

**Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Gejala pada Individu dengan Gangguan Bipolar di Rumah Sakit Umum Daerah La Temmala Kabupaten Soppeng**

**Diah Ayu Permatasari<sup>1</sup>, Widyastuti<sup>2</sup>, dan Ahmad Ridfah<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

diahayupermatasari59@gmail.com<sup>1</sup>, widya\_prasthya@yahoo.com<sup>2</sup>,

ahmad.ridfah@unm.ac.id<sup>3</sup>

**Abstrak**

Terapi relaksasi otot progresif digunakan untuk mengobati simtom-simtom kecemasan, namun akhir-akhir ini terapi relaksasi otot progresif ditemukan efektif untuk mengobati gangguan bipolar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan gejala pada individu dengan gangguan bipolar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen *single subject design* dengan dua orang partisipan yang mengalami gangguan bipolar. Pengukuran terapi relaksasi otot progresif menggunakan instrument *Mood Disorder Questionnaire* sebagai pedoman pengumpulan data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif partisipan mengalami penurunan terhadap gejala bipolar yang dialami. Hasil penelitian ini diharapkan berimplikasi bagi rumah sakit dan pasien ataupun keluarga pasien agar memberikan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan gejala pada individu dengan gangguan bipolar.

*Kata kunci:* gangguan bipolar, otot progresif, terapi relaksasi

**Abstract**

*Progressive muscle relaxation therapy is used to treat anxiety symptoms, but lately progressive muscle relaxation therapy has been found effective in treating bipolar disorder. This study aims to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy to reduce symptoms in people with bipolar disorder. The method used in this study was a single subject design experiment with two subjects who had bipolar disorder. Measurement of progressive muscle relaxation therapy uses the Mood Disorder Questionnaire as a data collection guide. The results of this study indicate that after being given progressive muscle relaxation therapy the subject experienced a decrease in bipolar symptoms experienced. The results of this study are expected to have implications for hospitals and patients or their families to provide progressive muscle relaxation therapy to reduce symptoms in people with bipolar disorder.*

*Keywords:* bipolar disorder, progressive muscle, relaxation therapy

## Pengantar

Setiap individu yang normal mengalami perubahan-perubahan suasana hati yang dipengaruhi oleh suatu kejadian atau perkara yang individu tersebut alami. Individu akan merasa sangat bahagia pada suatu waktu apabila segala sesuatu berjalan dengan baik. Tetapi terkadang individu akan merasa patah semangat, sedih, dan murung apabila segala sesuatu tidak berjalan sesuai dengan apa yang individu tersebut harapkan. Tidak ada individu yang tidak merasa bahagia ataupun sedih sepanjang waktu. Namun, ada saat dimana individu mengalami perubahan perasaan yang cukup ekstrim.

Bipolar merupakan salah satu penyakit gangguan kesehatan mental berupa gangguan *mood* yang ekstrim dengan dua episode yaitu depresi dan mania yang diderita oleh individu. Penyakit psikologis bipolar lebih sering menyerang individu yang berada di usia-usia produktif seperti remaja dan dewasa awal yang dapat menurunkan keberfungsian sosial serta meningkatkan risiko bunuh diri pada individu dengan gangguan bipolar (Banfatin, 2013). Pada individu dengan gangguan jiwa bipolar, perasaan individu dengan gangguan bipolar yang sering berayun dari tingkat rendah, yaitu depresi kemudian berubah keatas, menjadi mania. Ketika berada pada tingkat depresi, individu dengan gangguan bipolar akan merasa sedih tak berdaya, serta merasa berputus asa. Ketika pada tingkat mania, individu dengan gangguan bipolar akan terlihat riang gembira dan penuh energi (Jiwo, 2012).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Umum Daerah La Temmamala Soppeng pada bulan Januari sampai dengan bulan Desember 2015 terdapat delapan orang yang menderita gangguan Bipolar. Satu orang individu dengan gangguan bipolar dengan jenis kelamin laki-laki dan dua orang individu dengan gangguan bipolar dengan jenis kelamin perempuan berusia kisaran 14-24 tahun. Dua orang individu dengan gangguan bipolar dengan jenis kelamin perempuan berusia kisaran 24-44 tahun. Dua orang individu dengan gangguan bipolar dengan jenis kelamin perempuan berusia kisaran 44-64 tahun. Satu orang dengan jenis kelamin laki-laki berusia >64 tahun.

Perawatan yang tepat dapat membantu banyak orang dengan gangguan bipolar bahkan mereka dengan bentuk yang paling parah dari penyakit tersebut mendapatkan kontrol yang lebih baik terhadap perubahan suasana hati serta gejala-gejala terkait. Tetapi karena merupakan penyakit seumur hidup, jangka panjang, perawatan terus menerus diperlukan untuk mengontrol gejala-gejala yang muncul. Rencana pengobatan perawatan yang efektif bagi individu dengan gangguan bipolar biasanya mencakup kombinasi obat dan psikoterapi. Ketika dilakukan kombinasi terhadap obat-obatan, psikoterapi dapat menjadi pengobatan yang efektif untuk individu dengan gangguan bipolar (*National Institute of Health*, 2012).

Terapi relaksasi otot progresif berasal dari teori bahwa keadaan psikobiologis disebut neuromuskular hipertensi yang merupakan dasar untuk berbagai keadaan emosional negatif dan penyakit psikosomatik. Jacobson menegaskan bahwa relaksasi otot akan membawa relaksasi pikiran, karena keadaan emosional tidak muncul apabila terjadi relaksasi lengkap dibagian tubuh. Dengan kata lain, relaksasi menghambat pembangkitan pikiran dan emosi, dan menghilangkan efek hipertensi neuromuskular pada tubuh (Conrad & Roth, 2006).

## Metode

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang menganjurkan partisipan untuk bersantai dan meregangkan otot-otot dalam tubuh sebagai teknik untuk meminimalisir kecemasan yang dialami oleh individu. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu bipolar *disorder* yaitu gangguan fluktuasi mood yang ekstrim sehingga mengakibatkan individu merasakan senang yang luar biasa apabila mengalami peningkatan energi disebut gejala manik dan dapat pula merasakan sedih yang luar biasa apabila mengalami penurunan energi disebut gejala depresi. *Bipolar disorder* dapat diukur dengan menggunakan skala MDQ (*The Mood Disorder Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Hirschfeld RMA (2000). Variabel kontrol dalam penelitian ini yaitu episode depresi, dan episode mania. Episode depresi diketahui dengan menggunakan *Raskin Depression Rating Scale*. Episode mania diketahui dengan menggunakan *Bech-Rafaelsen Mania Scale*.

Partisipan penelitian ini merupakan inidividu yang menderita gangguan bipolar yang didiagnosa oleh psikolog maupun psikiater dan merupakan pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah LA Temmamala Soppeng.

Data yang dikumpulkan menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan yaitu:

### a. MDQ

Skala yang diadaptasi oleh Hirschfeld RMA. Validasi skala melalui analisis dari empat *professional judgement* dengan penilaian didasarkan pada rasio validitas isi CVR dan diperoleh bahwa seluruh item dinyatakan esensial dengan nilai seluruh item adalah 1. Boschloo et al. (2013) menjelaskan bahwa reliabilitas dari skala MDQ yang didapatkan yaitu 0,85 yang berarti skala MDQ sangat reliabel.

### b. Skala Mania

Skala yang diadaptasi dari Bech (2002). Validasi skala melalui analisis dari empat *professional judgement* dengan penilaian didasarkan pada rasio validitas isi CVR dan diperoleh bahwa seluruh item dinyatakan esensial dengan nilai seluruh item adalah 1. Bech (2002) menjelaskan bahwa reliabilitas skala mania yang didapatkan yaitu 0,89 yang berarti skala mania sangat reliabel.

### c. Skala Depresi

Skala yang diadaptasi dari Raskin. Validasi skala melalui analisis dari empat *professional judgement* dengan penilaian didasarkan pada rasio validitas isi CVR dan diperoleh bahwa seluruh item dinyatakan esensial dengan nilai seluruh item adalah 1. Dew et al. (2006) menjelaskan bahwa reliabilitas skala depresi yang didapatkan yaitu 0,88 yang berarti skala mania sangat reliabel.

Pengukuran dilakukan melalui dua tahap tes yaitu tahap *pretest* yaitu partisipan diberikan skala MDQ sebelum diberikan terapi dan tahap *posttest* yaitu partisipan diberikan skala MDQ setelah diberikan terapi. Terapi yang diberikan kepada partisipan yaitu terapi relaksasi otot progresif oleh Jacobson.

Pertama-tama partisipan akan diberikan *pretest* yang berupa skala MDQ sehari sebelum diberikannya terapi relaksasi otot progresif. Kemudian, pada hari pertama sebelum diberikan terapi partisipan diberikan skala *Raskin Depression Rating Scale* dan *Bech-Rafaelsen Mania Scale* untuk mengontrol episode depresi dan mania sehingga dapat diketahui episode yang muncul pada saat itu. Setelah diberikan skala depresi dan mania barulah partisipan diberikan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif diberikan selama tujuh hari berturut-turut. Setelah itu pada hari berikutnya partisipan diberikan *posttest* berupa skala MDQ dan tujuh hari setelah diberikannya *post test* partisipan kembali diberikan skala MDQ tanpa diberikannya kembali terapi relaksasi otot progresif untuk melihat efek dari terapi relaksasi otot progresif dalam waktu yang lama. Latihan- latihan relaksasi seperti berikut;

Saudara hendaknya duduk yang enak, nyaman, dan tutup mata saudara.

1. Pusatkan perhatian pada tangan, jari-jari, dan lengan kanan lalu taruh tangan dan lengan di pangkuan, jari-jari di buka lebar. Kemudian, tangan dan lengan di rapatkan pada badan sekeras mungkin, dan ditegangkan. Tegangkan, tegangkan, ya tegangkan... Lepaskan... lemaskan... rileks... rileks... Saudara merasa tenang..., nyaman..., senang... Nikmatilah perasaan nyaman ini, rileks... rileks..
2. Pusatkan perhatian saudara pada tangan dan lengan kiri. Jari-jari di buka lebar-lebar dan rapatkan lengan dan tangan saudara pada badan sekeras mungkin dan tegangkan. Tegangkan, tegangkan, ya tegangkan... Lepaskan... lemaskan... rileks... rileks...
3. Pusatkan perhatian saudara pada kaki kanan, tumit hendaknya ditekan pada lantai sekeras mungkin. Jari-jari kaki di buka lebar-lebar dan ditarik ke atas. Otot-otot paha di tegangkan. Tegangkan, tegangkan, ya tegangkan... Lepaskan... lemaskan... rileks... rileks...
4. Pusatkan perhatian saudara pada kaki kiri, tumit saudara tekan pada lantai sekeras mungkin. Jari-jari kaki di buka lebar-lebar dan ditarik ke atas. Otot-otot paha di tegangkan. Tegangkan, tegangkan, ya tegangkan... Lepaskan... lemaskan... rileks... rileks...
5. Pusatkan perhatian saudara pada otot-otot dahi: Kerutkan otot-otot dahi, sedangkan alis ditarik ke atas. Tegangkan, tegangkan, ya tegangkan... Lepaskan... lemaskan... rileks... rileks...
6. Pusatkan perhatian saudara pada otot-otot mata. Kita akan menegangkan otot-otot dengan memejamkan mata kuat-kuat dan mengarahkan bola mata ke atas. Tegangkan, tegangkan, ya tegangkan... Lepaskan... lemaskan... rileks... rileks...
7. Pusatkan perhatian saudara pada otot-otot rahang, otot-otot lidah, dan otot-otot bibir. Hendaknya gigi-gigi atas dan gigi-gigi bawah saling ditekan, lidah didorong ke langit-langit dan bibir dikatupkan sekuat mungkin. Tegangkan, tegangkan, ya tegangkan... Lepaskan... lemaskan... rileks... rileks...
8. Pusatkan kembali perhatian saudara pada otot-otot dada. Kita tegangkan otot-otot dada. Hal ini akan kita lakukan dengan menarik nafas sedalam mungkin. Ya tarik nafas. Tarik nafas sedalam mungkin. Tahan.. Tahan.. Lemaskan... lemaskan...
9. Pusatkan kembali perhatian saudara pada otot-otot dada. Kita tegangkan otot-otot dada. Hal ini akan kita lakukan dengan menarik nafas sedalam mungkin. Ya tarik nafas. Tarik nafas sedalam mungkin. Tahan.. Tahan.. Lemaskan... lemaskan...

10. Sekarang saudara berusaha/ mencoba untuk rileks lebih dalam dengan cara perlahan-lahan mengerak-gerakkan kepala saudara ke belakang dan ke depan sebanyak tiga kali. Tengadah, lempar kepala ke belakang. Tundukkan... tundukkan... Sekali lagi tengadah, tundukkan...(3 kali). Lemaskan... lemaskan... sekarang latihan sudah cukup, kita akan menghentikan latihan.

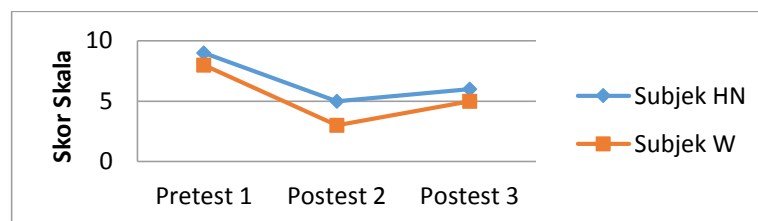
## Hasil

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang pasien di Rumah Sakit Umum Daerah La Temmamala Kabupaten Soppeng. Satu orang berjenis kelamin laki-laki dan satu orang berjenis kelamin perempuan yang menderita gangguan bipolar episode mania dan episode depresi.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan gejala pada individu dengan gangguan bipolar di Rumah Sakit Umum Daerah La Temmamala Kabupaten Soppeng. Uji hipotesis dilakukan untuk melihat keefektifan terapi relaksasi otot progresif. Uji hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan hasil dari *pretest* dan *posttest* pertama serta *posttest* kedua partisipan. Grafik hasil dari pengukuran partisipan HN dan partisipan W adalah sebagai berikut;

**Figure 1**

*Grafik MDQ*



Grafik diatas menunjukkan penurunan gejala yang dialami oleh partisipan pada saat *pre test* dan pada saat *post test* pertama dan kedua. Partisipan HN pada *pre test* memiliki skor sembilan yang berarti partisipan positif mengalami gangguan bipolar dan pada saat setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif hasil dari *post test* pertama partisipan yaitu memiliki skor lima, hal ini berarti mengalami penurunan gejala yang dialami. Pengukuran pada saat *post test* kedua satu minggu setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif skor partisipan mengalami peningkatan yaitu memiliki skor enam, namun skor enam berarti partisipan mengalami peningkatan gejala namun tidak positif mengalami gangguan bipolar.

Partisipan W pada *pre test* memiliki skor delapan yang berarti partisipan positif mengalami gangguan bipolar dan pada saat setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif hasil dari *post test* pertama partisipan yaitu memiliki skor tiga, hal ini berarti mengalami penurunan gejala

yang dialami. Pengukuran pada saat *post test* kedua satu minggu setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif skor partisipan mengalami peningkatan yaitu memiliki skor lima, namun skor lima berarti partisipan mengalami peningkatan gejala namun tidak positif mengalami gangguan bipolar.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif secara kontinyu dapat menurunkan gejala pada individu dengan gangguan bipolar. Namun, pada saat terapi relaksasi otot progresif dihentikan ada kecenderungan munculnya kembali gejala yang dialami oleh partisipan.

### Diskusi

Partisipan penelitian ini berjumlah dua orang yang mengalami gangguan bipolar tipe depresi dan tipe mania. Salah satu cara untuk mengurangi gangguan bipolar adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Rencana pengobatan perawatan yang efektif bagi individu dengan gangguan bipolar biasanya mencakup kombinasi obat dan psikoterapi. Ketika dilakukan kombinasi terhadap obat-obatan, psikoterapi dapat menjadi pengobatan yang efektif untuk individu dengan gangguan bipolar. Mirghain (2016) mengemukakan bahwa terapi relaksasi otot progresif murni digunakan untuk mengobati *symptom-symptom* kecemasan, namun akhirnya ini terapi relaksasi otot progresif ditemukan efektif untuk mengobati gangguan bipolar.

Miller (2011) menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki efek tertentu bagi individu dengan gangguan bipolar. Terapi relaksasi otot progresif juga dapat menimbulkan kemampuan untuk menekan kemunculan gejala somatik, gangguan tidur, dan *symptom* dari mania. Apabila terapi relaksasi otot progresif memiliki efek yang sama terhadap gangguan bipolar, maka terapi tersebut dapat dikembangkan sebagai cara untuk mengurangi gejala mania sebelum episode mania terjadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan HN setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan pada gejala mania dan depresi yang dialami yang dapat dilihat dari hasil pemberian skala mania dan depresi, selama tujuh hari berturut-turut hasil dari skala mania dan depresi mengalami penurunan yang signifikan. Begitupula skor *pre test* MDQ menunjukkan bahwa partisipan HN positif mengalami gangguan bipolar dan hasil dari skala *posttest* menunjukkan bahwa gejala yang dialami oleh partisipan HN mengalami penurunan. Hasil *posttest* kedua menunjukkan bahwa partisipan mengalami peningkatan gejala namun belum termasuk dalam kategori positif mengalami gangguan bipolar.

Partisipan W setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan pada gejala depresi dan mania yang dialami yang dapat dilihat dari hasil pemberian skala mania dan depresi, selama tujuh hari berturut-turut hasil dari skala mania dan depresi mengalami penurunan yang signifikan. Begitupula skor *pre test* MDQ menunjukkan bahwa partisipan W positif mengalami gangguan bipolar dan hasil dari skala *post test* menunjukkan bahwa gejala yang dialami oleh partisipan W mengalami penurunan. Hasil *post test* kedua menunjukkan bahwa partisipan mengalami peningkatan gejala namun belum termasuk dalam kategori positif mengalami gangguan bipolar.

Pada umumnya partisipan HN yang mengalami gangguan bipolar tipe mania dan partisipan W yang mengalami gangguan bipolar tipe depresi mengalami perubahan hasil *pre test* dan *post test*. Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan gejala individu dengan gangguan bipolar yang dialami oleh kedua partisipan.

## Kesimpulan dan Implikasi

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka kesimpulan dari penelitian ini yaitu Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan gejala depresi dan gejala mania pada individu dengan gangguan bipolar. Hal ini ditunjukkan dalam hasil *post test* MDQ yang lebih kecil dibandingkan hasil *pretest* MDQ pada kedua partisipan. Saat diberikan terapi secara kontinyu gejala yang terjadi pada partisipan mengalami penurunan. Pada saat terapi dihentikan ada kecenderungan kemunculan gejala kembali yang dilihat dari hasil *pre test* kedua MDQ, namun belum termasuk dalam kategori positif mengalami gangguan bipolar.

## Saran

Adapun beberapa saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

### 1. *Bagi Rumah Sakit*

Bagi rumah sakit yang belum menggunakan terapi relaksasi otot progresif diharapkan dapat menggunakan terapi tersebut agar gejala-gejala pada individu dengan gangguan bipolar dapat menurun.

### 2. *Bagi Pasien/ Keluarga Pasien*

Bagi pasien diharapkan dapat mengulangi atau mempraktekkan terapi relaksasi otot progresif dirumah pada saat waktu-waktu senggang. Hal ini dapat menurunkan gejala-gejala yang dialami oleh pasien.

### 3. *Bagi Peneliti Selanjutnya*

Peneliti selanjutnya diharapkan menambah jumlah partisipan, sehingga dapat dilihat efektivitas terapi pada individu dengan gangguan bipolar. Peneliti selanjutnya akan lebih baik jika meneliti efektivitas terapi dalam jangka waktu sesi terapi yang lebih lama.

## Referensi

- Banfatin, F. F. (2013). Identifikasi Peningkatan Keberfungsian Sosial dan Penurunan Risiko Bunuh Diri bagi Penderita Gangguan Kesehatan Mental Bipolar Disorder di Kota Medan melalui Terapi Pendampingan Psikososial. *Jurnal USU*, 2(3).  
<https://jurnal.usu.ac.id/index.php/ws/article/view/6210>
- Bech P. (2002). The Bech-Rafaelsen Mania Scale in Clinical Trials of Therapies for Bipolar Disorder: a 20-year Review of Its Use as an Outcome Measure, *CNS drugs*, 16(1), 47–63.  
<https://doi.org/10.2165/00023210-200216010-00004>

- Boschloo, L., Nolen, W. A., Spijker, A. T., Hoencamp, E., Kupka, R., Penninx, B. W. J. H... Schoevers, R. A. (2013). The Mood Disorder Questionnaire (MDQ) for Detecting (Hypo) Manic Episodes: Its Validity and Impact of Recall Bias. *Journal of Affective Disorder*, 151, 203-208.
- Conrad, A., Roth, W. T. (2007). Muscle Relaxation Therapy for Anxiety Disorder: It Works but How?. *Journal of Anxiety Disorder*, 21, 243-264
- Dew, M. A., Switzer, G. E., Myaskovsky, L., Dimartini, A. F., & Tovt-Korshynska, M. I. (2006). *Rating Scales for Mood Disorder*. In Stein, D. J., Kupfer, D. J., Schatzberg, A. F (Ed), *Textbook of Mood Disorder*. American Psychiatric Publishing.
- Jiwo, T. (2012). *Gangguan Jiwa Bipolar: Panduan bagi Pasien, Keluarga dan Teman Dekat*. Kesehatan Mental 3. Pusat Pemulihan dan Pelatihan Bagi Penderita Gangguan Jiwa.
- Miller, C. (2011). *Progressive Muscle Relaxation as an Intervention to Reduce Manic Symptoms*. University of Miami.
- Mirghain, S.A. (2016). *Progressive Muscle Relaxation Clinical Tool*. University of Wisconsin-Madison.
- National Institute of Mental Health. (2012). *Bipolar Disorder in Adults*. Department of Health and Human Services.