

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA *CAREGIVER*
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK
RELAKSASI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh:
LUTHFIANA AMALIA
J 210 190 076**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA *CAREGIVER* SEBELUM DAN
SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

LUTHFIANA AMALIA
J210190076

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Telah diperiksa dan disetujui

Oleh

Dosen Pembimbing



Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., Ph.D.
NIK/NIDN : 660/0620106801

Hari, Tanggal : Kamis, 12 Januari 2023

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA *CAREGIVER* SEBELUM DAN
SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI**

Oleh:

LUTHFIANA AMALIA
J210190076

Telah Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal:

Pembimbing

Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., Ph.D
NIK. 660/0620106801

Penguji

1. Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., Ph.D (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Dr. Arif Widodo, S.St., M.Kes (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Dian Hudiawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)

Menyetujui,
Kaprodik Keperawatan

Dr. Arif Widodo, S.St., M.Kes
NIK/NIDN : 630/0605066901

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dr. Endang Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIK/NIDN: 750/0620117301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak memuat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di sebuah perguruan tinggi dan sejauh pengetahuan saya juga tidak terdapat catatan karya atau argumentasi apapun yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tersebut tidak benar, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 25 Januari 2023

Penulis



Luthfiana Amalia

J210190076

PERBEDAAN TINGKAT STRES PADA CAREGIVER SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TEKNIK RELAKSASI

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan yang cukup serius, melihat peningkatan jumlah penderita setiap tahunnya. Meningkatnya gangguan jiwa menyebabkan peningkatan beban pengasuhan pada keluarga yang menyebabkan stress. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat stress *caregiver* sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. **Metoda:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Experimental One-grup Pre Test-Post Test*. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Ngadirejo wilayah Puskesmas Kartasura. Responden penelitian ini adalah keluarga pasien yang merawat pasien gangguan jiwa yang berjumlah 30 sampel diambil secara *purposive sampling* dengan kriteria minimal merawat pasien 1 tahun, bersama pasien minimal 5 jam dan dewasa. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji *Wilcoxon-Rank Test* . Pengumpulan data menggunakan kuesioner data demografi dan kuesioner skala stress menggunakan kuesioner *DASS-42* untuk mengukur tingkat stress *caregiver* sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi **Intervensi:** Relaksasi yang diberikan adalah relaksasi otot progresif sebanyak 3-4 kali dalam satu minggu. **Hasil Penelitian:** Hasil dari analisis menunjukan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukan adanya perbedaan tingkat stress *caregiver* sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi. **Kesimpulan :** terdapat perbedaan tingkat stress *caregiver* ODGJ sebelum dan sesudah melakukan relaksasi yaitu penurunan skor tingkat stress.

Kata kunci: *Caregiver*, relaksasi, stres

Abstract

Background : Mental disorders are a health problem that is quite serious, seeing an increase in the number of sufferers every year. The increase in mental disorders causes an increase in the burden of caring for families which causes stress. **Purpose :** this research aims to determine the stress level of caregivers before and after being given relaxation techniques. **Methods :** This type of research is a quantitative study with a Pre-Experimental before- after study design. This research was conducted in the village of Ngadirejo in the Kartasura Health Center area. Respondents in this study were families of patients, totaling 30 samples taken by Purposive Sampling with the minimum criteria of treating patients for 1 year, being with patients for at least 5 hours and adults. The hypothesis test used this study was the Wilcoxon-Rank Test. Data collection used a demographic data questionnaire and

a stress scale questionnaire using the DASS-42. Questionnaire to measure caregiver stress levels before and after being given relaxation techniques 3-4 times a week. Intervention : The relaxation technique given is progressive muscle relaxation . **Research Results** : The resulted the analysis shows a significance value of $0.000 < 0.05$ using the Wilcoxon testes which shows there are differences in caregiver stress level before and after being given relaxation techniques. **Conclusion** : There is a difference in the stress level of the ODGJ caregiver before and after being given a relaxation technique, namely a decrease in the stress level score.

Keywords: Caregiver, relaxation, stress

1. PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup serius, melihat peningkatan jumlah penderita gangguan jiwa setiap tahunnya. Diperkirakan penderita gangguan jiwa secara global berkisar 450 juta jiwa salah satunya yaitu skizofrenia (WHO, 2017). Kasus gangguan jiwa di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengalami peningkatan. Ada kenaikan jumlah menjadi 7 permil rumah tangga. Itu berarti terdapat 7 dari 1000 rumah tangga dengan ODGJ (orang dengan gangguan jiwa), sehingga diperkirakan banyaknya kisaran 450 ribu ODGJ berat. Jawa Tengah menduduki urutan ke 7 di Indonesia dengan presentase 8,7% (Riset Kesehatan Dasar, 2019).

Berdasarkan data puskesmas kartasura, jumlah orang dengan gangguan jiwa yang terkonfirmasi tahun 2021 adalah 218 ODGJ yang terdiri dari 12 Kelurahan di Kecamatan Kartasura. Dari 12 kelurahan, Kelurahan Ngadirejo merupakan kelurahan dengan jumlah ODGJ paling banyak yaitu 35 ODGJ.

Merawat pasien dengan gangguan jiwa bukanlah hal yang mudah dijalankan karena membutuhkan pengetahuan kemauan serta kesabaran, anggota keluarga yang merawat tersebut disebut dengan *caregiver*. *Caregiver* bertanggung jawab secara langsung dalam segala situasi, baik ketika kambuh atau tidak (Muryani; & Sri, n.d.).

Beban *caregiver* selama perawatan dapat mempengaruhi kualitas hidup, produktivitas, serta kesehatan pengasuh. Kemungkinan masalah kesehatan mental yang umum adalah depresi, kecemasan dan kelelahan. Diketahui bahwa merawat

seseorang dengan gangguan jiwa dikaitkan dengan stres yang lebih tinggi daripada merawat orang dengan gangguan fungsional dari penyakit medis yang kronis (Rosyanti dkk., 2021).

Stresor penyebab stres yang dialami keluarga ODGJ meliputi stresor primer yang bersumber dari kebutuhan pasien sementara stresor sekunder melibatkan ketegangan peran atau *role strain*, yang berkaitan dengan peran keluarga secara langsung dan peran yang berhubungan dengan aktivitas diluar situasi pengasuhan (Nasriati, 2020).

Banyak teknik atau cara menangani stres pada individu diantaranya yaitu melakukan relaksasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengendalian diri yang berguna untuk mengatur regulasi emosi dan fisik pada individu dari perasaan stres, cemas, tegang atau yang lainnya. Contoh terapi relaksasi adalah relaksasi berpikir positif. Kebaharuan metode ini adalah cara pengkajian konsep diri menggunakan gambar dan manajemen stress yang berisi pikiran asertif sesuai problem yang dialami (Pratiwi & Fitriani, 2022).

Selain relaksasi berpikir positif relaksasi otot progresif juga merupakan salah satu metode relaksasi yang paling sederhana serta mudah dipelajari dengan menegangkan dan mengendurkan otot-otot tubuh (Sandani & Rohmah, 2020). Selain itu relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk terapi psikososial yang sudah dikenal untuk menurunkan tekanan darah, menormalkan kolesterol, menormalkan detak jantung serta memperbaiki kekebalan pasien (Pratiwi et al., 2019).

Hasil penelitian pada Jurnal Relaksasi Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa yang dilakukan oleh Livana, Daulima dan Mustikasari (2018) memperoleh hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan level stres sebesar 71% yang artinya ada penurunan yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif selama 4 hari secara konsisten pada kelompok perlakuan. Saat pelaksanaan terapi relaksasi responden diarahkan untuk merasakan perbedaan saat otot dilemaskan dan dibandingkan saat otot-otot ada pada kondisi tegang. Relaksasi

otot progresif mempunyai manfaat untuk menurunkan kecemasan, stres, ketegangan otot serta sulit tidur (Livana et al., 2018).

Fenomena menggambarkan berdasarkan interview pada tanggal 5 Maret 2022 pada 8 pengasuh pasien gangguan jiwa didapatkan data bahwa mereka merasakan kebosanan dan stres dalam mengasuh keluarganya yang mengalami gangguan jiwa, oleh karena itu penting untuk diteliti tingkat stres tersebut.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian Pre-Experimental *One-Grup Pretest-Post test* (Sugiyono, 2021). Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memiliki cakupan yang luas dan bervariasi serta lebih sistematis, terencana, terstruktur dan tidak terpengaruh pada keadaan dilapangan. Penelitian kuantitatif memfokuskan pada analisis data numeric (angka) yang kemudian dianalisa menggunakan metode statistik yang sesuai.(Ahyar dkk., 2020). Berdasarkan data diperoleh dari bagian kesehatan jiwa puskesmas kartasura tercatat hingga Oktober 2022 ODGJ di kelurahan ngadirejo sebanyak 35, maka populasi dalam penelitian ini yaitu 35 *caregiver* ODGJ di Kelurahan Ngadirejo. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Nonprobability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* merupakan teknik penentuan sampling didasarkan pertimbangan tertentu, seperti ciri-ciri, sifat, dan kesamaan lainnya pada suatu populasi (Sugiyono, 2021).

Besar sampel yang akan digunakan pada penelitian ini diperhitungkan menggunakan Rumus Slovin :

$$n = \frac{35}{1+35 (0,1)^2} \quad (1)$$

$$n = \frac{35}{1+0,35}$$

$$n = 25,92$$

Hasil perhitungan diatas merupakan sampel yang dibutuhkan adalah 25,92 dibulatkan menjadi 26 responden. Untuk responden cadangan diambil 10% dari

sampel yaitu 3,5 dibulatkan menjadi 4, jadi total sampel yang dibutuhkan adalah 30 responden. Dengan kriteria *caregiver* ODGJ dirumah, dewasa, minimal merawat pasien selama 1 tahun dan kebersamaan pasien lebih dari 5 jam sehari, serta menyetujui menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner A yang berisi data demografi dan kuesioner B yang merupakan kuesioner pengukuran tingkat stress *caregiver*. Kuesioner B terdiri dari 14 pertanyaan dengan 4 item jawaban. Nilai 0 tidak pernah, bernilai 1 untuk jawaban kadang-kadang, bernilai 2 untuk jawaban sering terjadi, nilai 3 untuk jawaban sangat sering terjadi. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner sebelum melakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif terlebih dahulu, kemudian dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dilanjutkan pengisian kuesioner setelah diberikan relaksasi otot progresif. Analisa data pada penelitian ini adalah analisa univariat *central tendency* dan analisa bivariat *Wilcoxon-rank test*.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan *caregiver* ODGJ di kantor kelurahan dan mengunjungi langsung ke rumah *caregiver* ODGJ yang berhalangan hadir di kantor kelurahan. Tahap pengambilan data dimulai dari membacakan Persetujuan sebelum penelitian (PSP) dan penandatanganan *informed consent* setelah *caregiver* menyetujui menjadi responden, peneliti membagikan kuesioner *pre test* yang berisi data demografi dan pengukuran tingkat stres. Setelah responden selesai mengerjakan *pre test* tahap selanjutnya adalah pemberian intervensi relaksasi otot progresif yang dilakukan dengan cara mencontohkan langsung dihadapan responden dan responden menirukan gerakan yang dilakukan peneliti, setelah selesai memberikan contoh, peneliti mengintruksikan responden untuk melakukannya secara mandiri dan membenarkan gerakannya jika belum sesuai. Setelah memastikan responden bisa melakukan relaksasi, peneliti meminta responden untuk melakukannya minimal 10 menit sebanyak 3 hingga 4 kali dalam seminggu kedepan. Setelah satu minggu, peneliti mengunjungi responden kembali untuk memastikan responden sudah melakukan relaksasi sebanyak 3 hingga 4 kali dengan menanyakan waktu melakukannya dalam satu minggu tersebut dan meminta responden melakukan relaksasi otot progresif untuk memastikan bahwa responden sudah melakukan

relaksasi otot progresif secara baik dan benar serta memberikan apresiasi berupa pujian kepada responden karena sudah melakukannya dengan baik dan benar. Setelah memastikan responden melakukan relaksasi otot progresif, peneliti memberikan kuesioner *post test* yang berisi pengukuran tingkat stres untuk mengetahui tingkat stress setelah melakukan relaksasi otot progresif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian yaitu : umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama merawat dan tingkat stress *caregiver* ODGJ.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
Usia		
31 – 40	7	23.3
41 – 50	12	40.0
51 – 60	5	16.7
61 – 70	6	20.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	36.7
Perempuan	19	63.3
Pendidikan		
SD	10	33.3
SMP	8	26.7
SMA	8	26.7
Perguruan Tinggi	4	13.3
Lama Merawat		
1 – 5	12	40.0
6 – 10	10	33.3
11 – 15	5	16.7
16 – 20	3	10.0

Tabel 1 menunjukan responden pada rentang usia 31 – 40 tahun berjumlah 7 *caregiver* dengan presentase 23.3%, responden yang berusia 41 – 50 tahun berjumlah 12 *caregiver* dengan presentase 40.0%, responden yang berusia 51 – 60 tahun berjumlah 5 *caregiver* dengan presentase 16.7%, responden yang berusia 61 – 70 tahun berjumlah 6 *caregiver* dengan presentase 20.0%.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu, jenis kelamin laki-laki berjumlah 11 *caregiver* dengan presentase 36.7% dan jenis kelamin perempuan berjumlah 19 *caregiver* dengan presentase 63.3 %.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan, *caregiver* dengan pendidikan SD berjumlah 10 dengan presentase 33.3%, *caregiver* dengan pendidikan SMP berjumlah 8 *caregiver* dengan presentase 26.7%, *caregiver* dengan pendidikan SMA berjumlah 8 *caregiver* dengan presentase 26.7% dan *caregiver* dengan pendidikan perguruan tinggi berjumlah 4 orang dengan presentase 13.3%.

Karakteristik responden berdasarkan lama merawat 1 – 5 tahun berjumlah 12 *caregiver* dengan presentase 40.0%, lama merawat 6 – 10 tahun 10 *caregiver* dengan presentase 33.3%, lama merawat 11 – 15 tahun berjumlah 5 *caregiver* dengan presentase 16.7% , lama merawat 16 -20 tahun berjumlah 3 *caregiver* dengan presentase 10.0%.

3.2 Analisis Univariat

Analisa uivariat merupakan analisa data yang dilakukan untuk menganalisis kualitas pada satu variabel pada suatu waktu.

3.2.1 Gambaran Tingkat Stres *Caregiver*

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner berjumlah 14 soal dengan jawaban 4 item yaitu 0 = Tidak ada / tidak pernah, 1 = Kadang terjadi, 2 = Sering terjadi, 3 = Sangat sering terjadi. Kuesioner diberikan sebelum serta sesudah diajarkan relaksasi otot progresif untuk mengetahui tingkat stress responden.

Tabel berikut menunjukkan tingkat stress *caregiver* ODGJ sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi menggunakan kuesioner sebagai alat ukur tingkat stress sebelum serta sesudah diberikan teknik relaksasi.

Tabel 2. Distribusi Kategori Stres *Caregiver* ODGJ

No	Kategori Stres	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi (n = 30)	%	Frekuensi (n = 30)	%
1	Normal	0	00.0	26	86.7
2	Stres ringan	13	43.3	4	13.3
3	Stres sedang	17	46.7	0	00.0
Total		30	100.0	30	100.0

Pada tabel 2 menunjukkan tidak ada *caregiver* dalam kategori normal pada pre test dan 26 responden (86.7%) dalam kategori normal pada post test, sebanyak 13 responden (43.3%) mengalami stress ringan pada pre test dan 4 responden (13.3%) pada post test, sebanyak 17 responden (56.7%) mengalami stress sedang dan tidak ada responden yang mengalami stress sedang pada post test,

Tabel 3. Nilai Skor Tingkat Stress *Caregiver* ODGJ

Tingkat Stres	Statistik				
	Nilai Rata-Rata	Rata-	Nilai Tengah	SD	Nilai Min Nilai Maks
<i>Pre Test</i>	19.60		19.00	3.490	15 25
<i>Post Test</i>	10.57		10.00	2.388	7 16

Pada tabel 3.3 menunjukkan nilai pre test diperoleh nilai rata-rata 19.60 dan standar deviasi sebesar 3.490 Total skor terendah yaitu 15 sebanyak 5 responden (16.7%), sedangkan skor tertinggi yaitu 25 sebanyak 2 responden (6.7%).

Pada nilai post test responden diperoleh nilai rata-rata 10.57 dan standar deviasi sebesar 2.388. total skor terendah yaitu 7 sebanyak 2 reponden (6.67%), sedangkan skor tertinggi yaitu 16 sebanyak 1 respponden (3.33%).

3.3 Analisa Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis data yang dilakukan untuk menguji sifat-sifat kedua variabel terhadap satu sama lain, sehingga bisa ditarik kesimpulan analisisnya.

3.3.1 Uji Normalitas Data

Uji Normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dikarenakan responden berjumlah <100. Pada uji *Shapiro Wilk* jika signifikansi >0,05 data dinyatakan berdistribusi normal, dan jika signifikansi <0.05 maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas *Shapiro Wilk* disajikan dalam table berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>p- Value</i>	Keterangan
<i>Pre test</i>	0.010	Tidak Normal
<i>Post test</i>	0.026	Tidak Normal

Hasil uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan data *pre test* pengukuran tingkat stress nilai sig 0.010 dan *post test* pengukuran tingkat stress nilai sig 0.026 yang artinya nilai sig <0.05 atau dinyatakan data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua data berdistribusi tidak normal sehingga analisa uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

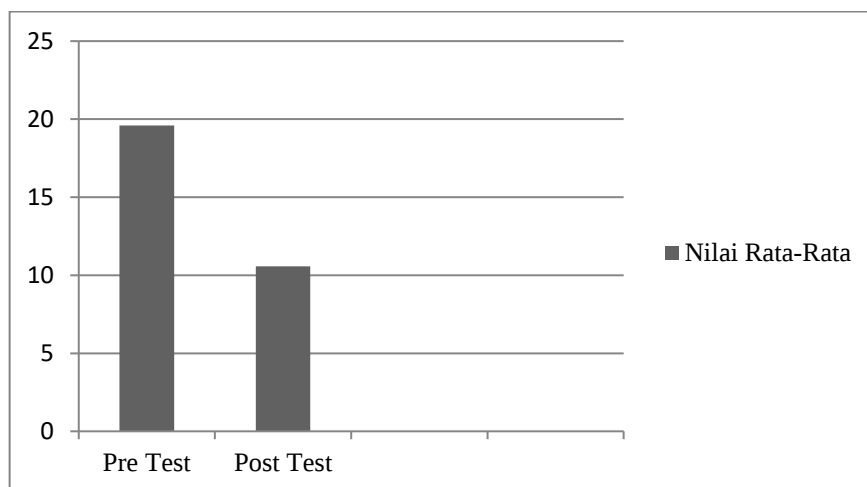
3.3.2 Uji Hipotesis Data

Uji *Wilcoxon Signed Ranks-Test* diujikan guna mengetahui perbedaan tingkat stress sebelum serta sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Variabel	Selisih	N	Z	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Pre test</i>	Selisih Negatif	30			
<i>Post test</i>	Selisih Positif	0	-4.791	0.000	Signifikan
	Ties	0			

Tabel 5 menunjukkan selisih negatif sebanyak 30, selisih positif sebanyak 0 dan ties sebanyak 0. Selisih negatif sebanyak 30 memiliki arti bahwa semua responden mengalami penurunan skor tingkat stress antara *pre test* ke *post test*. Selisih positif sebanyak 0 (nol) memiliki arti bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan skor tingkat stress dari *pre test* ke *post test*. Ties sebanyak 0 (nol) memiliki arti bahwa tidak ada responden dengan skor sama dari *pre test* ke *post test*. Pada tabel 3.6 dapat diketahui hasil dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai signifikansi 0.000 yang berarti lebih kecil dari α (0,05), maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Berikut gambaran perbedaan rata-rata setelah dilakukan uji statistik :



Gambar 1. Grafik Perbedaan Rata-Rata *PreTest* dan *Posttest*

Dari gambar 1 menunjukkan penurunan rata-rata skor tingkat stress dari 19.60 pada *pretest* menjadi 10.57 pada *Posttest*.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test*. Berdasarkan perbedaan data tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa adanya perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi.

3.4 Pembahasan

3.4.1 Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan *caregiver* ODGJ di wilayah Puskesmas Kartasura sebanyak 30 responden. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, lama merawat.

Pada hasil analisis data yang telah diolah, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, presentase yang lebih tinggi merupakan jenis kelamin perempuan. Berdasarkan penelitian oleh (Rosyanti et al., 2021) menunjukkan bahwasannya beban perawatan lebih tinggi diantara pengasuh keluarga perempuan dibandingkan pria. Perempuan secara alami cenderung mengambil peran sebagai pengasuh bagi anggota keluarga dengan masalah kesehatan mental.

Pada hasil analisis rentang usia, didapatkan data rentang usia *caregiver* 31 – 69 tahun. Usia *caregiver* terbanyak pada rentan 41 – 50 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Priyanti et al., 2021) dimana rata-rata usia responden adalah usia akhir atau bisa disebut usia yang sudah berpengalaman.

Pada distribusi data tingkat pendidikan responden berada pada tingkat pendidikan SD – Perguruan Tinggi. Mayoritas *caregiver* berpendidikan SD. Menurut (Rosyanti et al., 2021) pendidikan dapat meningkatkan fungsi kognitif yang dapat memburuk, terutama bagi *caregiver* yang setiap hari merawat pasien.

Pada distribusi data lama merawat pasien, sebagian besar responden merawat ODGJ selama 1 – 5 tahun. Menurut penelitian Rochmawati (2022), merawat pasien dengan gangguan jiwa membutuhkan kesabaran karena perawatan membutuhkan waktu lama dan anggota keluarga yang merawat menghabiskan lebih banyak waktu untuk merawat keluarga dengan sakit gangguan jiwa daripada mengurus diri sendiri (Rochmawati et al., 2022).

3.4.2 Tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif

Berdasarkan data 30 responden yang diukur tingkat stress di wilayah Puskesmas Kartasura Sukoharjo dapat dilihat bahwa tingkat stress sebelum diberikan teknik relaksasi mayoritas tingkat stress responden sedang hingga ringan didapatkan nilai minimum sebelum diberikan relaksasi adalah 15, dan nilai maksimalnya adalah 25, dengan nilai rata-ratanya adalah 19.60. Dengan kategori stress sedang lebih dari setengah dari total sampel dan responden lainnya mengalami tingkat stress ringan. Dalam penelitian (Widodo et al., 2019) pada jurnal *Increasing the Quality of Life of Post Shackling Patients Through Multilevel Health Promotion of Shackling Prevention* menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dan masyarakat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien, dimana partisipasi keluarga sebagai pengasuh pasien adalah area penting keperawatan dan promosi kesehatan mental adalah hal penting yang harus diberikan kepada pengasuh (Widodo et al., 2019). Hal ini sesuai dengan intervensi yang diberikan pada penelitian ini yaitu memberikan pendidikan kesehatan kepada *caregiver* berupa teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stress yang dialami *caregiver*.

Sedangkan tingkat stress setelah melakukan intervensi relaksasi otot progresif distribusi data responden menunjukkan terdapat perbedaan dengan nilai minimum yang tercatat pada data responden keseluruhan adalah 7, nilai maksimalnya adalah 16, dan nilai rata-ratanya adalah 10.57. Dengan kategori

normal sebanyak lebih dari 80% dari total sampel dan responden lainnya menunjukkan kategori stress ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yilmaz et al., 2019) tentang *Effect of progressive muscle relaxation on the caregiver burden and level of depression among caregivers of older patients with a stroke: A randomized controlled trial* menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif memiliki efek positif baik pada kondisi fisiologis maupun psikologis pengasuh. Dengan stimulasi sistem saraf parasimpatis ketika latihan relaksasi otot progresif denyut jantung, laju pernapasan, tekanan darah menjauh dari masalah dan mencapai relaksasi yang mendalam. Perubahan yang disebabkan oleh latihan relaksasi otot progresif menimbulkan efek positif pada manajemen stress pengasuh dengan demikian emosi negative yang disebabkan karena pengasuhan bergeser menjadi emosi positif dan beban perawatan relatif menjadi lebih ringan (Yilmaz et al., 2019).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah saat pemberian pendidikan kesehatan relaksasi otot progresif di kelurahan, jumlah partisipan yang hadir hanya 10 orang, sehingga pemberian intervensi dilanjutkan secara *door to door*.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui karakteristik *caregiver* ODGJ yang akan diberikan teknik relaksasi otot progresif ; mengetahui tingkat stress *caregiver* sebelum diberi teknik relaksasi otot progresif ; dan mengetahui tingkat stress *caregiver* setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif di Kelurahan Ngadirejo, wilayah Puskesmas Kartasura. Berikut kesimpulan dari penelitian ini :

- a. Responden pada penelitian ini sebanyak 30 dengan karakteristik usia *caregiver* mayoritas pada rentang usia 41 – 50 tahun sebanyak 12 responden. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden. Dilihat dari segi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SD sebanyak 10 responden. Karakteristik lama merawat ODGJ, sebagian besar responden merawat ODGJ selama 1-5 tahun dengan jumlah 12 responden.

- b. Dari data yang sudah didapatkan, disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress *caregiver* ODGJ sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif di Wilayah Puskesmas Kartasura Sukoharjo.

4.2 Saran

Setelah penelitian dilakukan peneliti memberikan beberapa saran berikut

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi dan dapat melanjutkan penelitian dengan metode yang berbeda.
- b. Bagi petugas dan pelayanan kesehatan diharapkan dapat membantu kesulitan pengasuh terkait dengan transportasi saat berobat, bantuan pengobatan serta memberikan edukasi terkait perawatan pada ODGJ.
- c. Bagi *caregiver* ODGJ diharapkan untuk mempraktikkan relaksasi otot progresif sebagai upaya mencegah stress pengasuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Issue March).
- Ambarsarie, R., Yunita, E., & Sariyanti, M. (2021). Buku Saku Coping Stres pada Mahasiswa Generasi Z. In *Upp Fkip Unib* (Issue June). <https://www.researchgate.net/publication/353945593>
- Ayu, F., Zukhra, M. R., & Elita, V. (2021). PERBEDAAN TINGKAT STRES SISWA SMP YANG MENERAPKAN SISTEM FULL DAY DAN HALF DAY SCHOOL. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 402–406.
- Dawaci, N. D., & Afniwati. (2019). *STRES PADA LANJUT USIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI TAHUN 2019*. 05, 1–9.
- Heryana, A. (2020). Etika Penelitian. *Universitas Esa Unggul*, 1. https://www.researchgate.net/publication/342751890_Etika_Penelitian
- Irmawantini;, & Nurhaedah. (2017). Metodologi Penelitian. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Juwarti, J., Wuryaningsih, E. W., & A`la, M. Z. (2018). Hubungan Self Compassion dengan Stres Family Caregiver Orang Dengan Skizofrenia (ODS) di Wilayah Kerja Puskesmas Mumbulsari Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 298. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7775>

- Livana, P., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Molazem, Z., Alizadeh, M., & Rambod, M. (2021). The Effect of Benson's Relaxation Technique on Pain Intensity, Belief, Perception, and Acceptance in adult Hemophilia Patients: A Randomized Controlled Trial. *Int J Community Based Nurs Midwifery*. <https://doi.org/10.30476/ijcbtnm.2021.87937.1471>
- Muryani, & Sri, N. M. (n.d.). Bali Health Published Journal Vol.1 No.1. *Bali Health Published Journal*, 1(1), 28–43.
- Nasriati, R. (2020). Tingkat Stres dan Perilaku Manajemen Stres Keluarga Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.5907>
- Pratiwi, A., & Fitriani, N. (2022). *Health Education of Stress Management to Prevent Adolescent Maladaptive Behavior During Growth and Development Pendampingan Manajemen Stres Untuk Mencegah Perilaku Maladaptif Remaja Pada Masa Tumbuh Kembang*. 17, 442–447.
- Pratiwi, A., Sukardi, Maliya, A., Sudiyanto, A., Muhlisin, A., & Lestari, T. (2019). Effect of relaxation therapy and Vitamin C supplementation on stress and CD4 levels of mentall illness patients. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 12(1), 423–429. <https://doi.org/10.13005/bpj/1656>
- Prawitasari, J. E., Hadjam, M. N. R., R, N. A., Retnowati, S., Utami, M. S., Subandi, M. A., Ramdhani, N., & Hasanat, N. U. (2002). *PSIKOTERAPI Pendekatan Konvensional dan Kontemporer* (M. A. Subandi (ed.); 1st ed.). Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Priyanti, D. P., Rahmawati, A. N., & Sundari, R. I. (2021). *Gambaran Tingkat Depresi , Kecemasan , dan Stres Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga yang Mengalami Gangguan Jiwa*. 1026–1034.
- Riset Kesehatan Dasar. (2019). Situasi kesehatan jiwa di Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12). <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>
- Rochmawati, D. H., Susanto, H., & Ediaty, A. (2022). Tingkat stres caregiver terhadap kemampuan merawat orang dengan skizofrenia (ODS) Caregiver stress level on ability to treat orang dengan skizofrenia (ODS). ... : *Jurnal Penelitian Dan ...*, 8(1), 1–9. <http://www.lppm->

unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/jnm/article/view/23120%0Ah
ttp://www.lppm-
unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/jnm/article/download/23120/
7090

- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). The effect of the progressive muscle relaxation combined withs lavender aromatherapy on insomnia of hemodialysis patients. *Enfermeria Nefrologica*, 24(1), 39–46.
<https://doi.org/10.37551/S2254-28842021004>
- Rosyanti, L., Keperawatan, J., Kendari, K., Hadi, I., Keperawatan, J., & Kendari, K. (2021). *Memahami Beban , Kondisi Psikososial dan Koping Keluarga (Caregivers) Dalam Merawat Penderita Gangguan Jiwa (Pendekatan Keluarga)*. 13(2).
- Sandani, A. P., & Rohmah, F. A. (2020). Relaksasi untuk Menurunkan Stres pada Family Caregiver Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 46.
<https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.9224>
- Sari, H. F., & Murtini, M. (2015). Relaksasi Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Humanitas*, 12(1), 12.
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3823>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D* (Sutopo (ed.); Kesatu Cet). Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2019). Stress dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55-66.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjUzcyEvdH4AhWuUWwGHHW_C08QFnoECACQAQ&url=https%3A%2F%2Fmedia.neliti.com%2Fmedia%2Fpublications%2F82176-none436d0808.pdf&usg=AOvVaw3tG9lyNsxJJPSYC0Uco2zL
- Ulfa, I. (2019). Skrining Masalah Kesehatan Jiwa dengan Kuesioner DASS-42 pada Civitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang Memiliki Riwayat Hipertensi. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 1–80.
- Widodo, A., Prabandari, Y. S., Sudiyanto, A., & Rahmat, I. (2019). Increasing the Quality of Life of Post Shackling Patients Through Multilevel Health Promotion of Shackling Prevention. *Bali Medical Journal*, 8(2), 678.
<https://doi.org/10.15562/bmj.v8i2.1470>
- Wisnumurti, H. A., Pratiwi, A., & Fitriani, N. (2021). The Impact of Psychoeducation: Anxiety for Family Members of Mental Disorder Patient. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 36–47.

Yilmaz, C. K., Aşiret, G. D., Çetinkaya, F., Oludağ, G., & Kapucu, S. (2019). Effect of progressive muscle relaxation on the caregiver burden and level of depression among caregivers of older patients with a stroke: A randomized controlled trial. *Japan Journal of Nursing Science*, 16(2), 202–211. <https://doi.org/10.1111/jjns.12234>