

Edukasi Kesehatan Mental dan Latihan Relaksasi Kepada Peserta Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas 1 Denpasar Utara

Ni Luh Gde Ari Natalia Yudha*, Made Nyandra, Ni Made Kurniati, I Putu Dedy Kastama Hardy, Ni Ketut Martini, Made Agus Sugianto, Kadek Fina Aryani Putri, I Nyoman Purnawan, Ni Putu Widya Astuti, Ni Luh Utari Sumadewi, Nyoman Suarjana

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dhyana Pura

Email: arinataliyudha@undhirabali.ac.id

Abstrak

Prolanis merupakan upaya pengelolaan penyakit kronis yang diselenggarakan di fasilitas kesehatan primer. Penanganan masalah kesehatan mental belum diselenggarakan dalam kegiatan Prolanis karena keterbatasan sumber daya yang dimiliki serta belum ada bentuk kegiatan yang bisa diadopsi untuk penanganan kesehatan mental. Tujuan kegiatan ini yakni memberikan pelatihan tentang kesehatan mental dan relaksasi kepada peserta Prolanis. Manfaat kegiatan ini yakni meningkatkan kesehatan peserta Prolanis baik fisik maupun mental. Kegiatan pelatihan dilaksanakan di Puskesmas I Denpasar Utara pada bulan Oktober 2023. Materi dan pelatihan diberikan oleh tim dosen program studi yang diselenggarakan di Puskesmas 1 Denpasar Utara. Sebanyak 26 orang peserta Prolanis diberikan edukasi kesehatan mental dan pelatihan relaksasi. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan, tekanan darah dan gerakan relaksasi yang telah diajarkan. Hasil pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan sebesar 2,321 sedangkan status kesehatan peserta yang diukur dari tekanan darah menunjukkan 73% peserta memiliki tekanan darahnya tidak normal namun peserta mampu menghafalkan gerakan relaksasi sebesar 85%. Berdasarkan hasil tersebut yang dapat disarankan yakni perlunya peserta melakukan pengelolaan penyakit sesuai panduan pengelolaan penyakit dan pengelolaan kesehatan mental dengan melakukan gerakan relaksasi secara rutin.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan Jiwa, Pelatihan Relaksasi

Abstract

Chronic Disease Management Program is an effort to manage chronic diseases held in primary health facilities. Treatment of mental health problems has not been held because of limited resources and there is no form of activity that can be adopted for mental health treatment. The purpose of this activity is to provide training on mental health and relaxation to participants Chronic Disease Management Program. The benefit of this activity is to improve the health of Chronic Disease Management Program participants, both physically and mentally. The training activities were conducted at Primary Health Center I North Denpasar from October to November 2023. The materials and training were provided by a team of lecturers from the study program and held at Primary Health Center I North Denpasar. A total of 26 Chronic Disease Management Program participants received mental health education and relaxation training. The activity evaluation was carried out by filling out activity logbooks and observing relaxation movements each week after the Chronic Disease Management Program sessions, as well as memorizing the relaxation movements that had been taught. The results of community service can increase knowledge by 2,321 while the health status of participants measured by blood pressure shows 73% of participants have abnormal blood pressure but participants are able to memorize relaxation movements by 85%. Based on these results, what can be suggested is the need for participants to manage the disease according to disease management guidelines and mental health management by doing relaxation movements regularly.

Keywords: Mental Health Education, Relaxation Training

PENDAHULUAN

Kesehatan tidak hanya mengacu pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental merupakan keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial, serta bebas dari penyakit. Hal ini mencakup kesehatan psikologis, efikasi diri, otonomi, dan aktualisasi diri seseorang [1].

Kesehatan mental merupakan komponen yang sangat penting namun masih belum banyak diperhatikan [2]. Seseorang yang mengalami penyakit kronis lebih rentan mengalami gangguan kesehatan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan sepuluh penderita penyakit kronis di Indonesia, dua sampai lima penderita mengalami gangguan mental emosional [3].

Diabetes melitus tipe II (DMT2) salah satu penyakit kronis yang prevalensinya cukup tinggi. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan prevalensi DM dari 6,9% menjadi 8,5% yang terjadi hampir di semua provinsi di Indonesia. Pasien yang menderita DM tidak hanya mengalami perubahan kondisi tubuh namun juga mengalami gangguan kognitif, mudah letih dan gangguan tidur, selain itu DM berdampak pada perubahan psikologi seperti perubahan mood, stress, cemas bahkan depresi [4].

Program pemerintah dalam mengelola penyakit kronis dikenal dengan PROLANIS yakni Program Pengelolaan Penyakit Kronis yang dilaksanakan di fasilitas pelayanan primer seperti di puskesmas. Prolanis sendiri merupakan salah satu program dari Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) yang dikelola oleh Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan [5]. Kegiatan Prolanis yang diselenggarakan di puskesmas saat ini seperti kegiatan senam, pemeriksaan kesehatan rutin dan edukasi yang belum ada upaya penanganan kesehatan jiwa.

Edukasi kesehatan mental merupakan memberikan pengetahuan mengenai gangguan mental yang akan muncul pada penderita DMT2. Pemberian edukasi ini dikarenakan penderita DMT2 umumnya akan terus memikirkan keadaan metabolismenya, bahaya-bahaya yang mungkin timbul, komplikasi kesehatan yang serius serta lain-lainnya. Hal itu menimbulkan situasi kehidupan sulit yang membawa perubahan substansial ke dalam kehidupan pasien dan lingkungan terdekatnya yang memicu gangguan mental itu sendiri [6].

Peningkatan pengetahuan tentang gangguan kesehatan mental pada penderita DMT2 dapat mengurangi rasa cemas atau depresi sehingga dapat mengontrol gula darah. Studi menunjukkan adanya hubungan kadar gula darah (HbA1c) yang tidak terkontrol dengan tingkat kecemasan, depresi, dan distress [7]. Peningkatan pengetahuan yang dikombinasikan dengan latihan relaksasi dapat

memberikan hasil yang maksimal terhadap gangguan psikologis pada pasien DMT2. Latihan relaksasi merupakan salah satu manajemen pengelolaan stress yang mudah dilakukan. Dalam keadaan relaksasi, individu akan merasa tenang sehingga menurunkan ketegangan[8].

Keluhan pemegang program Prolanis terkait banyaknya permasalahan psikologis yang dialami peserta DM di Puskesmas 1 Denpasar Utara. Puskesmas 1 Denpasar Utara merupakan salah satu puskesmas di Kota Denpasar yang menyelenggarakan kegiatan Prolanis secara rutin tiap minggunya namun kegiatannya sebatas senam tanpa dilengkapi dengan aktivitas yang mampu menjaga kesehatan jiwa. Selain itu adanya permintaan dari pemegang program Prolanis di Puskesmas 1 Denpasar Utara untuk diberikan kegiatan pengelolaan kesehatan jiwa pada peserta Prolanis. Pengabdian ini diharapkan dapat melengkapi kegiatan Prolanis kedepannya yang tidak hanya memberikan upaya kesehatan fisik saja namun menunjang kesehatan mental peserta prolanis di Puskesmas 1 Denpasar Utara.

METODE

Peserta pengabdian ialah peserta Prolanis di Puskesmas 1 Denpasar Utara yang menderita DM Tipe II sebanyak 26 orang. Lokasi puskesmas yaitu di Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar Provinsi Bali. Pengabdian dilaksanakan pada bulan Oktober 2023. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan kuesioner pengetahuan yang telah diujicobakan sebelumnya. Analisis data menggunakan analisis data statistik dengan uji beda rerata yang selanjutnya hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel.

A. Pemberian Materi Gangguan Psikologis Pada Penderita DMT2

Metode pemberian edukasi dilaksanakan dengan metode ceramah dengan narasumber seorang dokter ahli kejiwaan. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan *pre-test* terlebih dahulu kepada peserta Prolanis DMT2 dan pemegang program Prolanis Puskesmas I Denpasar Utara. Kemudian diberikan materi gangguan kesehatan jiwa pada penderita DMT2 dan hubungannya pada kenaikan kadar gula darah.



Gambar 1. Pengisian Pre-test



Gambar 2. Pemberian Materi

B. Pemberian Materi Manajemen Pengelolaan Gangguan Psikologis Pada Penderita DMT2

Peserta Prolanis dan pemegang program diberikan edukasi tentang manajemen pengelolaan gangguan psikologis dan praktek relaksasi sebagai salah satu upaya penanggulangannya. Kegiatan diakhiri dengan pemberian post-test untuk mengukur pengetahuan setelah edukasi diberikan.



Gambar 3. Praktek Relaksasi



Gambar 4. Pengisian Post-test

C. Evaluasi Kegiatan dengan Mengecek Kesehatan Peserta Prolanis dan Relaksasi

Pengabdian masyarakat dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui status kesehatan peserta dan kemampuan peserta Prolanis dalam melakukan relaksasi secara mandiri. Pemeriksaan dilakukan dengan mengukur tekanan darah dengan spygmomanometer air raksa.



Gambar 5. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 6. Evaluasi Relaksasi

Pengukuran kemampuan relaksasi peserta diukur dengan lembar ceklist setiap gerakan yang dihafalkan oleh peserta. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dilaksanakan oleh dosen program studi sebagai acuan status kesehatan peserta Prolanis. Evaluasi gerakan relaksasi dilakukan untuk mengetahui bahwa peserta Prolanis dapat melakukan relaksasi secara mandiri sehingga pengelolaan gangguan psikologis dapat dilakukan secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. Karakteristik Peserta Prolanis DMT2

Peserta Prolanis DMT2 di Puskesmas I Denpasar Utara yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 26 orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden Peserta Prolanis DMT2

No	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	11	43%
	Perempuan	15	57%
2	Umur		
	Lanjut Usia (60-74)	20	80%
	Lanjut Usia Tua (75-90)	6	20%

Peserta Prolanis DMT2 sebagian besar adalah perempuan (57%) dan lanjut usia yang berumur 60-74 tahun (80%).

B. Hasil Perubahan Pengetahuan Peserta Prolanis DMT2 (*Pre-Test* ke *Post-Test*)

Pre-test dilakukan sebelum pemberian materi edukasi gangguan kesehatan mental. Materi edukasi kesehatan mental yang diberikan oleh dokter ahli kesehatan jiwa tentang risiko gangguan kesehatan jiwa yang dialami oleh peserta DMT2, pengaruh psikologis terhadap peningkatan kadar gula darah, serta pengelolaan stress. Metode pengelolaan stress yang diberikan yakni relaksasi progressive. Kemudian dilanjutkan dengan *post-test* untuk mengukur pengetahuan setelah dilakukan edukasi.

Tabel 2. Perubahan Pengetahuan Peserta Prolanis DMT2

<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Selisih/Peningkatan
Mean	Mean	
7,68	10	2,321

Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata *pre-test* pengetahuan peserta Prolanis DMT2 sebesar 7,68 dan *post-test* sebesar 10 sehingga terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta Prolanis DMT2 dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 2,321. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sehingga peserta Prolanis DMT2 di Puskesmas 1 Denpasar Utara telah memahami dengan baik bahwa permasalahan psikologis seperti kecemasan dapat meningkatkan kadar gula darah yang nantinya berpengaruh pada proses penyembuhan selain itu dapat menghambat kemampuan aktivitas sehari-hari.

C. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dengan mengukur tekanan darah peserta Prolanis Puskesmas 1 Denpasar Utara yang dilakukan dengan menggunakan alat sphygmomanometer air raksa. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah memperoleh edukasi dan peserta mempraktekkan gerakan relaksasi progressive. Tekanan darah normal untuk systole dan diastole pada kondisi normal pada orang dewasa menurut WHO yaitu 120/80 mmHg.

Tabel 3. Tekanan Darah Peserta Prolanis DMT2

Tekanan Darah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal	7	27%
Tidak Normal	19	73%

Tabel 3 menunjukkan tekanan darah peserta Prolanis Puskesmas 1 Denpasar Utara sebagian besar tidak normal (>120/80 mmHg) sebesar 73%. Berdasarkan hasil pengukuran bahwa peserta Prolanis Puskesmas 1 Denpasar Utara selain mengalami DMT2 juga mengalami tekanan darah tidak normal (hipertensi).

D. Hasil Evaluasi Gerakan Relaksasi

Gerakan relaksasi otot progressive yaitu teknik relaksasi yang bermanfaat untuk mengurangi stress dan kecemasan pada tubuh dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot secara perlahan-lahan yang terdiri dari tiga belas gerakan. Gerakan relaksasi dilakukan minimal dua kali sehari yakni pada pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari sebelum tidur. Evaluasi gerakan dilakukan dengan menggunakan lembar ceklist untuk mengetahui jumlah gerakan yang dihafal oleh peserta Prolanis.

Tabel 4. Evaluasi Gerakan Relaksasi

Hafalan Gerakan Relaksasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Hafalan Baik	22	85%
Hafalan Kurang	4	15%

Tabel 4 menunjukkan peserta Prolanis Puskesmas 1 Denpasar Utara mampu mengingat dan menghafalkan gerakan relaksasi otot progressive dengan baik sebesar 85%. Peserta Prolanis Puskesmas 1 Denpasar Utara sebagian besar sudah bisa melakukan gerakan relaksasi sehingga peserta dapat melakukan relaksasi di rumah secara mandiri.

PEMBAHASAN

Masalah psikologis yang timbul pada pasien DM dapat memperburuk pengelolaan kadar gula darah. Rasa lelah, bosan, rasa sakit yang dapat membatasi aktivitas fisik dan melakukan apa yang mereka sukai. stres tentang masa depan dan ketidakpastian kondisi kronis yang memicu gangguan psikologis. Pemberian edukasi kesehatan mental menjadi penting untuk diberikan sebab pengetahuan yang kurang terhadap kesehatan mental berkontribusi menimbulkan permasalahan psikologis seperti kecemasan [9] Pemberian edukasi kesehatan mental dan relaksasi dapat mengurangi permasalahan gangguan psikologis [10] Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sehingga peserta Prolanis DMT2 di Puskesmas 1 Denpasar Utara telah memahami dengan baik bahwa permasalahan psikologis dapat meningkatkan kadar gula darah yang nantinya berpengaruh pada proses penyembuhan selain itu dapat menghambat kemampuan aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup.

Lansia yang mengalami gangguan psikologis berhubungan dengan tekanan darah[11]. Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh faktor usia, stress, pola hidup dan penyakit yang dialami seperti diabetes mellitus dan hipertensi [12]. Latihan relaksasi secara rutin mampu mengontrol kadar gula darah maupun tekanan darah lebih baik [13][14]. Selain itu gerakan relaksasi mampu mengurangi ketegangan sebab terjadinya mekanisme yang yang membatalkan respon stress sehingga menyebabkan berkurangnya sensitifitas saraf simpatis dan aktivasi sistem saraf parasimpatis [15]. Aktivasi ini mengakibatkan penurunan ketegangan otot, darah tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernapasan. Respon relaksasi juga mengaktifkan sistem limbik, yang membantu meringankan depresi dan kecemasan [16]. Peserta Prolanis Puskesmas 1 Denpasar Utara sebagian besar sudah bisa melakukan gerakan relaksasi sehingga peserta dapat melakukan relaksasi di rumah secara mandiri.

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta Prolanis DMT2 di Puskesmas 1 Denpasar Utara mengenai permasalahan psikologis seperti kecemasan yang meningkatkan kadar gula darah, mempengaruhi pada proses penyembuhan dan menghambat kemampuan aktivitas sehari-hari. Peserta Prolanis Puskesmas 1 Denpasar Utara sebagian besar sudah bisa melakukan gerakan relaksasi sehingga peserta dapat melakukan relaksasi di rumah secara mandiri. Peserta Prolanis Puskesmas 1

Denpasar Utara selain mengalami DMT2 juga mengalami tekanan darah tidak normal (hipertensi) sehingga materi edukasi dan praktek relaksasi yang diberikan dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental.

Saran untuk pengembangan program Prolanis selanjutnya bahwa edukasi kesehatan mental dan relaksasi menjadi program yang wajib diberikan oleh fasilitas pelayanan primer dalam kegiatan Prolanis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan untuk Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Dhyana Pura yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu kepada Dinas Kesehatan Kota Denpasar khususnya Kepala Puskesmas 1 Denpasar Utara Kota Denpasar yang telah menyediakan waktu dan tempat pelaksanaan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. P. BENOIT, "Toward a new definition of mental retardation.," *Am. J. Ment. Defic.*, vol. 63, no. 4, pp. 559–565, 1959.
- [2] A. Jorm, "Mental Health Literacy Empowering the Community to Take Action for Better Mental Health," *Am. Psychol.*, pp. 231–243, 2012.
- [3] G. Widakdo and Besral, "Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional [Effects of Chronic Disease on Emotional Mental Disorders]," *J. Kesehat. Masy. Nas.*, vol. 7, no. 7, pp. 309–316, 2013.
- [4] S. Barendse, H. Singh, B. M. Frier, and J. Speight, "The impact of hypoglycaemia on quality of life and related patient-reported outcomes in Type 2 diabetes: A narrative review," *Diabet. Med.*, vol. 29, no. 3, pp. 293–302, 2012, doi: 10.1111/j.1464-5491.2011.03416.x.
- [5] "PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)," 2015.
- [6] A. Voseckova, Z. Truhlarova, J. Levicka, B. Klimova, and K. Kuca, "Application of salutogenic concept in social work with diabetic patients," *Soc. Work Health Care*, vol. 56, no. 4, pp. 244–259, 2017, doi: 10.1080/00981389.2016.1265635.
- [7] H. Dhillon, R. Bin Nordin, and A. Ramadas, "Quality of life and associated factors among primary care Asian patients with type 2 diabetes mellitus. International Journal of Environmental Research and Public Health [revista en Internet] 2019 [acceso 15 de septiembre de 2021]; 16(1): 1-12.," 2019, [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6801549/pdf/ijerph-16-03561.pdf>
- [8] H. A. Dikmen and F. Terzioglu, "Effects of Reflexology and Progressive Muscle Relaxation on Pain, Fatigue, and Quality of Life during Chemotherapy in Gynecologic Cancer Patients," *Pain Manag. Nurs.*, vol. 20, no. 1, pp. 47–53, 2019, doi: 10.1016/j.pmn.2018.03.001.
- [9] W. T. Chien, S. F. Leung, and C. S. K. Chu, "A nurse-led, needs-based psycho-education intervention for Chinese patients with first-onset mental illness," *Contemp. Nurse*, vol. 40, no. 2, pp. 194–209, 2012, doi: 10.5172/conu.2012.40.2.194.
- [10] L. B. I. Shah, P. Klainin-Yobas, S. Torres, and P. Kannusamy, "Efficacy of Psychoeducation and Relaxation Interventions on Stress-Related Variables in People With Mental Disorders: A

- Literature Review," *Arch. Psychiatr. Nurs.*, vol. 28, no. 2, pp. 94–101, 2014, doi: 10.1016/j.apnu.2013.11.004.
- [11]Nurfitri, Safruddin, and Akbar Asfar, "Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru," *Wind. Nurs. J.*, vol. 02, no. 02, pp. 139–148, 2021, doi: 10.33096/won.v2i2.991.
- [12]D. Lukitaningtyas and E. A. Cahyono, "HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW," *Pengemb. Ilmu dan Prakt. Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 100–117, 2023.
- [13]H. Asyari, S. Rohaedi, M. Marsono, N. I. Hasni, and I. Darmawati, "Effect of Deep Breathing Relaxation and Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure," *J. Penelit. Pendidik. IPA*, vol. 10, no. 5, pp. 2565–2571, 2024, doi: 10.29303/jppipa.v10i5.6896.
- [14]M. A. Akbar, H. Malini, and E. Afriyanti, "Progressive Muscle Relaxation (PMR) is Effective to Lower Blood Glucose Levels of Patients With type 2 Diabetes Mellitus," *J. Keperawatan Soedirman*, vol. 13, no. 02, pp. 77–83, 2018.
- [15]R. Friedman, P. Myers, and H. Benson, "Meditation and the Relaxation Response," *Assess. Ther.*, pp. 227–234, 2001, doi: 10.1016/b978-012267806-6/50053-6.
- [16]Y. Yuliana and N. Hikmah, "DZIKIR RELAXATION TO DEVELOP EMOTIONAL INTELLIGENCE IN OVERCOMING BULLYING PROBLEMS IN ADOLESCENTS," in *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2018, vol. 1, no. 1, pp. 10–21.