



Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)

e-ISSN 2797-1309

<https://jurnal.htp.ac.id/index.php/jpkk>

Implementasi *Progressive Muscle Relaxation* Efektif Menurunkan Kecemasan Anak Sebagai Penguat Program *Reopen School*

Casman^{1*}, Veronica Yeni Rahmawati², Ernawati³, Puspita Hanggit Lestari⁴, Malianti Silalahi⁵, Rio Nardo⁶, Muhammad Azhar⁷, Syaefudin Dwi Fadillah⁸, Siska Oktaviana⁹

Dosen STIKes RS Husada Jakarta^{1,2,3,5}, Dosen Poltekkes Kemenkes Jakarta III⁴, Dosen STIE KBP Padang⁶, Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan STIKes RS Husada Jakarta^{7,8,9}

e-mail : casman@alumni.ui.ac.id^{1*}, vero241188@gmail.com², ernasyapur@gmail.com³, puspitaHanggit@gmail.com⁴, silalahimalianti@gmail.com⁵, rionardo@akbpstie.ac.id⁶, zhar05pril@gmail.com⁷, syaefudindwi@gmail.com⁸, siskaoktaviana0123@gmail.com⁹

Histori artikel

Received:
06-03-2022

Accepted:
14-03-2022

Published:
30-04-2022

Abstrak

Pandemi COVID-19 membawa dampak buruk pada anak, terutama anak sekolah yang mengalami kecemasan karena rencana sekolah kembali setelah sekian lama menjalani penutupan sekolah. Rencana pemerintah untuk kembali membuka sekolah secara tatap muka pun dirasa belum sepenuhnya siap. Hal ini terlihat dari rendahnya angka anak memakai masker dan mengikuti protokol kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan mengedukasi siswa terkait protokol kesehatan dan implementasi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan sebagai pendukung kesiapan program kembali sekolah. Metode yang digunakan yaitu edukasi penggunaan masker dan prosedur cuci tangan serta implementasi relaksasi sebanyak tiga kali seminggu dengan durasi 30 menit tiap sesi relaksasi pada 21 siswa SDN Tangkilsari 1 Pandeglang Banten. Pengukuran kecemasan menggunakan instrumen HARS. Hasilnya menunjukkan bahwa 100% siswa mampu memperagakan penggunaan masker dan cuci tangan 6 langkah dengan benar. Hasil juga menunjukkan terjadi penurunan nadi dan skala kecemasan secara signifikan setelah penerapan relaksasi otot progresif ($p=0,001$). Penurunan nadi setelah relaksasi penurunan nadi $8,81 \pm 8,171$. Kecemasan anak yang sebelumnya ada pada tingkat kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan pada *post test* pertama dan kedua, serta pengukuran *post test* ketiga rerata tidak ada kecemasan pada siswa. Pengabdian masyarakat berupa edukasi protokol kesehatan dan implementasi PMR ternyata terbukti meningkatkan kesiapan siswa untuk kembali sekolah.

Kata Kunci: anak sekolah, kecemasan, kesiapan kembali sekolah, relaksasi otot progresif

The COVID-19 pandemic has had a bad impact on children, particularly student who are anxious to face the plan of reopen school, while long time on condition school closures. The government's plan to restart face-to-face classrooms is still in the works. This can be seen from the low number of children wearing masker and following health protocols. This community service activity aims to educate students about health protocols and the implementation of progressive muscle relaxation to decrease anxiety.

The approach employed included teaching on the usage of masks and hand washing procedures, as well as the application of relaxation three times a week for 21 students from SDN Tangkilsari 1 Pandeglang Banten, with each relaxation session 30 minutes. Anxiety is measured with the HARS instrument. The results showed that all students were able to demonstrate proper mask wearing and hand washing procedures. After using progressive muscle relaxation, the pulse and anxiety scales both decreased significantly ($p = 0.001$). Pulse 8.81 ± 8.171 was reduced after relaxation. Children's anxiety that was previously at a moderate level of anxiety became mild anxiety in the first and second post-tests, as well as in the third post-test measurement of the average level of anxiety in students. Community service in the form of education on health protocols and the implementation of PMR was proven to increase students' readiness to return to school.

Keywords: elementary student, anxiety, reopen school, progressive muscle relaxation,

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 berdampak buruk pada kelompok rentan, salah satunya adalah anak-anak (Pradana et al., 2020). Dampak buruk ini masih jauh dari kata berakhir, dan efek yang ditimbulkan dapat dirasakan sampai beberapa tahun mendatang. Keuntungan dan kerugian akibat pandemi pada anak harus menjadi perhatian serius (Addae, 2020) (Benner & Mistry, 2020). Risiko COVID-19 tidak hanya pada jumlah kasus yang meningkat, melainkan efeknya lebih luas. Pada anak, faktor kesehatan mental yang buruk dipengaruhi oleh kekerasan dalam rumah, hasrat untuk keluar, beberapa kebijakan semisal penutupan sekolah dan fasilitas umum lainnya. Pemberitaan yang ada juga menambah buruk emosi anak. Bahkan pada anak remaja, peningkatan kasus melukai diri sendiri meningkat selain kecemasan, panik dan gangguan tidur. Kesulitan berkonsentrasi saat mengerjakan tugas sekolah di rumah juga menambah frustrasi (Cowie & Myers, 2020).

Survey terhadap 459 anak berusia 8-18 tahun di Spanyol menyatakan secara psikologis anak mengalami ketakutan dan kecemasan. Ketakutan dan kecemasan pada anak yaitu 74% keluarga serumah terinfeksi, 66% tidak dapat mengunjungi keluarga atau teman, 53% semua tidak akan sama setelah pandemi, dan 40% kembali ke sekolah. Ketakutan pada anak di Spanyol juga lebih buruk jika dibandingkan dengan ketakutan dan kecemasan sebelum pandemi berdasarkan data tahun 2017 (Vallejo-slocker et al., 2020). Sejak pertengahan Mei 2020 sebanyak 1.725 juta pelajar dari kurang lebih 156 negara terdampak penutupan sekolah. Pembukaan kembali sekolah tentu bukan perkara mudah. Oleh karena itu, peran organisasi yang menangani pendidikan harus memandang segala aspek sebelum memutuskan sebuah kebijakan (Jansen, 2020). Survey terhadap pembukaan sekolah kembali terhadap 1191 orang tua di Selandia Baru 60% menyatakan ketakutan dan kecemasan karena 79% meyakini risiko tinggi tertular (Jefferies et al., 2020).

Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah dan guru di SDN Tangkilsari 1 Pandeglang didapatkan data bahwa sekolah ini merupakan sekolah yang cukup mengalami kesulitan dalam penerimaan jaringan internet, sehingga sangat sulit jika pembelajaran dilakukan secara *online*. Seringkali guru mendatangi satu per satu murid di rumah masing-masing demi tetap berjalannya proses pembelajaran. Kepala sekolah menyatakan diperlukan edukasi kesehatan dari petugas kesehatan, utamanya proses cuci tangan dan

memakai masker. Sejalan dengan hal tersebut, guru juga mengatakan kadang anak-anak tampak takut selama pandemi, sehingga butuh penyegaran agar tidak terlalu cemas saat kembali sekolah. Kondisi ini diperkuat oleh pernyataan orangtua siswa dan siswa itu sendiri yang menyatakan kekhawatiran. Orangtua dan siswa cemas dan takut jika sekolah kembali dibuka, maka ada kemungkinan mereka akan terinfeksi virus, sedangkan penanganan COVID-19 belum maksimal, fasilitas untuk isolasi mandiri dari pemerintah tidak ada, seandainya anaknya positif COVID-19.

Salah satu metode yang terbukti dapat mengurangi kecemasan saat pandemi pada anak adalah dengan cara edukasi protokol kesehatan untuk meningkatkan pemahaman akan masalah yang dihadapi. Selain itu, telaah terhadap 8 artikel membuktikan bahwa *progressive muscle relaxation* (PMR) atau sering disebut relaksasi otot progresif signifikan dalam menurunkan kecemasan dan mengontrol stress pada anak. Relaksasi otot progresif ini dapat diaplikasikan pada anak dengan umur minimal 4 tahun. Durasi relaksasi dilakukan minimal 15 menit tiap sesi. Minimal dilakukan 3 kali dalam seminggu (Casman & Nurhaeni, 2018). Oleh karena itu, diperlukan edukasi protokol kesehatan dan implementasi PMR guna menurunkan kecemasan menjelang sekolah yang akan kembali dilakukan secara tatap muka atau luar jaringan (luring).

TUJUAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi kesehatan terkait protokol kesehatan dan mengimplementasikan PMR untuk menurunkan kecemasan anak sekolah sebagai kesiapan menyongsong pembelajaran luring atau tatap muka.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan terkait protokol kesehatan dan pelatihan relaksasi otot progresif pada siswa. Kegiatan di mulai hari Jumat, 18 Februari 2022 dimana telah dilakukan *briefing* mengenai teknis pelaksanaan dan kebutuhan yang diperlukan di SDN Tangkilsari 1, serta penunjukkan guru penanggung jawab kegiatan. Pada hari kedua, sesuai edaran pemerintah, acara tatap muka dibatasi selama 4 jam, sehingga acara dimulai dari jam 08.00-12.00 WIB. Tepatnya pada hari Sabtu, 19 Februari 2022. Adapun pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pengukuran suhu tubuh sebelum siswa masuk ke kelas. Setelah pengukuran, hanya anak yang suhu tubuhnya normal yang dapat mengikuti kegiatan. Semua siswa yang hadir suhunya normal (36,5-37,5°C). Setelah itu siswa yang hadir mengisi daftar hadir dan mengisi kuesioner sebagai data *pre-test* kecemasan dipandu tim pengmas, sambil diukur nadi menggunakan oksimetri. Acara dilanjutkan dengan edukasi protokol kesehatan memakai masker dan cuci tangan serta implementasi PMR yang langsung diperagakan oleh siswa selama 30 menit (lihat gambar 1 dan 2). Acara selanjutnya adalah pengukuran nadi dan kecemasan *post test*.



Gambar 1. Edukasi Protokol Kesehatan

Setelah acara edukasi, selanjutnya pengarahan kepada guru penanggung jawab, untuk dilakukan relaksasi otot progresif pada siswa selama 30 menit pada hari Senin dan Rabu, 21 dan 23 Februari 2022 secara mandiri, dengan sebelum dan setelah implementasi PMR mengukur *pre* dan *post test* kecemasan. Adapun instrumen kecemasan yang digunakan yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). HARS merupakan kuesioner untuk mengukur kecemasan dengan 14 item pertanyaan dengan skala 0-3, dengan interpretasi hasil sebagai berikut: skor 14-20 merupakan kecemasan ringan, skor 21-27 merupakan kecemasan sedang, skor 28-41 merupakan kecemasan berat.



Gambar 2. Edukasi Relaksasi Otot Progresif

HASIL

Berdasarkan siswa yang hadir dan terlibat dalam pengabdian masyarakat di SDN Tangkilsari 1 adalah sejumlah 21 siswa, campuran dari siswa kelas 4 (52%) dan kelas 5 (48%). Sebanyak 13 siswa merupakan perempuan, dan 8 siswa laki-laki. Siswa berusia 10 tahun (19%), usia 11 tahun (47,6%), dan usia 12 tahun (33,4%). Pada saat sebelum edukasi dimulai, semua anak tidak ada yang memakai masker, sedangkan hanya 2 orang yang cukup baik dalam memperagakan cuci tangan 6 langkah dengan *hand sanitizer*.

Tabel 1. Nadi dan Skor Kecemasan *pre post test*

Variabel	Min-Max	Mean	SD
Nadi_pre	87-123	109,48	9,642
Nadi_post	87-121	100,67	7,459
Kecemasan_Pre	16-27	21,71	2,831
Kecemasan_Post1	14-22	17,71	2,542
Kecemasan_Post2	13-18	15,19	1,365
Kecemasan_Post3	8-14	10,48	1,806

Hasil pemeriksaan nadi dan kecemasan sebelum dan setelah implementasi relaksasi otot progresif memperlihatkan bahwa rerata nadi sebelum implementasi PMR ialah $109,48 \pm 9,642$, artinya berdasarkan nilai normal nadi anak usia 10-17 tahun (60-100 kali/menit), rerata nadi anak masih menunjukkan takikardi. Skor kecemasan berdasarkan instrumen HARS juga menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan sedang $21,71 \pm 2,831$ (21-27). Sementara setelah implementasi dapat terlihat adanya penurunan nadi dalam rerata normal dan skor kecemasan pun menurun baik pada pemeriksaan pertama, kedua, maupun ketiga. Hasilnya menunjukkan kecemasan ringan (14-21) pada *post test* pertama ($17,71 \pm 1,365$), *post test* kedua ($15,19 \pm 1,365$), dan pengukuran *post test* ketiga rerata tidak ada kecemasan pada siswa ($10,48 \pm 1,806$). Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa relaksasi otot progresif signifikan menurunkan kecemasan pada siswa ($p=0,001$) serta nadi yang tadinya takikardi menjadi normal dengan rereta penurunan nadi $8,81 \pm 8,171$.

Tabel 2. Perbandingan Nadi dan Skor Kecemasan *Pre Post Test*

Variabel	Mean	SD	95% CI	P Value
Pre-Post Nadi	8,81	8,171	5,09-12,52	0,001*
Pre-Post Kecemasan	4,00	1,703	3,22-4,77	0,001*

**Uji Paired T-Test*

PEMBAHASAN

Pembelajaran selama masa pandemi mayoritas diwajibkan dalam jaringan (daring), namun keterbatasan ini menimbulkan sejumlah masalah terutama karena pembatasan jam ajar, sehingga beban mengajar guru yang tidak terpenuhi, penurunan capaian pembelajaran, siswa kehilangan kesempatan belajar, bahkan jika keluarga kesulitan ekonomi bisa sampai terjadi putus sekolah. Sehingga pembelajaran sebaiknya tetap luring namun memperhatikan protokol kesehatan (Rohim et al., 2022). Hal ini sendiri sejalan dengan keluhan guru di SDN Tangkilsari 1 yang menyatakan bahwa sulitnya adaptasi pembelajaran daring, terutama kendala internet yang tidak dapat dijangkau di sebagian besar wilayah Ujung Kulon, sehingga guru

sangat mengharapkan pembelajaran kembali tatap muka. Namun, kondisi ini juga tidak didukung dengan kebiasaan siswa, dimana siswa masih belum patuh akan protokol kesehatan terutama penggunaan masker dan banyak siswa tidak melaksanakan prosedur cuci tangan dengan benar. Setelah diadakan edukasi kesehatan, semua siswa satu per satu dapat memperagakan penggunaan masker dan prosedur cuci tangan 6 langkah secara benar.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat lain yang menyatakan bahwa APD terutama masker belum tersedia di sekolah serta tidak ada kebijakan tertulis sehingga memengaruhi penerapan protokol kesehatan yang tidak optimal (Djunaedi et al., 2022). Mitigasi paska kejadian luar biasa, semisal pandemi COVID-19 pada anak ialah mempersiapkan pembukaan sekolah atau program kembali sekolah pada anak (Pradana et al., 2021). Resiliensi akan pembukaan kembali sekolah perlu dilakukan saat pandemi berlangsung, resiliensi tentu tidak hanya seputar penerapan dan edukasi protokol kesehatan, melainkan perlu intervensi khusus pada aspek psikologis anak akibat penutupan sekolah yaitu suatu upaya mengurangi stress dan kecemasan pada anak (Warmansyah, 2021). Hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di SDN Tangkilsari 1 memang tidak sebatas edukasi protokol kesehatan, melainkan adanya intervensi PMR sebagai teknik mengurangi kecemasan pada anak.

Secara fisiologis PMR dapat menurunkan kecemasan dikarenakan saat cemas seseorang akan memproduksi hormon kortisol secara terus menerus, dimana hormon kortisol yang berlebih akan memperberat kecemasan itu sendiri, dimana seseorang akan lebih terburu-buru dan cepat mengalami kelelahan. Hal ini karena sifat kortisol meningkat saat seseorang berada dalam situasi bahaya atau mengancam, sehingga tubuh bergerak lebih cepat. Pergerakan tubuh yang lebih cepat justru berakibat semakin membuat *overthinking* karena serba salah dan memaksa tubuh bekerja lebih yang justru berakhir dengan kelelahan tubuh. PMR yang memadukan relaksasi dan kontraksi otot secara disengaja, akan membuat rileks otot dalam tubuh, sehingga tubuh menjadi lebih nyaman dan merangsang hipotalamus untuk menyetop produksi kortisol.

Saat manusia mengalami stress, hal ini secara otomatis memaksa hipotalamus mengeluarkan kortisol. Kortisol berlebih justru memaksa metabolisme semakin cepat, yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan karena tubuh kehabisan energi (Russell & Lightman, 2019)(Prado-Gascó et al., 2019). Sejumlah penelitian membuktikan PMR efektif menurunkan kecemasan. PMR dapat meningkatkan kesehatan seseorang, termasuk menurunkan kecemasan. Sebanyak 50 anak berusia 6-15 yang diberikan intervensi PMR oleh ibunya terbukti efektif menurunkan skala kecemasan. PMR yang dilakukan dua kali sehari selama 30 menit tiap sesi signifikan menurunkan skala kecemasan dari rerata 42,2 menjadi 23,4 (Hegazy et al., 2021). Skala kecemasan pada anak selama pandemic COVID-19 dengan instrumen HARS signifikan menurun dari 24,33 menjadi 14,33 pada kelompok yang diberikan intervensi 6 kali PMR (Komarudin et al., 2021).

SIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat berupa edukasi protokol kesehatan dan implementasi PMR selama tiga kali seminggu, satu sesi PMR dilakukan selama 30 menit ternyata terbukti meningkatkan kesiapan siswa Sekolah Dasar khususnya kelas 4 dan 5 dalam menyongsong rencana pembelajaran tatap muka. Pembuktian keberhasilan dapat dilihat dari seluruh siswa yang sudah bisa menggunakan masker dan mencuci tangan dengan benar. Kemudian rerata nadi sebelum PMR $109,48 \pm 9,642$, yang masih takikardi menjadi normal dengan rerata penurunan nadi $8,81 \pm 8,171$. Penerapan PMR juga terbukti menurunkan kecemasan anak yang sebelumnya anak memiliki kecemasan sedang $21,71 \pm 2,831$ (21-27) menjadi kecemasan ringan (14-21) pada *post test* pertama ($17,71 \pm 1,365$) dan kedua ($15,19 \pm 1,365$), serta pengukuran *post test* ketiga rerata tidak ada kecemasan pada siswa ($10,48 \pm 1,806$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini. Terkhusus pada siswa SDN Tangkilsari 1 Pandeglang Banten beserta orang tua yang telah mengizinkan anaknya mengikut kegiatan. Kepala Sekolah dan guru SDN Tangkilsari 1 Pandeglang Banten. Terima kasih juga tim ucapkan pada STIKes RS Husada yang telah mendanai pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Addae, E. A. (2020). COVID-19 pandemic and adolescent health and well-being in sub-Saharan Africa: Who cares? *Int J Health Plann Mgmt*, 1–3. <https://doi.org/10.1002/hpm.3059>
- Benner, A. D., & Mistry, R. S. (2020). Child development during the COVID-19 pandemic through a life course theory lens. *Child Development Perspectives*, 14(4), 236–243. <https://doi.org/10.1111/cdep.12387>
- Casman, & Nurhaeni, N. (2018). Best Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Children : A Systematic Review. *Proceedings Ofthe 1st International Conference OfIndonesian National Nurses Association (ICINNA 2018)*, *Icinna 2018*, 12–17. <https://doi.org/10.5220/0008199200120017>
- Cowie, H., & Myers, C.-A. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health and well-being of children and young people. *Children and Society*, 00, 1–13. <https://doi.org/10.1111/chso.12430>
- Djunaedi, J. N., Listyandini, R., & Asnifatima, A. (2022). Gambaran penerapan disiplin protokol kesehatan selama pandemi Covid-19 di SD Negeri Cikuray Desa Cibeber I Kecamatan Leuwiliang Kabupaten Bogor tahun 2021. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 165–178.
- Hegazy, A. E. A., Mahmoud, S. A., Mohammed, E., Salem, M. A., Ayed, M. M. A., Mahmoud, T. M., Khalifa, S. M., & Farrag, J. M. (2021). Effect Of Mothers ' Implementing Progressive Muscle Relaxation Technique On Anxiety And Sleep Quality Among Children With COVID-19. *Port Said Scientific Journal of Nursing*, 8(3), 124–145.
- Jansen, J. (2020). More eyes on COVID-19: Perspectives from education studies, school as organisations and the science of re-opening. *South Africa Journal Science*, 116(7/8), 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.17159/sajs.2020/8502>
- Jeffs, E., Lucas, N., & Walls, T. (2020). CoVID-19: Parent and caregiver concerns about reopening New Zealand schools. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 1–6. <https://doi.org/10.1111/jpc.15234>

- Komarudin, Hermawan, H. A., Hastuti, T. A., & Kusuma, M. N. H. (2021). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing based on Internet method in facing Student anxiety during Covid-19. *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 24(3), 1–6. <https://doi.org/http://doi.org/10.36295/ASRO.2021.24354>
- Pradana, A. A., Casman, & Nur'aini. (2020). Pengaruh kebijakan social distancing pada wabah COVID-19 terhadap kelompok rentan di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 09(02), 61–67. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkki.55575>
- Pradana, A. A., Nasution, L. A., & Casman. (2021). Telaah kebijakan mitigasi kesehatan kelompok rentan pasca pandemi dan keadaan luar biasa lain. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, 10(03), 120–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkki.62692>
- Prado-Gascó, V., Barrera, U. de la, Sancho-Castillo, S., Rubia-Ortí, J. E. de la, & Montoya-Castilla, I. (2019). Perceived stress and reference ranges of hair cortisol in healthy adolescents. *PLoS ONE*, 14(4), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214856>
- Rohim, C. N., Wiryaningtyas, R. K., Aji, L. N. C. L., Priambudi, Y. A., & Darmadi. (2022). Masalah Yang Muncul Pada Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran Luring Di Masa Pandemi. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 2(1), 228–231.
- Russell, G., & Lightman, S. (2019). The human stress response. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(9), 525–534. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0>
- Vallejo-slocker, L., Fresneda, J., & Vallejo, M. A. (2020). Psychological wellbeing of vulnerable children during the COVID-19 pandemic. *Psicothema*, 32(4), 501–507. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.218>
- Warmansyah, J. (2021). Program Intervensi Kembali Bersekolah Anak Usia Dini Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 743–754. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.573>