiwa yang tidak diharapkan dan dapat datang dengan tiba-tiba. Peristiwa bencana dapat memunculkan dampak pada mental emosional bagi individu yang terdampak bencana. Masalah mental emosional yang dirasakan oleh warga yang terdampak banjir yaitu perasaan cemas, stress dan gangguan tidur akibat banjir yang terjadi. Warga yang dilakukan wawancara mengatakan tidak mengetahui apa tindakan untuk mengatasi dan mengurangi rasa cemas, stress dan gangguan tidur yang mereka rasakan akibat terdampak bencana banjir. Solusi dari permasalahan yang dirasakan oleh warga adalah dengan pemberian edukasi tentang dampak bencana pada kesehatan mental dan pemberian Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Gangguan Tidur dan Gangguan Mental Emosional (Kecemasan) akibat terdampak bencana banjir. Tujuan pengabdian masyarakat dengan pemberian edukasi adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan warga mengenai dampak bencana terhadap kesehatan mental, sedangkan pemberian pelatihan teknik relaksasi otot progresif pada warga yang terdampak banjir adalah agar warga dapat melakukannya secara mandiri dan mengatasi rasa cemas dan gangguan tidur yang dirasakan akibat terdampak bencana banjir dengan melakukan secara mandiri teknik relaksasi otot progresif.

ABSTRACT

Keywords:

Exercise
Muscle relaxation progresif
Sleep disruption
Anxiety
Flood disaster

Disasters are unexpected events and can come suddenly. Disaster events can have an impact on mental and emotional outcomes for individuals affected by disasters. Mental emotional problems felt by residents affected by floods are feelings of anxiety, stress and sleep disturbances due to floods that occur. Residents interviewed said they did not know what measures to overcome and reduce anxiety, stress and sleep disturbances they felt due to the floods. The solution to the problems felt by residents is by providing education about the impact of disasters on mental health and providing Progressive Muscle Relaxation Techniques to Overcome Sleep Disorders and Mental Emotional Disorders (Anxiety) due to flood disasters. The purpose of community service by providing education is to increase residents' understanding and knowledge about the impact of disasters on mental health, while providing training in progressive muscle relaxation techniques to residents affected by floods is so that residents can do it independently and overcome anxiety and sleep disturbances felt due to floods by independently doing progressive muscle relaxation techniques.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Bencana merupakan kejadian yang tidak diharapkan oleh siapapun karena akan berdampak negatif baik secara langsung ataupun tidak secara langsung pada individu yang mengalaminya. Bencana didefinisikan sebagai peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat karena faktor alam atau faktor non alam maupun faktor manusia yang menimbulkan adanya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan terganggunya kesehatan mental.

Secara langsung bencana alam dapat memicu munculnya masalah tersendiri bagi penyintas atau orang yang terdampak banjir (UU No. 24, 2007). Dampak bencana pada kesehatan mental korban bencana alam antara lain masalah PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) yang merupakan masalah terbesar yang dirasakan oleh korban setelah kejadian bencana (Warsini, S., West, C., Ed, G. D., Res Meth, G. C., Mills, J., & Usher, K., 2014). Masalah lain yang berkaitan dengan gangguan mental akibat bencana seperti kesusahan, kesedihan, kecemasan, depresi dan gangguan stress pasca trauma (Seto, M., Nemoto, H., Kobayashi, N., Kikuchi, S., Honda, N., Kim, Y., ... & Tomita, H., 2019). Masalah psikososial yang muncul akibat dari bencana akan dirasakan oleh warga yang terdampak bencana. Masalah-masalah psikososial adalah masalah kejiwaan dan kemasyarakatan yang mempunyai pengaruh timbal balik, sebagai akibat terjadinya perubahan sosial dan atau gejala sosial dalam masyarakat yang dapat menimbulkan gangguan jiwa. Contoh-contoh masalah psikososial antara lain yang dapat terjadi akibat terjadinya bencana yaitu antara lain: Cemas, Depresi, Gangguan emosional, Stress Pasca Trauma, Pengungsi/Migrasi (Yosep, 2010).

Kabupaten Banjar memiliki luas wilayah $\pm 4.668,50 \text{ km}^2$, merupakan wilayah terluas ketiga di Propinsi Kalimantan Selatan setelah Kab. Kotabaru dan Kab. Tanah Bumbu. Perbukitan dan pegunungan dibagian sebelah utara dan timur. Bagian sebelah barat dan selatan terdapat dataran rendah berupa tanah biasa dan tanah rawa. Hidrografi selain terdiri dari batu-batuan sedimen dan dataran tinggi, sebagian daerah Kabupaten Banjar merupakan daerah dataran rendah yang di lewati sungai Martapura, sungai Riam Kanan dan sungai Riam Kiwa serta beberapa sungai kecil dengan keadaan hidrografi yang sangat dipengaruhi oleh curah hujan, terlebih lagi daerah rawa. Kondisi dataran rendah dan rawa memungkinkan terjadi resiko bencana banjir pada daerah tertentu (home.banjarkab.go.id).

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di desa Sungai Rangas kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. Daerah desa sungai Rangas merupakan salah satu desa yang mengalami dan terdampak bencana banjir di tahun 2023. Berdasarkan informasi dan wawancara dengan warga setempat yaitu warga desa Sungai Rangas dan informasi dari petugas kesehatan Puskesmas Martapura Barat menyampaikan bahwa banjir dirasakan oleh warga sejak bulan Januari 2023 dan semakin naik air hingga ke jalan raya desa dimulai pada bulan Pebruari 2023 ini, dimana hujan dengan curah yang tinggi dengan frekuensi yang sering menyebabkan naiknya air sungai dan meluap kejalan. Saat melakukan kunjungan lapangan di desa Sungai Rangas diketahui adanya masalah mental emosional warga yang terdampak bencana banjir. Berdasarkan peninjauan status cemas, warga menyampaikan memiliki kecemasan bila hujan mulai turun dan merasa khawatir bila hujan menjadi lebat bila banjir semakin naik. Warga menyampaikan menjadi sulit tidur (gangguan tidur) karena memikirkan banjir yang terjadi dirumah mereka. Warga menyampaikan tidak mengetahui apa tindakan untuk mengatasi dan mengurangi rasa cemas dan gangguan tidur yang dirasakan. Warga menyampaikan memiliki kecemasan bila hujan mulai turun dan merasa khawatir bila hujan menjadi lebat dan air semakin naik.

Solusi dari permasalahan yang dirasakan oleh warga adalah dengan pemberian Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Gangguan Tidur dan Gangguan Mental Emosional (Stress Dan Kecemasan) akibat terdampak bencana banjir. Sehingga setelah pemberian Latihan ini warga yang terdampak banjir dapat melakukannya secara mandiri bila rasa cemas, stress dan gangguan tidur yang dirasakan oleh warga yang terdampak bencana banjir. Pemberian Latihan tehnik relaksasi otot progresif yang diberikan untuk mengatasi rasa cemas pada warga yang terdampak banjir sesuai dengan hasil penelitian dari Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022) dengan judul Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan dengan pendekatan studi literatur review didapatkan hasil berdasarkan penelusuran 12 literatur didapatkan bahwa terapi relaksasi otot berpengaruh dalam menurunkan kecemasan sehingga memberikan efek relaksasi pada seluruh tubuh. Penelitian lain untuk mengatasi gangguan tidur yaitu penelitian Zai, Y. P. (2019) dengan judul penelitian pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan tidur lansia menunjukkan ada hubungan dan pengaruh. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman warga tentang dampak bencana terhadap kesehatan mental melalui edukasi, sedangkan pemberian pelatihan tehnik relaksasi otot progresif diberikan pada warga yang terdampak banjir bertujuan agar warga yang telah terdampak bencana banjir dapat melakukan gerakan relaksasi otot progresif secara mandiri untuk mengatasi rasa cemas dan gangguan tidur yang mereka rasakan akibat terdampak bencana banjir dengan melakukan secara mandiri setelah diberikan pelatihan.

II. MASALAH

Warga desa Sungai Rangas Kecamatan Martapura Barat yang terdampak banjir mengeluhkan rasa cemas bila banjir semakin tinggi dan naik ke dalam rumah mereka yang terdampak banjir mengeluhkan sulit tidur selama banjir terjadi. Warga desa Sungai Rangas belum mengetahui cara mengatasi kecemasan dan gangguan tidur yang muncul. Warga desa Sungai Rangas belum memiliki pengetahuan tentang dampak bencana pada mental emosional.



Gambar 1. Kondisi Banjir yang Berdampak pada Warga

III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 2 metode kegiatan. Kegiatan pertama yaitu pemberian informasi (edukasi) atau penyuluhan pada warga mengenai dampak bencana banjir pada mental emosional dan cara mengatasinya. Kegiatan kedua yaitu berupa pemberian Latihan relaksasi otot progresif untuk mengatasi rasa cemas dan gangguan tidur yang dirasakan oleh warga yang terdampak bencana banjir. Pemberian pelatihan *Tehnik Relaksasi Otot Progresif* untuk mengatasi kecemasan dan gangguan tidur yang muncul akibat terdampak bencana banjir, diharapkan dari 30 orang warga yang hadir, 100% warga yang mengikuti pelatihan dapat secara mandiri mengatasi kecemasan dan gangguan tidur dengan melakukan *tehnik Relaksasi Otot Progresif (ROP)* secara mandiri untuk mengurangi masalah mental emosional yang dirasakan akibat terdampak bencana banjir. Edukasi mengenai dampak bencana banjir diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta pengabdian masyarakat tentang dampak bencana banjir pada mental emosional dan cara mengatasinya.



Gambar 2. Pemberian Latihan Relaksasi Otot Progresif Pada Peserta Pengabdian Masyarakat



Gambar 3. Foto Bersama Setelah Kegiatan Pengabdian Masyarakat

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tingkat Usia Warga Desa Sungai Rangas dalam Kegiatan PDWA (n=30 orang)

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Remaja Akhir	4	13,3%
Dewasa Awal	3	10,0%
Dewasa Akhir	5	16,7%
Lansia Awal	14	46,7%
Lansia Akhir	1	3,3%
Manula	3	10,0%
Total	30	100,0%

Tabel 2. Jenis Kelamin Warga Desa Sungai Rangas dalam Kegiatan PDWA (n=30)

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	7	23,3%
Perempuan	23	76,7%
Total	30	100,0%

Tabel 3. Tingkat Pendidikan Warga Desa Sungai Rangas dalam Kegiatan PDWA (n=30)

Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Sekolah	2	6,7%
SD	17	56,7%
SMP	2	6,7%
SMA	8	26,7%
Pendidikan Tinggi	1	3,3%
Total	30	100,0%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Warga Desa Sungai Rangas dalam Kegiatan PDWA (n=30)

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Mean
Kecemasan Ringan	16	53,33%	44,63
Kecemasan Sedang	10	33,33%	
Kecemasan Berat	4	13,33%	
Kecemasan Panik	0	0,00%	
Total	30	100,00%	

Setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh tim, warga Sungai Rangas Kabupaten Banjar sebagai peserta kegiatan menyampaikan secara subyektif bahwa mereka merasa senang telah mengikuti kegiatan pelatihan relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan tidur dan stress akibat terdampak bencana banjir. Jumlah peserta yaitu 30 orang warga desa Sungai Alang mengatakan merasa senang karena sudah mengetahui cara mengatasi gangguan tidur dan stress dengan tehnik relaksasi otot progresif, sehingga bisa dipraktikkan secara mandiri setelah kegiatan ini. Hasil dari kuesioner yang dibagikan pada peserta kegiatan pengabdian masyarakat untuk karakteristik usia peserta kegiatan pengabdian masyarakat yaitu kategori remaja akhir (13.3%), dewasa awal (10%), dewasa akhir (16.7%), lansia awal (46.7%), lansia akhir (3.3%), manula (10%). Hasil dari kuesioner yang dibagikan pada peserta kegiatan pengabdian masyarakat untuk tingkat Pendidikan peserta pengabdian masyarakat yaitu Tidak sekolah (6.7%), SD (56.7%), SMP (6.7%), SMA (26.7%), Pendidikan tinggi (3.3%). Sedangkan berdasarkan hasil kuesioner untuk kondisi cemas peserta pengabdian masyarakat yaitu cemas ringan (53.3%), cemas sedang (33.3%), cemas berat (13.3%).

Setelah pemberian penyuluhan terkait dampak bencana pada kesehatan mental emosional, pengetahuan warga naik menjadi 90%, sehingga memahami dampak bencana pada kesehatan mental emosional. Sedangkan kemampuan warga untuk melakukan Latihan *Tehnik Relaksasi Otot Progresif* warga mampu melakukan gerakan secara didampingi dan kemudian menjadi mandiri sejumlah 80% peserta kegiatan. Warga mengatakan merasa senang karena menjadi lebih mengetahui mengenai cara mengatasi rasa cemas akibat terdampak bencana banjir dengan melakukan *Tehnik Relaksasi Otot Progresif*. Hasil ini sejalan dengan kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya yaitu adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan setelah pemberian edukasi dan demonstrasi pada kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan pada 19 orang peserta pengabdian pendampingan psikososial pasca bencana banjir pada warga yang tinggal di pinggiran Sungai (Lestari, DR., Rahmah, M., 2023). Edukasi atau penyuluhan merupakan salah satu metode pendekatan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan seseorang. Pengaruh edukasi atau penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fernalia, 2021; Shari, W. W., Ariyani, H. ., & Zani, A. Y. P., 2023; Wijayanto, V. K. N. P., 2022; Saragi, M. M., 2022; Rahmadewi, R. R. F. C. A., 2023. Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh Tamar, M., Romadoni, S., & Rini, P. S. (2021) tentang pemberian edukasi kesiapsiagaan banjir pada peserta pengabdian masyarakat didapatkan hasil setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan tentang kesiapsiagaan banjir sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa tayangan video animasi pada peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

V. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada warga yang terdampak bencana banjir dengan memberikan edukasi tentang dampak bencana terhadap kesehatan mental diketahui dapat meningkatkan pemahaman warga tentang dampak bencana terhadap kesehatan mental menjadi 90% dari yang sebelumnya belum mengetahui sama sekali. Sedangkan setelah pemberian latihan relaksasi otot progresif warga yang sebelumnya belum mengetahui cara mengatasi perasaan cemas akibat terdampak bencana banjir, warga menjadi mampu melakukan latihan gerakan relaksasi dengan didampingi dan kemudian menjadi mandiri sejumlah 80% dari seluruh peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami berikan kepada Universitas Lambung Mangkurat sebagai penyandang dana utama dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terimakasih juga kami sampaikan pada kepala desa dan seluruh aparat desa serta pada warga desa Sungai Rangas Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan yang bersedia mengikuti secara aktif kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *eBiomedik*, 10(1). Diakses pada Juli 2023 melalui <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/ebiomedik/article/view/37507/41351>
- BNPB. (2021). 10 Kabupaten/Kota Terdampak Banjir di Kalimantan Selatan. Diakses pada Juli 2023 melalui <https://bnpb.go.id/berita/-update-10-kabupaten-kota-terdampak-banjir-di-kalimantan-selatan>

- FERNALIA, Fernalia; WAHYUNI, Sela; HANIFAH, Hanifah. Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Penanganan Menghadapi Bencana Banjir Di Desa Tanjung Kecamatan Hamparan Rawang Provinsi Jambi. **Malahayati Nursing Journal**, [S.l.], p. Hal 587-599, okt. 2021. ISSN 2655-4712. Tersedia pada: <<https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/5257>>. Tanggal Akses: 17 nov. 2023 doi:<https://doi.org/10.33024/mnj.v3i4.5257>.
- Lestari, DR., Rahmah, M. (2023). Pendampingan Psikososial Pasca Bencana Banjir pad Warga yang Tinggal di Pinggiran Sungai. *Ilung*, Vol. 2 No. 4; 590-600. DOI: <https://doi.org/10.20527/ilung.v2i4.7344>
- Pemerintah Kabupaten Banjar. Gambaran Umum Wilayah Kabupaten Banjar. Diakses pada Juli 2023 melalui: <https://home.banjarkab.go.id/profil-2/gambaran-umum-wilayah-kab-banjar/>.
- Rahmadewi, R. R. F. C. A. (2023). Pengaruh Edukasi Penanggulangan Bencana Banjir Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesiapsiagaan Banjir Pada Masyarakat Kota Serang (Doctoral Dissertation, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa).
- Saragi, M. M. (2022). Pengaruh penyuluhan mitigasi bencana terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap kepala keluarga dalam menghadapi banjir
- Seto, M., Nemoto, H., Kobayashi, N., Kikuchi, S., Honda, N., Kim, Y., ... & Tomita, H. (2019). Post-disaster mental health and psychosocial support in the areas affected by the Great East Japan Earthquake: A qualitative study. *BMC psychiatry*, 19, 1-13.
- Shari, W. W., Ariyani, H. ., & Zani, A. Y. P. . (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMK dalam Menghadapi Bencana Banjir. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 197–208. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.130>
- Warsini, S., West, C., Ed, G. D., Res Meth, G. C., Mills, J., & Usher, K. (2014). The psychosocial impact of natural disasters among adult survivors: An integrative review. *Issues in mental health nursing*, 35(6), 420-436.
- Tamar, M., Romadoni, S., & Rini, P. S. (2021). Edukasi Kesiapsiagaan Banjir Di Kelurahan Silaberanti Lorong Dahlia Palembang. *Khidmah*, 3(1), 234-242.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana https://bnppb.go.id/ppid/file/UU_24_2007.pdf
- Wijayanto, V. K. N. P. (2022). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Terhadap Perbedaan Tingkat Pengetahuan Bencana Kebakaran Pada Karyawan Batik Rahardiant Surakarta.
- Yosep. (2010). *Keperawatan Jiwa*. Edisi Revisi Cetakan III. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Zai, Y. P. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Lansia Di Desa Tuntungan II Kecamatan Pancur Batu Tahun 2019. <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/YUPI-PENTASARI-ZAI-032015104.pdf>