

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan memang tidak selamanya berjalan mulus, sesuai apa yang kita inginkan, juga kita tidak bisa menolak qodarullah. Dimasa pandemic sekarang ini banyak sekali masyarakat dari berbagai profesi terkena imbasnya, baik itu di bidang pendidikan, ekonomi, yang mengakibatkan fisik dan psikis menjadi tidak stabil. Banyak masyarakat yang merasakan kecemasan berlebih dan pada akhirnya timbul stress, menjadi seorang pelajar di masa pandemi seperti sekarang ini siswa dituntut untuk belajar mandiri dari Google, padahal seorang siswa seharusnya masih mendapatkan asupan dari guru di sekolah secara tatap muka. Dengan adanya pandemi seperti sekarang ini, banyak sekali siswa yang stress karena tidak mengerti dengan apa yang ditugaskan oleh guru.

Dampak terbesar dari pandemic covid-19 ini dialami oleh pengusaha, bukan hanya di Indonesia, tetapi di seluruh Dunia para pengusaha mengalami krisis baik itu dari segi keuangan, fisik dan psikis. Pengusaha yang berada di Desa Cisarua kurang lebih ada sepuluh orang, dari mulai pemborong kayu, buah-buahan dan pemborong padi. Banyak sekali keluhan para pemborong ini, karena harga pasar yang menurun sampai dengan 50%.

Relaksasi merupakan salah satu cara untuk meminimalisir rasa cemas dan stress yang berlebihan. Menurut Subandi dalam bukunya yang berjudul “

*Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*". Menyebutkan bahwa terapi relaksasi adalah sebuah teknik yang efektif untuk melakukan kontrol diri, dan mengatasi stress. Oleh karena itu penelitian ini mengambil teknik relaksasi yang didalamnya ada terapi refleksi yang digabungkan dengan terapi music untuk mengatasi stress pada masa pandemic.

Relaksasi adalah suatu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan untuk menciptakan suasana batin menjadi lebih baik, mengurangi segala bentuk pikiran yang negative, mempermudah dalam mengontrol diri, menyehatkan jiwa dan memberikan kenyamanan bagi tubuh Zuni Eka K. & Elisabeth Christiana, 2014 hlm 3).

Menurut Subandi "relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatesis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikan oleh saraf simfatetis. Selama sistem-sistem berfungsi normal dan keseimbangan, bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan efek sistem yang lain (M.A Subandi, 194).

Menurut Prawitasari dalam buku Psikoterapi menjelaskan bahwa "berbagai teknik relaksasi, baik dengan relaksasi otot, yoga maupun kesadaran indera, ternyata dapat menyembuhkan keluhan-keluhan fisik. Salah satu efek dari meditasi terhadap keluhan fisik adalah timbulnya kondisi rileks pada tubuh dan gelombang alpha pada otak, yang menunjukkan kondisi tubuh dalam keadaan istirahat" (M.A Subandi, 194).

Ada banyak cabang dari relaksasi, namun disini saya menggunakan relaksasi terapi music yang dipadukan dengan refleksi pada kaki. Pijat refleksi adalah sebuah metode memijat titik tertentu pada tangan atau kaki. Adapun manfaat dari pijat refleksi untuk kesehatan sudah jelas dan tidak diragukan lagi. Khasiatnya yang paling populer yaitu untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh, Mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Teknik-teknik dasar yang sering dipakai dalam pijat refleksi diantaranya teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan dan kaki pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat memancarkan gelombang gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Wahyuni, 2014).

Wijayakusuma (2006) menyatakan “pijat refleksi kaki dapat memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian dalam tubuh yang berhubungan dengan titik syaraf kaki yang dipijat. Sirkulasi darah yang lancar akan memberikan efek relaksasi sehingga tubuh mengalami kondisi yang seimbang”.

Menurut Campbell (2001), dalam bukunya yang berjudul efek Mozart, “musik klasik juga dapat memperlancar pola-pola saraf kompleks tertentu yang terlibat dalam kegiatan-kegiatan otak yang tinggi seperti matematika dan catur. Selain itu terapi musik juga dapat membantu menurunkan tingkat stres pada diri seseorang” (Kate & Mucci 2002).

Terapi musik mempunyai banyak sekali manfaat yaitu salah satunya yaitu dapat memberikan efek Mozart. Yang dimaksud efek Mozart adalah salah satu istilah untuk efek yang bisa dihasilkan sebuah musik yang dapat meningkatkan intelegensia seseorang, memberikan efek refresing saat pikiran seseorang lagi kacau atau jenuh. Dengan mendengarkan music, terbukti mampu menenangkan pikiran dan otak menjadi fress. Dapat juga memberikan efek motifasi, yang dimaksud efek motifasi dari music adalah munculnya semangat baru bahkan bisa menghasilkan ide-ide. Bermain music juga dapat mempengaruhi terhadap psikologis seseorang, bermanfaat untuk kesehatan (Spawnthe Antoni, 2003).

Terapi music merupakan sebuah terapi yang sangat cocok digunakan pada saat stress, caranya yaitu dengan mengambil posisi seenak mungkin, bisa dengan rebahan di kasur atau di hammock, pejamkan mata dan hilangkan segala bentuk pikiran yang berat, sambil mendengarkan alunan music terapi yang nyaman dan damai. Sambil terapi music berjalan, lakukan juga terapi refleksi pijat dibagian kaki, hal ini akan mempercepat proses relaks pada bagian otot-otot yang tegang pemicu stess.

Bagian kaki merupakan bagian yang lengkap, karena didalamnya terdapat stuktur organ tubuh yang menghubungkan ke bagain-bagain sistem saraf pusat. Refleksi ini berasal dari Cina Kuno, lalu dikembangkan oleh dokter William H.Fitzgerlad pada tahun 1915. Pijat refleksi yang dipadukan dengan mendengarkan music terapi sangat cocok, karena akan memberikan dampak yang

positif bagi fisik dan psikologis, dengan terapi pijat refleksi antara terapis kepada klien ada proses sentuhan fisik, hal ini yang akan menjadikan proses sebuah terapi yang baik karena klien akan merasa nyaman (Puthusseril, 2006).

Banyak sekali manfaat dari pijat refleksi, selain untuk meminimalisir stress. Terapi ini juga cocok untuk orang yang mempunyai penyakit darah tinggi, stroke, sakit kepala atau migraine, dan masih banyak lagi manfaat lainnya. Hal ini disebabkan karena dengan terapi pijat refleksi pada kaki akan memberikan dampak yang baik bagi proses sirkulasi darah ke seluruh tubuh, termasuk ke otak (Copstead & Banasik, 2005). Jika sirkulasi darah di tubuh sudah berfungsi dengan baik, efeknya tubuh akan merasakan situasi yang rileks, semangat untuk kerja, berfikir dengan jernih.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Gambaran Tingkat Stress Pengusaha Terdampak Covid di Desa Cisarua?
2. Bagaimana Proses Terapi Relaksasi Melalui Pijat Refleksi dan Musik pada Pengusaha di Desa Cisarua?
3. Bagaimana Peran Terapi Relaksasi Melalui Pijat Refleksi dan Musik Untuk Menurunkan Stres Pada Pengusaha di Desa Cisarua?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stress pengusaha terdampak covid di Desa Cisarua.

2. Untuk mengetahui Proses Terapi Relaksasi Melalui Pijat Refleksi dan Musik pada Pengusaha di Desa Cisarua.
3. Untuk mengetahui Peran Terapi Relaksasi Melalui Pijat Refleksi dan Musik Untuk Menurunkan Stres Pada Pengusaha di Desa Cisarua.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Secara Teoritis**

Dengan penelitian ini saya berharap mampu memberikan manfaat dalam mengembangkan wawasan keilmuan tentang terapi relaksasi untuk mengatasi stress pada bidang usaha di masa pandemic, mengingat hal ini sangat penting untuk diketahui orang banyak, karena dampak pandemic ini menyerang kepada masyarakat seluruh dunia.

##### **2. Secara Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memebrikan gambaran, wawasan baru, juga informasi yang dapat dijadikan ilmu praktisi bagi masyarakat untuk menjadikan pribadi yang sehat, berfikir positif dan tidak mudah stress dalam menghadapi pandemi covid-19.

#### **E. Kerangka Berfikir**

Relaksasi merupakan sebuah proses untuk mencapai pada taraf gelombang otak alfa-teta yaitu dengan cara merilekskan otot-otot pada tubuh ( Yunus, 2014). Dengan terapi relaksasi akan memberikan tubuh yang relaks, hal

itu dapat dilihat dari tekanan darah yang menurun, juga detak jantung berdenyut dengan stabil dan resistensi kulit yang baik. (Henrink, 1980).

Terdapat tiga jenis teknik relaksasi yang pertama yaitu *Autogenic Relaxation*, teknik ini merupakan jenis relaksasi yang dilakukan oleh diri sendiri tanpa bantuan orang lain untuk mencapai kondisi badan yang rileks. Caranya yaitu dengan menggabungkan imajinasi visual dengan kewaspadaan pada tubuh. Yang kedua yaitu *Muxcle Relaxation*, maksudnya yaitu dengan merasakan sensasi perubahan pada otot-otot yang tegang dengan terapi pijat refleksi. Dan yang terakhir yaitu *Visualisasi*, teknik ini merupakan bentuk kemampuan seseorang untuk berimajinasi seperti berada disuatu tempat yang indah, nyaman dan sejuk udaranya, sehingga tercipta kondisi tubuh yang rileks.

Dari ketiga jenis terapi refleksi ini, terapi refleksi kaki berada di *Autogenic Relaxation*, dan terapi music berada di *Visualisas*. Kedua terapi ini merupakan cabang dari terapi relaksasi yang sangat baik digunakan untuk penyembuhan pada klien yang mengalami gejala kecemasan atau stress.

## **F. Hasil Penelitian Terhadulu**

Jurnal Faridah Umamah\*Shintia Paraswati\*, Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, dengan judul Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. Tujuan penelitiannya adalah untuk

mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif terhadap orang yang mempunyai penyakit hipertensi setelah diterapi sebanyak tiga kali dalam satu minggu.

Jurnal Agus Arianto , Swito Prastiwi dan Ani Sutriningsih. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang. Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Dengan judul “PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI TELAPAK KAKI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI”. Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi terapak kaki terhadap tekanan darah pada penderita hiperteni. Adapun hasil penelitiannya adalah didapatkan bahwa tekanan darah responden hipertensi setelah diberi terapi pijat refleksi telapak kaki mengalami penurunan. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen sesudah intervensi. Setelah diterapi mengalami penurunan sampai 100% tetapi masih dalam stadium satu.

Jurnal Dyah Kurnianingsih, Jebul Suroso, Ahmad Muhajirin. Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Dengan judul “EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK

KLASIK TERHADAP PENURUNAN STRES KERJA PERAWAT IGD DI RSUD DR. R. GOETHENG TAROENADIBRATA PURBALINGGA TAHUN 2013". Tujuan penelitiannya adalah efektifitas terapi music klasik terhadap penurunan stress kerja perawt IGD di RSUD DR.R. Goetheng Tarornadibrata Purbalingga, Penelitian ini dilakukan di ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Dr. R Goetheng Taroenadibrata Purbalingga. Pada tanggal 7-12 januari 2013. Adapun hasil penelitainnya adalah menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stres kerja sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik klasik. Ratarata stres kerja sesudah dilakukan terapi musik klasik lebih rendah dibandingkan sebelum terapi musik, sehingga menunjukkan bahwa terapi musik dapat atau efektif untuk menurunkan stres kerja pada perawat IGD RSUD Dr. R Goetheng Taroenadibrata Purbalingga. Hal tersebut juga didukung dengan perhitungan effect size yang diperoleh, yaitu sebesar 2,01. Menurut kriteria yang dibuat oleh Cohen (1988) nilai effect size sebesar 2,01 termasuk dalam kategori efek besar. Sehingga dapat dilihat bahwa terapi musik klasik memiliki efek atau pengaruh besar dalam menurunkan stres kerja perawat. Dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam menurunkan stres kerja.

Skripsi M. Alif Jazuli, Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika Jombang, dengan judul Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Usia 6-10 Tahun di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin Pangkalan BUN. Tujuan penelitiannya adalah menganalisis kualitas tidur pada anak usia 6-10 tahun sebelum dilakukan terapi

pijat refleksi dan sesudah proses terapi pijat refleksi di Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin Pangkalan BUN. Adapun hasil penelitian ini sangat baik, setelah dilakukan terapi refleksi kaki pada 20 orang anak, dan hasilnya 60% mengalami kualitas tidur yang baik. Hal itu bisa lihat dari efek setelah tidur dengan kondisi badan yang rileks.

Skripsi Tomy Nur Ulinuha, Program Studi S 1 Keperawatan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika Jombang, dengan judul pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan *Rhematoid Arthritis*. Tujuan penelitiannya adalah menganalisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia dengan *Rhematoid Arthritis*di UPT PSTW Jombang. Adapun hasil penelitian ini sesudah diberikan teknik terapi relaksasi nafas dalam sebanyak 9 lansia (28,1%) mengalami tingkat nyeri sedang, 20 lansia (62,5%) mengalami tingkat nyeri ringan dan 3 lansia (9,4%) tidak mengalami nyeri.

Skripsi Fitri Ningsih, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, dengan judul Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. Tujuan penelitiannya adalah penanganan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta. Adapun hasil penelitian ini adalah setelah melaksanakan relaksasi otot secara mandiri sebanyak dua kali dalam jangka waktu 8 hari, siswa merasakan bahwa badan serasa lebih rileks, senang dan nyaman. Sehingga dalam kurun waktu 8 hari psikologis siswa menjadi stabil.