

PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP DENYUT NADI IBU ANAK TUNA GRAHITA

Desiyani Nani

Nursing Program, Faculty of Medicine and Health Sciences
Email: desya_parseno@yahoo.com

ABSTRACT

Autogenic relaxation technique gives a soothing effect on the mind and body, and is used to overcome physical disorders associated with excessive emotional response in the mother especially in mothers whose have children with mental retardation whose often have symptoms of somatization without or with physical impairments. This study aims to identify the effect of autogenic relaxation therapy on the pulse rate on mothers of children with mental retardation. The study design used was a non randomized experiment Quasy pretest- posttest with control group design. Total sample of 29 respondents who were counted pulse rate before and after autogenic relaxation therapy for 3 days. The test data is done by paired t - test statistik test and independent t - test. The results showed no significant difference between pulse rate between the intervention group and the control group with $p = 0.717$ ($p > 0.05$). There is no significant difference in pulse rate between the intervention group and the control group

Keywords : mentally disabled, somatization symptoms, autogenic relaxation therapy, pulse

ABSTRAK

Teknik relaksasi autogenik memberikan sebuah efek menenangkan pada pikiran dan tubuh, dan digunakan untuk mengatasi gangguan fisik yang berhubungan dengan respon emosional berlebih pada ibu terutama ibu yang memiliki anak tunagrahita. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh terapi relaksasi autogenic terhadap denyut nadi ibu yang memiliki anak tunagrahita. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment non randomized pretest-posttest with kontrol group design*. Jumlah sampel 29 responden yang dilakukan penghitungan denyut nadi sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenic selama 3 hari. Pengujian data dilakukan dengan uji statistik *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara denyut nadi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,717$ ($p > 0,05$). Kesimpulannya tidak terdapat perbedaan denyut nadi yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kata kunci: tuna grahita, gejala somatisasi, terapi relaksasi autogenik, denyut

PENDAHULUAN

Parenting stress dialami oleh orang tua yang memiliki anak penyandang retardasi mental dikarenakan perasaan

tidak adekuat mengenai pengasuhan. Orang tua yang mengetahui anak mereka menyandang tuna grahita, mereka menderita, dan mengalami

ketakutan akan kematian anak, kehilangan berbagai mimpi dan harapan. Bila masalah ini tidak dapat teratasi dengan baik, maka akan menimbulkan efek ketidaktenteraman dalam keluarga (Farber, 1986 dan O'Neil *et al*, 2001 dalam Muninggar, 2008 dan Sutini, 2009).

Prevalensi tuna grahita di Indonesia saat ini diperkirakan 1-3% dari penduduk Indonesia, sekitar 6,6 juta jiwa (Triana *et al*, 2009). Jumlah anak tuna grahita ini menempati angka paling besar dibanding dengan jumlah anak dengan keterbatasan lainnya.

Terapi modalitas yang dikembangkan dalam dunia keperawatan untuk mengatasi gejala-gejala gangguan kesehatan fisik dan mental termasuk gangguan somatisasi adalah teknik relaksasi autogenic (Hadibroto, 2006,

berhubungan dengan respon emosional berlebih yang mengarah pada stres. Peninjauan secara sistematis pada teknik relaksasi autogenik juga digunakan untuk stres gangguan primer respon psikologis individu (Kanji *et al*, 2006).

Survey pendahuluan didapatkan data jumlah ibu yang memiliki anak retardasi mental tingkat sedang sebanyak 43 orang, dengan melakukan wawancara pada beberapa orang tua yang memiliki anak penyandang retardasi mental di SLB C dan C1 Yakut Purwokerto, didapatkan bahwa beberapa ibu sering khawatir hingga akhirnya pusing memikirkan masa depan anak mereka, merasa malu akan tanggapan masyarakat sekitar tentang anak mereka, sebagian ibu juga mengaku telah pasrah menerima keadaan ini. Berbagai gejala ini disebut sebagai gangguan somatisasi.

Tabel 1 Karakteristik responden (n=29)

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Pendidikan						
D3	1	3,5	1	3,5	2	7
SMA/SMK	6	20,6	6	20,6	12	41,2
SMP	3	10,4	4	13,8	7	24,2
SD	4	13,8	4	13,8	8	27,6
Usia						
30-40 tahun	7	24,15	6	20,7	13	44,8
40-51 tahun	7	24,15	9	31	16	55,2

Black dan Matassarini (1997) dalam Rahmayanti (2010).

Teknik relaksasi autogenik memberikan sebuah efek menenangkan pada pikiran dan tubuh, dan digunakan untuk mengobati kondisi medis yang

Penelitian ini telah dilakukan untuk mengidentifikasi denyut nadi ibu sebelum dan sesudah terapi relaksasi autogenik selama 3 hari.

statistik dengan uji paired t- test

Tabel.2. Perbedaan Rerata DN antara Sebelum dan Sesudah Intervensi pada pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kondisi	Denyut Nadi		p
	Mean±SD	min-max	
Kelompok Kontrol (n=14)			
Sebelum	73,43±4,74	64-80	0,774
Setelah	72,86±6,55	64-88	
Kelompok Intervensi (n=15)			
Sebelum	77±8,72	58-86	0,284
Setelah	73,07±8,51	60-84	

METODE

Penelitian dilakukan di SLB C Yakut Purwokerto Jawa Tengah. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment non randomized pretest-posttest with kontrol group design*. Jumlah Sampel 29 responden yang dilakukan pengukuran hitung denyut nadi sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari. Pengujian data dilakukan dengan uji statistik *paired t-test* dan *independent t-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tingkat pendidikan responden paling banyak adalah lulusan SMA/SMK sederajat, dan usia terbanyak berada pada rentang usia 40 – 50 tahun. Karakteristik responden pada penelitian berdasarkan tingkat pendidikan dan usia dapat dilihat pada tabel 1.

Denyut Nadi

Denyut nadi yang diukur pada responden pada kelompok kontrol yang diukur sebelum dan setelah tiga hari, secara

menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dengan nilai $p=0,774$ ($p>0,05$).

Pada kelompok intervensi, kelompok yang diberi perlakuan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari, setelah dilakukan penghitungan denyut nadi sebelum dan setelah tiga hari perlakuan, secara statistik dengan *uji paired t- test* menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dengan nilai $p=0,284$ ($p>0,05$).

Denyut nadi yang diukur sebelum perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setelah diuji dengan *independent t-test* menunjukkan data sebelum perlakuan pada kedua kelompok adalah homogen berdasarkan nilai $p=0,332$ ($p>0,05$). Data denyut nadi pada responden setelah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan uji beda dengan *independent t-test* menunjukkan bahwa denyut nadi antara kedua kelompok tidak ada beda yang signifikan berdasarkan hasil nilai $p=0,717$ ($p>0,05$)

PEMBAHASAN

Hasil penghitungan denyut nadi pada

kelompok Intervensi yang diberi perlakuan berupa terapi relaksasi autogenik diuji statistik dengan independent t test dengan kelompok kontrol mendapatkan hasil tidak ada perbedaan yang signifikan. Meskipun sudah dilakukan penghitungan denyut nadi dengan prosedur yang sama yaitu 4 menit sebelum terapi dan 4 menit sesudah terapi relaksasi autogenik pada kelompok intervensi. Namun pada penelitian ini peneliti tidak membatasi usia responden dan kriteria penyakit degeneratif pada responden tidak diteliti, hanya menentukan kriteria berdasarkan kepemilikan anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di SLB Yakut C Tanjung saja. Sehingga peneliti tidak mengontrol penyakit jantung, hipertensi, penyakit ginjal yang mungkin dialami responden, padahal penyakit degeneratif dapat berpengaruh pada frekuensi denyut nadi responden.

Gangguan somatisasi ditandai oleh banyaknya gejala somatik yang tidak dapat dijelaskan secara adekuat berdasarkan pemeriksaan fisik dan laboratorium. Gangguan ini dibedakan dari gangguan somatoform lainnya karena banyaknya keluhan dan melibatkan sistem organ yang multipel (sebagai contohnya : gastrointestinal dan neurologis). Gangguan ini adalah kronis (dengan gejala ditemukan selama

beberapa tahun dan dimulai sebelum usia 30 tahun) dan disertai dengan penderitaan psikologis yang bermakna, gangguan fungsi sosial dan pekerjaan, dan perilaku mencari bantuan medis yang berlebihan.

Relaksasi merupakan sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (*equilibrium*) setelah terjadinya gangguan. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh. Manifestasi saat seseorang berada pada kondisi rileks ditunjukkan dengan status kesadaran, kemampuan menganalisa, konsentrasi, kreativitas, dan proses mengingat telah meningkat (Townsend, 1999 dalam Rahmayanti, 2010).

Teknik relaksasi autogenik merupakan bentuk psikoterapi yang dilakukan oleh seorang individu dengan konsentrasi pasif yang dikombinasikan dengan terapi psikologi tertentu Menurut Mills & Budd (2000). Autogenik mempunyai makna pengaturan diri atau pembentukan diri sendiri..Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata/kalimat pendek yang bisa membuat pikiran tenang (Aryanti, 2007).Widyastuti (2004) menambahkan bahwa autogenik secara spesifik menggambarkan seorang individu yang memiliki kemampuan untuk mengendalikan beragam fungsi tubuh

Tabel .3. Perbedaan Rerata DN antara kelompok kontrol dan intervensi sebelum perlakuan dan setelah perlakuan (n=29)

Kelompok	Denyut Nadi		p
	Mean±SD	min-max	
	Sebelum Perlakuan		
Kontrol	73,43±4,74	64-80	0,332
Intervensi	77±8,72	58-86	
	Setelah Perlakuan		
Kontrol	72,86±6,55	64-88	0,717
Intervensi	73,07±8,51	60-84	

seperti frekuensi jantung, tekanan darah dan aliran darah. Luthe (1969) dalam Kang *et al* (2009) mendefinisikan relaksasi autogenik sebagai *effort* yang disengaja diarahkan pada kehidupan individu baik psikologis maupun somatik menyebabkan perubahan dalam kesadaran melalui autosugesti atau anjuran sehingga tercapailah keadaan diri rileks. Arahan dari teknik relaksasi autogenik ini merupakan konsep baru karena selama berabad-abad, fungsi-fungsi tubuh yang spesifik dianggap berjalan secara terpisah dari pikiran yang tertuju pada diri sendiri.. Pengalihan secara sadar berdasarkan perintah dari diri individu melalui teknik relaksasi ini, dapat membantu melawan efek akibat stres yang berbahaya. Ide dasar dari teknik relaksasi autogenik adalah untuk mempelajari cara mengalihkan pikiran berdasarkan anjuran sehingga individu dapat menyingkirkan respon stres yang mengganggu pikiran (Widyastuti, 2004). Varvogli (2011) menyatakan berbagai gangguan tubuh seperti migrain, hipertensi ringan hingga sedang, penyakit jantung koroner, asma bronkial, respon stres hingga depresi, gangguan somatisasi serta untuk gangguan tidur fungsional. Dapat diatasi dengan relaksasi autogenik

Relaksasi autogenik membawa perintah tubuh melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Standar latihan relaksasi autogenik berupa imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai (Varvogli, 2011).

Mekanisme fisiologis teknik relaksasi autogenik adalah penyerahan pada diri sendiri sehingga memungkinkan berbagai daerah di dalam tubuh (lengan, tangan, tungkai dan kaki)

menjadi hangat dan berat. Sensasi hangat dan berat ini disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan), yang bertindak seperti pesan internal, menyejukkan dan merelaksasikan otot-otot di sekitarnya (Widyastuti, 2004).

Relaksasi autogenik mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Kehangatan tubuh ini merupakan akibat vasodilatasi arteri perifer, sedangkan sensasi ringan disebabkan oleh menurunnya ketegangan otot tubuh. Teknik relaksasi yang dikembangkan dengan latihan sederhana atau perintah sugesti terhadap diri sendiri untuk salah satunya memberikan perubahan dari keadaan kecemasan internal untuk dapat ditenangkan dalam waktu singkat (Saunders, 2006). Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Obergh, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara denyut nadi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah agar pemilihan responden untuk selanjutnya dapat menentukan kriteria rentang usia dan terbebas dari penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, dan hipertensi sehingga pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap denyut nadi responden dapat teridentifikasi secara lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianty, N.P. (2007). *Terapi modalitas keperawatan*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Bird, J. (2006). *Autogenic Therapy*. International therapist Issue.
- Kang, E., Park, J., Chung, C., Yu, B. (2009). Effect of biofeedback assisted autogenic training on headache activity and mood states in korean female migraine patients. *Journal Korean medicine Sciences* Vol. 24: 936-40.
- Kanji, N., White, A. and Ernst, E.. (2006). *Autogenic training to reduce anxiety in nursing students: randomized controlled trial*. Journal compilation 2006 Blackwell Publishing Ltd.
- Muninggar, K.D. (2008). *Hubungan antara parenting stress dengan persepsi pelayanan family-centered care pada orang tua anak tunaganda-netra*. Skripsi: Fakultas Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Nani, D, Ekowati, W, Permana, RH. (2011). *Peningkatan kemandirian Anak Berkebutuhan Khusus dengan Pelatihan Deteksi dini tumbuh kembang dan deteksi ABK dan dukungan sosial*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan, Unsoed, Pengabdian kepada Masyarakat. Tidak dipublikasi.
- Pratiwi, YA, Fitriyani, A, Natalia, D. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan orang tua dengan anak retardasi mental di sekolah luar biasa (SLB) Yakut Purwokerto*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan, Unsoed. Skripsi. Tidak dipublikasi.
- Purba, J.S. (2006). *Peran neuroendokrin pada depresi*. Jakarta : Departemen Neurologi FKUI/RSCM.
- Stuart, G.W. & Sundeen, S.J. (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Yim, S.Y., Moon, H.W., Rah, U.W. & Lee, I.Y. (1996). *Psychological characteristics of mothers of children with disabilities*. *Yonsei Medical Journal*, 37(6): 380-384