
PENGARUH PMR TERHADAP RESPON PSIKOLOGIS IBU MENJALANI NEW NORMAL DI MASA PANDEMI COVID 19

Yusniar^{1*}

¹Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

*Email korespondensi: 1409yusniar@gmail.com

Submitted: 06-09-2023, Reviewed: 15-09-2023, Accepted: 25-10-2023

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v8i3.2506>

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has caused fear in society. The COVID-19 outbreak has resulted in policies such as restricted social activities, working from home (WFH), isolation, lock down and restrictions on religious activities. This situation results in many negative stressors that can be experienced by mothers who work at home. This situation can be reduced with psychological intervention, relaxation exercises, breathing exercises and awareness exercises. Progressive muscle relaxation technique is a method of relaxing muscles aimed at reducing muscle tension with easy and systematic implementation by tensing the muscles and then relaxing them again. Quasi experiment without control group with one group pretest and posttest design is the type of research used. The research sample was 50 working mothers with children undergoing the new normal during the COVID-19 pandemic. Sampling was taken using purposive sampling technique. The data instrument used was the Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21) questionnaire, which consists of 21 questions. Based on the Wilcoxon test statistical test, there is an effect of PMR on psychological responses (depression) with a p value of 0.000, there is an effect of PMR on psychological responses (anxiety) with a p value of 0.000, there is an effect of PMR on psychological responses (stress) with a p value of 0.000. PMR makes a positive contribution to overcoming the mother's psychological response during the new normal during the COVID 19 pandemic.

Keywords: COVID-19; PMR; Moms are living the new normal

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 mengakibatkan rasa takut pada masyarakat. Wabah COVID-19 menimbulkan kebijakan seperti aktivitas sosial yang dibatasi, bekerja dari rumah (WFH), isolasi, lock down dan pembatasan aktivitas ibadah. Keadaan tersebut mengakibatkan banyak stresor negatif yang dapat di alami ibu yang bekerja di rumah. Keadaan tersebut dapat dikurangi dengan Intervensi psikologis latihan relaksasi, olah pernapasan dan latihan kesadaran. Teknik relaksasi otot progresif adalah metode merilekskan otot bertujuan mengurangi ketegangan otot dengan pelaksanaan yang mudah dan sistematis dengan menegangkan otot kemudian merilekskan kembali. Jenis penelitian adalah quasi eksperimen dengan design one group pretest and posttest design without kelompok control. Sampel penelitian adalah Ibu bekerja memiliki anak yang menjalani new normal di masa pandemi COVID -19 sebanyak 50 orang dengan kriteria inklusi IRT yang memiliki pekerjaan, Ibu yang memiliki anak usia sekolah TK sampai SD, berdasarkan hasil skrining menunjukkan mengalami kondisi psikologis dan bersedia menjadi responden. Pengambilan sampel dengan Teknik purposive sampling. Instrument data yang digunakan menggunakan

kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21)*, yang terdiri dari 21 pertanyaan. Berdasarkan uji statistik uji *wilcoxon* terdapat pengaruh PMR terhadap respon psikologis (depresi) nilai *p value* 0,000, terdapat pengaruh PMR terhadap respon psikologis (ansietas) dengan nilai *p value* 0,000, terdapat pengaruh PMR terhadap respon psikologis (stres) dengan *p value* 0,000. PMR memberikan kontribusi positif mengatasi respon psikologis ibu selama new normal dimasa pandemic COVID 19.

Kata Kunci: COVID 19; PMR; Ibu menjalani new normal

PENDAHULUAN

Coronavirus 2019 adalah penyakit infeksi saluran pernapasan yang ditetapkan (Khan et al., 2020) WHO sebagai pandemi global. Seseorang yang diidagnosa COVID-19 bisa mengalami kondisi yang parah dan sulit diatasi dengan gejala gangguan pernapasan akut, syok septik, asidosis metabolik (Wang et al., 2021). Menyebarnya penyakit ini memiliki dampak pada aspek kehidupan masyarakat seperti dampak psikologi dimana masyarakat mengalami kecemasan yang meningkat (Ausrianti et al., 2020). Pandemi COVID-19 mengakibatkan ketakutan pada masyarakat sehingga masyarakat membutuhkan pengetahuan yang benar tentang kondisi kesehatan psikis mereka (Zhou et al., 2020).

Virus corona tidak hanya mengakibatkan dampak fisik namun juga berdampak pada kesehatan mental dan psikososial (Keliat et al., 2020). Dengan bertambahnya kasus dan informasi yang simpangsiur mengakibatkan masyarakat menjadi takut, cemas dan gelisah yang berdampak terhadap penurunan imunitas tubuh manusia. Seseorang yang mengalami kecemasan yang meningkat maka tubuh akan gagal menghasilkan sistem pertahanan tubuh untuk menyerang virus, tidak bisa berfikir jernih, selalu merasakan kecemasan sehingga kurang memperdulikan dan tidak mempertahankan pola hidup sehat. Individu yang didiagnosa positif COVID 19 merasa dihantui dengan kematian dan secara sosial diasingkan mengakibatkan timbul stigma

sehingga menimbulkan ansietas dan depresi yang jika dibiarkan mengakibatkan keputusan sehingga memperburuk kondisi fisik.

Penderita Corona yang jumlahnya meningkat berdampak pada kehidupan ekonomi masyarakat yang sulit memenuhi biaya kebutuhan diri sendiri, sehingga pemerintah menetapkan tatanan Pola Hidup Baru (*New Normal*). *New Normal* adalah berubahnya aktivitas untuk tetap melakukan kegiatan seperti biasanya namun tetap menjalankan protokol kesehatan untuk menghindari menularnya Corona virus. Pedoman terutama dari *New Normal* adalah menerapkan diri hidup seperti sebelum pandemi COVID 19 dengan pola hidup baru dan menerapkan masyarakat untuk tetap menjalankan protokol kesehatan agar tidak tertular dan tidak menularkan ke orang lain (Widodo et al., 2020).

Pandemic COVID-19 menimbulkan banyak kebijakan seperti berlakunya *Work From Home* (WFH), isolasi, *lock down* lokal, dan pembatasan aktivitas ibadah, mengubah kegiatan fisik, sosialisasi. Kehidupan nyata dilakukan menggunakan media dari layar ke layar. Informasi berpindah dari satu tempat ke tempat lain begitu cepat, tanpa sempat mengendap dan beralih dari satu ruang ke ruang lain. Keadaan serba cepat tersebut mengakibatkan individu menjadi stres karena melakukan kegiatan banyak jenisnya atau *multitasking*. Banyak orangtua yang bekerja dari rumah dan harus menemani anak belajar jarak jauh dari rumah. Hal tersebut

mengakibatkan Ibu merasakan *stressor* negatif seperti banyaknya pekerjaan yang harus dikerjakan oleh Ibu, penyesuaian diri terhadap media pekerjaan yang bekerja dari rumah secara daring, kebutuhan dan *caring* terhadap anak-anak dan suami di rumah yang meningkat dan hal-hal lainnya yang Ibu rasakan berbeda ketika pekerjaan yang harusnya dikerjakan di kantor namun harus dilakukan di rumah. Keadaan tersebut membuat Ibu menjadi stres (Yuwono, 2020).

Intervensi psikologis yang dapat dilakukan pada Ibu yang mengalami kondisi psikologis selama pandemi COVID 19 adalah dengan latihan relaksasi, olah pernapasan dan latihan kesadaran. Teknik relaksasi otot progresif adalah metode merilekskan otot yang tidak memerlukan imajinasi maupun sugesti (Berliyanti & Wardaningsih, 2023). Relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik menurunkan ketegangan otot dengan tahap yang sederhana dan sistematis untuk menegangkan otot kemudian merelaksasikan kembali (Marks & Tracssey, 2011).

Menurut Davis (2008) relaksasi progresif memberi hasil yang baik untuk mengurangi ketegangan otot, mengurangi ansietas, stres, depresi, tekanan darah tinggi dan ketakutan serta meningkatkan kualitas tidur, mempertahankan konsentrasi. Relaksasi progresif mudah dilakukan, simple dan tidak membutuhkan waktu dan dana sehingga ibu pekerja bisa dengan leluasa mengerjakannya di waktu luangnya tanpa khawatir akan tertular di situasi pandemi ini. Hasil penelitian Dianita et al., (2023) juga menyatakan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi stress pasien pada pasien COVID-19 (Siahaan et al., 2023).

Penelitian Hastuti (2019) tentang Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) didapatkan latihan relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap penurunan stres. Penelitian Hilman Syarif,

Ardia Putra tentang Efektivitas terapi *Progressive Musclo Relaxation* diperoleh penurunan tingkat kecemasan dari 49,87 menjadi 42,27, menunjukkan PMR signifikan menurunkan kecemasan. Penelitian Lumbantobing, (2012) tentang Terapi PMR efektif untuk mengurangi depresi dan meningkatkan kemampuan relaksasi dan memaknai hidup.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian "*Quasy Experimental Pre-Post Test Without Control Group*". Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *Progressive Musculo relaxation* (PMR) terhadap respon psikologis (Ansietas, Stres, Depresi) ibu menjalani New Normal di Masa Pandemi COVID 19. Sampel penelitian ini adalah Ibu bekerja memiliki anak yang menjalani new normal di masa pandemi COVID -19. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah IRT yang memiliki pekerjaan, Ibu yang memiliki anak usia sekolah TK sampai SD, berdasarkan hasil skrining menunjukkan mengalami kondisi psikologis dan bersedia menjadi responden. Diperoleh sampel sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dengan Teknik purposive sampling.

Instrument data yang digunakan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 21), yang terdiri dari 21 pertanyaan terdiri dari 7 pertanyaan depresi, 7 pertanyaan anxiety dan 7 pertanyaan stress. Tahap awal, peneliti melakukan screening respon psikologis. Kemudian dilakukan pretest pada kelompok intervensi untuk mengukur respon psikologis. Kemudian peneliti mengajarkan Terapi PMR dan responden melakukan terapi PMR paling sedikit satu kali dalam sehari dan dilakukan 3 hari. Pada hari ke 3 dilakukan Post test respon psikologis. Analisa data menggunakan *uji wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh PMR terhadap respon psikologis Ibu. Uji etik

Penelitian No.01.2063/KEPK/Poltekkes Kemenkes Medan 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN Pengaruh PMR Terhadap Respon Psikologis Ibu

Tabel 1. Pengaruh PMR terhadap Respon Psikologis (Depresi)

Posttest Pretest	N	Mean Rank	Z	p-value
Negative Rank	35			
Positive Rank	0	18	-5.471	0.0005
Ties	15			
Total	50			

Dari tabel 1 diketahui nilai negative rank sebesar 35 untuk pretest dan posttest artinya semua kelompok intervensi memiliki selisih negative (35 orang), atau dengan kata lain dengan adanya perlakuan PMR respon psikologis depresi akan semakin menurun dan nilai Ties (15) artinya sebanyak 15 responden memiliki respon psikologis (depresi) yang sama pada sebelum dan sesudah perlakuan PMR.

Tabel 2. Pengaruh PMR terhadap Respon Psikologis (Ansietas)

Posttest Pretest	N	Mean Rank	Z	p-value
Negative Rank	0			
Positive Rank	28	14.50	-4.840	0.0005
Ties	22			
Total	50			

Dari tabel diketahui nilai negative rank sebesar 28 untuk pretest dan posttest artinya semua kelompok intervensi memiliki selisih negative (28 orang) dapat disimpulkan

dengan diberikan perlakuan PMR respon psikologis ansietas semakin menurun.

Dari tabel 3 diperoleh nilai negative rank sebesar 47 untuk pretest dan posttest artinya semua kelompok intervensi memiliki selisih negative (47 orang) dapat disimpulkan dengan adanya perlakuan PMR, maka respon psikologis (stress) akan semakin menurun.

Tabel 3. Pengaruh PMR terhadap Respon Psikologis (Stress)

Posttest Pretest	N	Mean Rank	Z	p-value
Negative Rank	47			
Positive Rank	0	24.00	-6.123	0.000
Ties	3			
Total	50			

Pengaruh PMR terhadap Respon Psikologis (Depresi)

Hasil penelitian ini dapat dilihat Tabel 1 bahwa nilai negative rank sebesar 35 untuk pretest dan posttest artinya semua kelompok intervensi memiliki selisih negative (35 orang dan dari hasil statistic diperoleh hasil nilai p value $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan terdapat pengaruh PMR terhadap respon psikologis (depresi) Ibu menjalani new normal.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Pradessetia et al., (2021) diperoleh hasil terdapat pengaruh PMR terhadap depresi. PMR adalah teknik relaksasi berupa penggabungan proses penenangan dan relaksasi otot tubuh. Terapi PMR dapat mengurangi ketegangan otot akibat depresi menjadikan rileks dan pikiran menjadi tenang. Selama pandemic COVID 19 banyak Ibu bekerja di rumah bersamaan harus menemani anak belajar jarak jauh dari rumah. Situasi tersebut meningkatkan *stresor* negatif yang dialami Ibu yang bekerja di rumah seperti banyaknya pekerjaan yang harus



dikerjakan oleh Ibu dikarenakan banyak hal (Muslim & Sutinah, 2020)

Keadaan tersebut mengakibatkan mereka stres dikarenakan kegiatan yang beragam dan *multitasking*. Pada penelitian ini Ibu melakukan PMR sebanyak minimal sekali setiap harinya yang berlangsung selama 3 hari, selama 30-45 menit dalam sehari, sehingga menunjukkan Terapi PMR signifikan dalam mengurangi respon psikologis (depresi) Ibu menjalani new normal.

Pengaruh PMR terhadap Respon Psikologis (Ansietas)

Dari hasil penelitian diperoleh nilai negative rank sebesar 28 untuk pretest dan posttest artinya semua kelompok intervensi memiliki selisih negative (28 orang). Dari hasil statistik diperoleh hasil nilai p value $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan terdapat pengaruh PMR terhadap respon psikologis (ansietas) Ibu menjalani new normal.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Azhar et al., (2021) diperoleh p value 0,001 disimpulkan terdapat pengaruh PMR terhadap kecemasan pasien COVID 19. Penelitian ini sesuai dengan (Syarif, Hilman, 2014) tentang Efektivitas terapi PMR mengatasi kecemasan, diperoleh perubahan tingkat kecemasan dari 49,87 menjadi 42,27 sehingga terdapat pengaruh PMR terhadap tingkat kecemasan. PMR menurunkan psikologis ansietas pasien. Perawat menggunakan PMR sebagai pendekatan non-farmakologis menurunkan kecemasan pasien dalam menghadapi masalah (Siahaan et al., 2023). PMR merupakan metode yang dipakai dalam menganjurkan pasien merilekskan otot melalui proses dua langkah. Terapi PMR mengajarkan pasien mengkontraksikan otot dan menahan ketegangan; kemudian melepaskan semua ketegangan dan berfokus merelaksasikan otot. Latihan teratur akan membantu pasien untuk mengatasi

ketegangan sehingga pasien merasakan rileks (Lauche dalam (Siahaan et al., 2023).

Pengaruh PMR terhadap Respon Psikologis (Stress)

Dari hasil penelitian diperoleh hasil nilai negative rank sebesar 47 untuk pretest dan posttest artinya semua kelompok intervensi memiliki selisih negative (47 orang). Dari hasil statistik diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan terdapat pengaruh PMR terhadap respon psikologis (stres) Ibu menjalani new normal. (Dianita et al., 2023) menyatakan relaksasi otot progresif yang dilakukan pada pasien COVID-19 bermanfaat menurunkan tingkat stres. Relaksasi otot progresif berguna dalam memperbaiki respon tubuh dan psikologis dalam menurunkan stress.

Relaksasi otot progresif menggunakan prinsip ketegangan otot menurunkan respon fisiologis tubuh terhadap pikiran yang mengganggu (Xiao et al., 2020). Stres merupakan kondisi emosional seseorang saat dihadapkan pada keadaan yang menantang. Penyebab ketegangan emosional bisa dari faktor lingkungan seperti lingkungan keluarga, tempat bekerja dan hubungan interpersonal. Stres memberikan respon seperti emosi positif dan emosi negatif. Stres positif menyatakan sesuatu yang berarti dan bermanfaat dan mampu menyelesaikan kesulitan yang dialami, stres negatif jika tidak diatasi dengan baik dapat merusak kesehatan fisik dan jiwa (Biggs, A. & Drummond, 2017)

Relaksasi otot progresif digunakan sebagai terapi mengurangi stres dimasa pandemi COVID-19. Pemberian terapi PMR pada Ibu merupakan tindakan meregangkan dan merileksasikan sehingga responden merasakan lebih rileks dan tidak tegang. Hal ini disebabkan gerakan terapi PMR yang intinya adalah peregangan dan relaksasi otot dapat memproduksi hormone endorfin yang

akan menstimulasi seseorang untuk rileks. Responden yang pada awalnya terlihat ada yang masih tegang, gelisah, bingung saat dilakukan PMR, namun pada saat dilakukan evaluasi setelah PMR, hampir seluruh responden terlihat lebih tenang dan tampak tersenyum serta terlihat lebih lega.

SIMPULAN

Terapi PMR merupakan teknik mengurangi ketegangan otot dengan cara menegangkan otot kemudian merelaksasikannya kembali. Terapi ini dapat menurunkan respon psikologis Ibu selama pandemic COVID 19. PMR memberikan pengaruh positif pada respon psikologis ibu pada new normal di masa pandemi COVID-19.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada direktur Poltekkes Kemenkes Medan dan pihak-pihak yang sudah membantu penyelesaian penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ausrianti, R., Andayani, R. P., Surya, D. O., & Suryani, U. (2020). Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 serta Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pengemudi Ojek Online. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(2), 59–64.
<https://doi.org/10.37287/jpm.v2i2.101>

Azhar, R., Sajidin, M., & Yuniarti, E. . (2021). PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP KECEMASAN PASIEN COVID-19 DI RUANG ISOLASI IGD RSUD BANGILKABUPATEN PASURUAN. *Repository Stikes PPNI*.

Berliyanti, E. A., & Wardaningsih, S. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *DIAGNOSA*:

(651-657)

Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan, 1(2), 122–130.

Biggs, A., B., & Drummond, S. (2017). *Stres psikologis dan teori koping Lazarus dan Folkman (Panduan un)*. Wiley Blackwell.

D.Lumbantobing. (2012). *Pengaruh Terapi PMR dan Logo Terapi Terhadap Perubahan Ansietas, Depresi, Kemampuan Relaksasi dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker di RS Darmas Jakarta*. Universitas Indonesia.

Dianita, E. M., Sukartini, T., Pratiwi, I. N., Fuadiati, L. L., & Sari, P. N. (2023). Efektivitas relaksasi otot progresif pada stress pasien Covid-19: Tinjauan sistematis. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 8(2), 26–35.

Hastuti, L. S. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu-Ibu PKK Usia Dewasa Tengah Di Dusun Ngegot, Selokaton, Gondangrejo, Karanganyar. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 105–110.
<https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.194>

Keliat, B. A., Marlina, T., Windarwati, H. D., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Kristaningsih, T., Prawiro, A., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta, 15.kunga. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta*, 15.

Khan, A. H., Sultana, M. S., Hossain, S., Hasan, M. T., Ahmed, H. U., & Sikder, M. T. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study.



- Journal of Affective Disorders*, 277(June), 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.135>
- M. Davis. (2008). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*. EGC.
- Marks & Tracsey. (2011). *Master your sleep, proven method simplified*. Bascom Hills.
- Muslim, A., & Sutinah. (2020). Pengembangan Karier Profesional Perawat Non Pns Di Rumah Sakit X Professional Career Development of Non-Civil Servant Nurses at X Hospital. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan Rs. Dr. Soetomo*, 6(1), 16–27.
- Pradessetia, R., Sabri, R., & Putri, D. E. (2021). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(3), 1139. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i3.1717>
- Siahaan, S. A., Ansela, R. D., & Daulay, W. (2023). *EFEKTIFITAS PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERAPI PADA PASIEN ANSIETAS : LITERATURE REVIEW*. 4(2).
- Syarif, Hilman, A. P. (2014). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *A Randomized Clinical Trial (Jurnal)*. *Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh*. (651-657)
- Wang, X., Zhang, H., Du, H., Ma, R., Nan, Y., & Zhang, T. (2021). Risk Factors for COVID-19 in Patients with Hypertension. *Canadian Journal of Infectious Diseases and Medical Microbiology*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5515941>
- Widodo, S., Roosinda, W. F., Taba, T. H. ., & Fikri, Z. (2020). *New Normal Era*. CV. PENERBIT QIARA MEDIA.
- Xiao, S., Luo, D., & Xiao, Y. (2020). Survivors of COVID-19 are at high risk of posttraumatic stress disorder. *Global Health Research and Policy*, 5(1), 4–6. <https://doi.org/10.1186/s41256-020-00155-2>
- Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., Xiang, J., Wang, Y., Song, B., Gu, X., Guan, L., Wei, Y., Li, H., Wu, X., Xu, J., Tu, S., Zhang, Y., Chen, H., & Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The Lancet*, 395(10229), 1054–1062. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)