

BAB I

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (COVID19) ditemukan pertama kalinya di Wuhan Provinsi Hubei Cina, penyebaran dan transmisi *Covid19* sangat cepat sehingga badan kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* menetapkan *Covid19* ini sebagai kasus pandemi global. Dengan meluasnya COVID19 di Indonesia sangat cepat. Menurut data dari Komite Penanganan COVID19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional Kasus *Covid19* di dunia sebanyak 136.996.364 yang terpapar dengan kasus kematian 2.951.832 jiwa. Sebanyak 216 negara yang terpapar termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri kasus *Covid19* mencapai 1.583.182 kasus meninggal 42.906 (KPCPEN, 2021). Sedangkan di Jawa Tengah mencapai 178.764 kasus, 11.227 orang meninggal. Hampir seluruh provinsi Jawa Tengah terpapar *Covid19* diantaranya adalah Surakarta 5.689 kasus (Tanggap COVID-19 Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Covid19 awal kasus dimulai dengan *pneumonia* atau radang paru-paru misterius pada Desember 2019 kemungkinan ini berkaitan dengan adanya pasar hewan di Huanan di kota Wuhan yang melakukan jual beli berbagai jenis daging hewan, salah satu lagi yang bisa dikonsumsi seperti ular, kelelawar dan berbagai jenis tikus. Virus ini diduga berasal dari kelelawar dan hewan lain yang dikonsumsi manusia sehingga menular kepada orang lain (Aswan *et al*, 2020).

Penyebaran *Covid19* sangatlah cepat sehingga ini sangat berdampak dengan kehidupan masyarakat dan untuk mengurangi terjadinya penularan banyak protokol kesehatan yang harus dipatuhi, karena kasus ini banyak masyarakat yang mengalami gangguan psikologi berupa stress yang berlebih. Banyak masyarakat yang kurang pengetahuan dan semakin memperparah keadaan COVID19 di Indonesia (Ausrianti *et al*, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mutawalli (2020) kurangnya pengetahuan masyarakat menyebabkan banyak masyarakat yang tidak dapat memberikan *respons* dengan baik dengan keadaan yang sedang terjadi, sehingga dapat menimbulkan stress, berdampak pada aktivitas dirumah, banyak pekerjaan yang menumpuk semenjak diterapkan kebijakan *Work From Home*, menurut penelitian yang dilakukan Purwanto (2020) mengemukakan bahwa salah satu pemicu terjadinya stress adalah menumpuknya pekerjaan ataupun tugas yang harus segera diselesaikan (Mutawali *et al*, (2020).

Kondisi dimana ketegangan menciptakan tidak seimbangnya antara fisik dan psikologis, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan keadaan seseorang disebut dengan stress. Stress tidak hanya terjadi pada kondisi yang negatif (seperti saat melakukan pemeriksaan), tetapi juga dapat terjadi pada kondisi yang positif (seperti pernikahan). Kedua jenis stress tersebut dapat memberi bantuan sumber daya individu dan potensi untuk mengatasi, meskipun tekanan bersifat negatif biasanya berpotensi banyak menyebabkan kerusakan. stress adalah suatu kondisi yang sering dirasakan pada seorang individu konfrontasi dengan suatu peluang, kendala atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang harus diinginkan dan yang dihasilkan memersepsikan sebagai tidak pasti dan penting (Wartono *et al*, 2017).

Dampak yang bisa ditimbulkan oleh stress terhadap manusia secara signifikan berkontribusi mendorong terjadinya penyakit baik secara fisik maupun psikologis. Pertama adalah gejala stress berkaitan dengan fisik yaitu: sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal-gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, keinginan seksual yang berkurang, menstruasi tidak teratur, nyeri punggung, otot tegang, kehilangan nafsu makan. Kedua adalah gejala stres yang berkaitan dengan emosional atau mental, yaitu: peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah dengan memori, kelelahan, dan peningkatan penggunaan nikotin, alkohol dan obat-obatan. Ketiga adalah gejala stres berkaitan dengan kerja, yaitu: peningkatan absensi, kecelakaan pada pekerjaan, keluhan dari rekan kerja, penurunan kerja produktivitas, kesulitan dalam memahami peraturan kantor, absensi dari pekerjaan, mengambil waktu rehat terlalu lama, waktu pribadi yang berlebihan pada telepon atau internet (Gaol *et al*, 2016).

Stress dapat mempersempit pembuluh darah dan menyebabkan otot kaku, yang dapat meningkatkan tekanan darah, yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Saat sedang stress, penting untuk memberikan pengobatan yang mudah digunakan dan mampu mengelola stres. Tantangan selama pandemi *Covid19* Arisjulyanti (2018) Respon stress terkait stress dalam menanggapi pandemi *Covid-19* dapat mencakup perubahan fokus, lekas marah, kecemasan, insomnia, penurunan produktivitas, dan konflik pribadi, terutama kelompok yang terkena dampak (misalnya petugas kesehatan). Tingkat keparahan gejala sebagian tergantung pada durasi dan luas karantina, perasaan kesepian, ketakutan terinfeksi, informasi yang memadai dan stigma, pada kelompok yang lebih rentan termasuk gangguan kejiwaan, petugas kesehatan, dan orang dengan status sosial ekonomi rendah (Rosyanti *et al*, 2020).

Langkah yang dapat menghindari dan mencegah terjadinya stress, untuk menghindari terjadinya stress diperlukan adanya pengelolaan stress dengan baik. Untuk mengelola stress dapat dilakukan dengan terapi *farmakologi* dengan pemberian obat anti cemas (*anxiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), dan terapi *non farmakologi* melalui pendekatan perilaku, pendekatan *kognitif*, dan relaksasi otot (Hertanto *et al*, 2014).

Prevelensi menurut Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018, di Indonesia sendiri prevalensi penduduk yang mengalami stress adalah 6% prevalensi pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria Rikesdas (2018). Sedangkan prevalensi stress yang dilakukan pada masyarakat Indonesia mengalami stress yang tinggi selama pandemi *Covid19* menunjukkan 7,6% (Rinaldi, 2020).

Penatalaksanaan pada stress antara lain melalui pola makan yang sehat dan bergizi, memelihara kebugaran jasmani, latihan pernapasan, latihan relaksasi, melakukan aktivitas yang menggembarakan, berlibur, menjalin hubungan yang harmonis, menghindari kebiasaan yang jelek, merencanakan kegiatan harian secara rutin, memelihara tanaman dan binatang, meluangkan waktu untuk diri sendiri (keluarga), menghindari diri dalam kesendirian (Sukadiyanto, 2010).

Teknik relaksasi otot progresif menurut penelitian dilakukan oleh Arisjulyantno (2017) merupakan terapi non farmakologi yang mudah dan mampu menurunkan tingkat stress. Penelitian ini didukung juga oleh Lestari & Yuswiyanti (2015) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stress pasien, teknik relaksasi otot progresif sangat dianjurkan dalam penanganan masalah stress di masa pandemi *Covid19*. Tujuan dari relaksasi otot progresif adalah untuk mengurangi kecemasan, mengatasi berbagai masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia (Jumrotin *et al*,2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Ilmi, Dewi & Rasni (2017) teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress pada pasien. Dikarenakan relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk relaksasi otot secara progresif tanpa ketegangan otot dan teknik manipulasi pikiran dan mengurangi emosional stress, dapat mengurangi ketegangan dan parameter fisiologis akan berubah. Latihan relaksasi otot progresif merupakan latihan yang sederhana dan dapat dipelajari (Ilmi *et al* ,2017).

Adapun menurut penelitian yan dilakukan Maghfirah (2015) stress dapat dicegah atau dikurangi melalui pengelolaan yang baik. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara dalam manajemen stress. Relaksasi otot progresif ini mengarahkan perhatian pasien untuk

membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot di lemaskan dan dibandingkan dengan ketika otot dalam kondisi tegang, diharapkan pasien mampu mengelolah kondisi tubuh terhadap stress (Maghfirah *et al*,2015).

Bersumber pada hasil beberapa *survey* penelitian Tyani (2015) menyatakan bahwa masih banyak masyarakat yang belum mengerti tentang relaksasi otot progresif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 19 Januari 2015 diperkirakan 25,8%, pasien mengatakan tidak mengetahui apa itu relaksasi otot progresif dan manfaatnya terhadap stress, 6 dari 10 penderita mengatakan mengonsumsi minuman ramuan herbal seperti jus timun (Tyani *et al*, 2015).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk menghasilkan pengembangan media informasi dan komunikasi dengan produk luaran berupa video dengan judul “Trik Jitu Menurunkan Stress Dimasa *Covid19* Dengan Cara Relaksasi Otot Progresif”. Dengan menggunakan media video diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi kesehatan kepada masyarakat akan pentingnya relaksasi otot progresif untuk mengurangi ketegangan otot dan emosional. Penulis menggunakan media video yang bertujuan untuk mempermudah menyampaikan informasi mengenai upaya penurunan stress di masa pandemi *Covid19*. Hal tersebut merupakan cara mengedukasi yang efektif dan didukung oleh penggunaan media yang menarik dan lebih mudah diterima sasaran. Alasan penulis menggunakan produk luaran berupa media video ini tentunya banyak memiliki keunggulan antara lainnya dapat digunakan sebagai media atau alat belajar mandiri maupun kelompok kecil dan besar, dapat mencontohkan suatu proses secara cepat dan tepat, mempermudah pemahaman dan dapat disaksikan secara berulang-ulang. Dengan mudah dapat disebarluaskan kepada masyarakat luas, memenuhi kemajuan pendidikan, khususnya dalam bidang media dan teknologi (Busyaeri *et al*,2016).

Media video diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak. Adapun manfaat baik untuk masyarakat yang sedang *work from home*, pembuatan video diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat stress dengan mengikuti gerakan-gerakan yang terdapat dalam video tersebut. Adapun manfaat penggunaan media video yang akan digunakan penulis baik terhadap mahasiswa dan tenaga kesehatan sebagai bahan bacaan tentang relaksasi otot progresif untuk menurunkan stress di masa pandemi *Covid19*.