

Terapi Relaksasi Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur pada ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa)

Nurfaozin, S.Kep., Ners.

Abstrak– Gangguan tidur merupakan masalah umum yang dialami oleh Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) dan dapat berdampak buruk pada proses pemulihan fisik maupun mental. Terapi relaksasi progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) hadir sebagai intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk mengelola gangguan tidur pada ODGJ. Artikel ini bertujuan memberikan panduan praktis dan edukatif mengenai mekanisme, langkah pelaksanaan, manfaat, serta bukti ilmiah terkait efektivitas PMR. Dengan pemahaman dan penerapan yang konsisten, PMR dapat menjadi strategi pendukung yang membantu pasien mendapatkan tidur yang lebih berkualitas, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kata Kunci: Terapi relaksasi progresif, gangguan tidur, ODGJ, intervensi keperawatan.

1. PENDAHULUAN

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami oleh Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ). Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes, 2022), lebih dari 60% pasien dengan gangguan jiwa dilaporkan mengalami insomnia atau pola tidur yang tidak teratur. Kondisi ini sering dipicu oleh ketidakseimbangan neurotransmitter di otak, efek samping obat, stres, kecemasan, serta kondisi lingkungan yang tidak mendukung tidur berkualitas.

Menurut World Health Organization (WHO, 2021), gangguan tidur yang tidak tertangani dapat memperburuk gejala utama, meningkatkan risiko kekambuhan, dan menurunkan efektivitas terapi farmakologis maupun psikososial. Kurangnya tidur juga memengaruhi fungsi kognitif dan emosional, sehingga pasien lebih sulit mengontrol emosi dan mengalami penurunan motivasi dalam proses pemulihan.

Penggunaan obat tidur memang dapat membantu, tetapi pemakaian jangka panjang memiliki risiko ketergantungan dan efek samping. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan efektif. Salah satu metode yang terbukti bermanfaat adalah terapi relaksasi progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*).

Sejumlah penelitian terbaru, seperti Icel & Basogul (2021) dan Jalal dkk. (2024), menunjukkan bahwa PMR efektif menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan kesehatan mental pasien dengan gangguan jiwa. Dengan efektivitas dan kemudahan pelaksanaannya, PMR dapat menjadi intervensi tambahan yang sangat berguna, baik di fasilitas kesehatan maupun di rumah.

2. PEMBAHASAN

2.1 Mekanisme dan Prinsip Dasar PMR

PMR bekerja dengan prinsip **kontraksi dan relaksasi otot secara bergantian**. Saat otot dikencangkan, tubuh belajar mengenali sensasi tegang. Saat dilemaskan, tubuh merasakan perbedaan antara tegang dan rileks. Latihan ini menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, melambatkan detak jantung, dan menciptakan rasa tenang yang mendukung tidur berkualitas.

2.2 Panduan Langkah demi Langkah PMR

2.2.1 Persiapan

- Pilih ruangan yang tenang dan nyaman.
- Kenakan pakaian longgar.
- Duduk atau berbaring dengan posisi santai.
- Tarik napas dalam selama 1–2 menit untuk menenangkan pikiran.
- Gunakan musik relaksasi dengan volume rendah bila memungkinkan.

2.2.2 Urutan Relaksasi Otot

Tabel 1 Urutan Latihan Otot dalam PMR

Bagian Tubuh	Cara Menegangkan
Dahi	Kerutkan dahi, tahan, lalu lepaskan
Mata	Tutup mata rapat, tahan, lalu lepaskan
Rahang & Mulut	Gigit ringan atau kencangkan rahang, lalu lepaskan
Leher & Bahu	Angkat bahu ke arah telinga, tahan, lalu lepaskan
Lengan & Tangan	Kepalkan tangan, tahan, lalu lepaskan
Dada	Tarik napas dalam, tahan sebentar, lalu lepaskan
Perut	Kencangkan otot perut, tahan, lalu lepaskan
Panggul & Bokong	Kencangkan bokong, tahan, lalu lepaskan
Paha	Angkat kaki sedikit untuk menegangkan otot paha
Betis	Tekuk jari-jari kaki ke bawah, tahan, lalu lepaskan
Kaki & Jari Kaki	Tarik jari kaki ke atas, tahan, lalu lepaskan

2.2.3 Penutup

- Biarkan tubuh rileks selama 1–2 menit.
- Rasakan sensasi ringan dan tenang pada seluruh tubuh.
- Tarik napas perlahan dan buka mata secara perlahan.

2.3 Durasi dan Rutin Latihan

- Durasi:** 15–30 menit per sesi.
- Frekuensi:** 1–2 kali sehari, terutama menjelang tidur.
- Konsistensi:** Latihan rutin minimal 4 minggu memberikan hasil optimal.

2.4 Manfaat PMR bagi ODGJ

a. Manfaat Fisik

Mengurangi ketegangan otot, menurunkan hormon stres, dan membantu tubuh memasuki fase tidur nyenyak.

b. Manfaat Psikologis

Mengurangi kecemasan, meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*), dan mengalihkan fokus dari pikiran negatif atau halusinasi.

c. Manfaat Sosial dan Terapeutik

Meningkatkan kepercayaan pasien terhadap tenaga kesehatan, sehingga memperkuat hubungan terapeutik.

d. Manfaat Jangka Panjang

Membantu mengatur ulang ritme tidur, mengurangi risiko kekambuhan, dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

KESIMPULAN

Terapi Relaksasi Progresif (*Progressive Muscle Relaxation* atau PMR) adalah metode sederhana, aman, dan efektif untuk membantu ODGJ mengatasi gangguan tidur dan kecemasan. Dengan melatih tubuh mengenali dan melepaskan ketegangan otot, PMR membantu menciptakan rasa rileks yang mendukung tidur berkualitas serta menurunkan stres. Selain manfaat fisik, PMR juga memberikan dampak psikologis yang positif, seperti menurunnya kecemasan, meningkatnya ketenangan, dan terciptanya kebiasaan sehat yang mendukung proses pemulihan. Karena mudah dilakukan tanpa peralatan khusus, PMR dapat menjadi rutinitas harian yang efektif, baik dilakukan mandiri di rumah maupun dengan bimbingan tenaga kesehatan. Dengan edukasi dan penerapan yang konsisten, PMR berpotensi menjadi intervensi non-farmakologis yang membantu meningkatkan kualitas hidup ODGJ secara berkelanjutan.

REFERENSI

1. World Health Organization. (2021). *Mental Health and Substance Use*.
 2. Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Laporan Kesehatan Jiwa Nasional*.
 3. Toussaint, L., et al. (2021). *The impact of PMR on physiological and psychological relaxation*.
 4. Cleveland Clinic. (2020). *Progressive Muscle Relaxation Benefits*.
 5. Icel, S., & Basogul, C. (2021). *Effect of PMR and music on sleep quality in psychiatric patients*.
 6. Jalal, B., et al. (2024). *Comparative study of PMR and sleep hygiene in psychiatric inpatients*.
-
-