

# PENGUATAN KEMAMPUAN *CARING SPIRITUAL* DAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF BAGI KADER WARGA PEDULI AIDS (WPA) GENUKSARI SEMARANG

Ahmad Ikhlasul Amal<sup>1</sup>, Zamroni<sup>2</sup>, Hermanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

<sup>3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Kendal, Indonesia

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Orang dengan HIV/AIDS biasanya mengalami krisis sikap dan perilaku pada dirinya, keluarga dan masyarakat. Salah satu bentuk krisis tersebut yaitu kecemasan. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian sebelumnya bahwa fase kecemasan pada ODHA yang sifatnya kronis akan berlanjut hingga depresi dan bubuh diri. Untuk itu perlu penanganan yang tidak mengesampingkan pendekatan biopsikososio sipiritual. Wilayah Kelurahan Genuksari Kota Semarang menjadi salah satu area yang digarap kota Semarang untuk pelayanan kesehatan bagi Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Kondisi penderita HIV AIDS di wilayah ini masih banyak yang cenderung tertutup atas status HIV AIDS yang dideritanya karena stigma masyarakat. Kader kesehatan telah dibentuk di wilayah tersebut dengan nama Warga Peduli AIDS (WPA). Namun kader belum banyak mendapatkan penguatan kemampuan carings spiritual dan penanganan kecemasan ODHA dengan teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan** dari pengabdian masyarakat ini yaitu untuk membekali kader WPA kemampuan caring spiritual dan teknik relaksasi otot progresif. **Metodologi:** metode kegiatan yang dilakukan meliputi dua fase yaitu survey & sosialisasi serta pemberian materi dengan cara ceramah dan demonstrasi. **Hasil:** Kemampuan kader WPA dalam memahami *caring* spiritual antara sebelum dan sesudah pengabdian mengalami peningkatan. **Diskusi:** Kader WPA masih memerlukan pendampingan dalam penerapan caring spiritual dan teknik relaksasi otot progresif.

**Kata Kunci:** *caring spiritual, relaksasi otot progresif, warga peduli AIDS.*

## ***Caring Spiritual and Progressive Muscle Relaxation Enhancement Among Care Giver of Warga Peduli Aids (Wpa) at Genuksari Semarang***

### ABSTRACT

**Introduction:** People with HIV / AIDS usually experience attitudes and behavioral crises in themselves, their families and communities. One form of the crisis is anxiety. This is evidenced by previous studies that the phase of anxiety in chronic PLWHA will continue until depression and self-immaturity. For this reason treatment is needed that does not rule out a biopsychosocial approach. The Semarang City Genuksari area is one of the areas that Semarang city is working on for health services for people living with HIV / AIDS (PLWHA). The condition of people living with HIV AIDS in this region still tends to be closed to the HIV AIDS status they suffer because of community stigma. Health cadres have been formed in the area under the name Citizens Care for AIDS (WPA). However, cadres have not received much strengthening in the competence of spiritual carings and handling anxiety in PLWHA with progressive muscle relaxation techniques, **The purposes** of this community service is to equip WPA cadres spiritual caring competencies and progressive muscle relaxation techniques, **Method:** the method of activities carried out includes two phases namely survey & outreach and the provision of material by lectures and demonstrations, **Result:** The ability of WPA cadres in understanding spiritual caring between before and after service increased. **Discussion:** WPA cadres still need assistance in applying spiritual caring and progressive muscle relaxation techniques..

**Keywords:** *Caring Spiritual, Cadre/caregivers, Progressive Muscle Relaxation.*

---

Corresponding Author:

Ahmad Ikhlasul Amal, Universitas Islam Sultan Agung, Jalan Raya Kaligawe KM. 4 Semarang, PO BOX 1054  
Kode Pos 50112.

[ahmad.ikhlasul@unissula.ac.id](mailto:ahmad.ikhlasul@unissula.ac.id)

## PENDAHULUAN

Penanganan kasus HIV/AIDS membutuhkan pendekatan yang tidak hanya dari sisi klinis, namun lebih dari itu sisi bio-psiko-sosio-spiritual. Orang dengan HIV/AIDS biasanya mengalami krisis sikap dan perilaku pada dirinya, keluarga dan masyarakat. Salah satu bentuk krisis tersebut, yaitu kecemasan. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian sebelumnya bahwa fase kecemasan pada ODHA yang sifatnya kronis akan berlanjut hingga depresi dan bubuh diri. Untuk itu perlu penanganan yang tidak mengesampingkan pendekatan biopsikososio sipiritual (Hidayanti, 2012).

Kasus kejadian HIV/AIDS di Kota Semarang, tahun ke tahun mengalami peningkatan. Data yang didapat dari tahun 2017 yakni sejumlah 534 kasus. Pada bulan November tahun 2018 ditemukan 546 kasus. Penderita berjenis kelamin laki-laki sebanyak 58%, lebih banyak dari pada perempuan yaitu 42% (Aryani & Pramitasari, 2018). Infeksi HIV cenderung meningkat dan paling banyak terjadi pada kelompok usia produktif yaitu kelompok umur 25-49 tahun dan kelompok umur 20-24 tahun. Usia remaja 15-19 tahun menduduki posisi keempat. Usia remaja merupakan usia yang sangat rentang untuk terinfeksi HIV. Ada lebih dari setengah infeksi baru HIV didunia ditemukan pada usia 15-19 tahun, dan mayoritas remaja terinfeksi karena hubungan seksual (Anggina, Lestari, & Zairil, 2019)

Wilayah Kelurahan Genuksari Kota Semarang menjadi salah satu area yang digarap kota Semarang untuk pelayanan kesehatan bagi Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Saat ini kasus ODHA yang ditemukan atau berani membuka diri di kalangan masyarakat genuksari sejumlah 8 orang. Kondisi penderita HIV AIDS diwilayah ini masih banyak yang cenderung tertutup atas status HIV AIDS yang dideritanya karena stigma masyarakat.

Pada periode akhir tahun 2017 atas instruksi kelurahan, terbentuklah kader Warga Peduli AIDS. Pada awal dibentuk program kerja terbentuk namun belum dapat berjalan secara optimal. Salah satu kendala adalah minimnya upaya peningkatan kemampuan kader WPA dalam menangani masalah terkait HIV/AIDS di lingkungan mereka. Kader WPA kurang mendapatkan pembinaan untuk peningkatan kemampuan sebagai tim kader kesehatan yang berinteraksi dengan ODHA. Kader perlu mendapatkan pelatihan *caring spiritual* untuk meningkatkan kemampuan melakukan perawatan yang optimal kepada ODHA yang sering tertutup dan sering mendapatkan celan dari masyarakat.

Inti dari *caring spiritual* adalah memiliki empati bukan sekedar melakukan tindakan tanpa perasaan. Peran tim perawatan adalah membantu pasien menemukan makna dalam penyakit dan tujuan hidup dengan pandangan positif terhadap kehidupan dan atau akhirat. Dengan demikian, dalam perawatan spiritual itu bukan hanya sekedar merawat, tetapi juga termasuk hati dan semangat yang dengannya melingkupi secara holistik (Baldacchino, 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang merefleksikan spiritualitas mereka setelah didiagnosis dengan HIV/AIDS dengan memasukkan pemahaman mereka tentang Tuhan dan pengalaman keagamaan/spiritual sebelumnya sebagai bagian dari repertoar koping mereka. Spiritualitas secara unik memprediksi hasil kesehatan dan kesejahteraan pada orang dengan HIV/AIDS seperti peningkatan kepuasan hidup, status kesehatan fungsional, dan kualitas hidup terkait kesehatan setelah mengendalikan faktor-faktor seperti usia dan gejala HIV. Tingkat kerohanian yang lebih tinggi dikaitkan dengan lebih sedikit rasa sakit dan peningkatan energi, lebih sedikit tekanan psikologis, lebih sedikit depresi, kesejahteraan mental yang lebih baik, fungsi kognitif dan sosial yang lebih baik, dan lebih sedikit gejala HIV (Utley & Wachholtz, 2011).

Hasil wawancara bersama kader WPA, mengungkapkan bahwa ODHA dilingkungan Genuksari mengalami kecemasan akan dijaui oleh masyarakat. Hal tersebut tidak jarang membuat ODHA merasa frustrasi dengan keadaannya. Saat akan menangani masalah tersebut, kader WPA belum banyak mengeksplorasi metode mengatasi ilmiah dengan konsep non-farmakologis. Salah satu teknik yang bisa dilatih untuk mengatasi cemas yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif. Untuk itu perlu adanya pengajaran teknik tersebut kepada para kader WPA.

Prinsip dasar relaksasi otot progresif yaitu aktifitas fisik. Teknik relaksasi ini telah digunakan untuk mengobati ketegangan, sakit kepala, sakit kepala migrain, asma, insomnia, dan hipertensi. Aktivitas fisik merupakan sarana penting untuk mengurangi tingkat stres dan mencegah beberapa efek merusaknya pada tubuh. Olah raga menghabiskan adrenalin dan hormon lain yang diproduksi tubuh di bawah tekanan dan mengendurkan otot. Ini akan membantu memperkuat jantung dan meningkatkan sirkulasi darah juga (Bommareddi, Valsaraj, & Shalini, 2015).

Kader kesehatan (WPA) yang secara sukarela mendampingi ODHA tentunya perlu mendapatkan berbagai pengetahuan dan keterampilan. Keterampilan ini diberikan oleh tenaga ahli kesehatan dalam hal ini perawat yang juga memiliki andil dalam pengentasan masalah bagi para ODHA. Berdasarkan uraian latarbelakang tersebut, maka dari itu penulis telah melaksanakan pengabdian masyarakat dengan memberi pelatihan kepada kader Warga Peduli AIDS di Genuksari Semarang dengan tujuan peningkatan kemampuan *caring spiritual* dan mengatasi cemas dengan teknik relaksasi otot progresif.

## **METODE**

Penguatan kemampuan *caring spiritual* dan relaksasi otot progresif bagi kader kesehatan WPA kelurahan Genuksari Semarang ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2019. Kegiatan ini diikuti oleh 36 peserta kader kesehatan. Implementasi kegiatan ini dilakukan dalam 2 fase yaitu (1) Sosialisasi dan apersepsi bersama koordinator dan pembina WPA. (2) Penguatan kemampuan dengan memberikan materi *caring spiritual* dan teknik relaksasi otot progresif.

Fase pertama dilakukan rapat koordinasi dengan tujuan menyamakan tujuan dan persepsi untuk kelancaran program. Dalam penyamaan persepsi tersebut tim pelaksana mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, kesempatan dan ancaman yang berkaitan dengan masalah *caring spiritual* serta kebutuhan untuk implementasi teknik relaksasi otot progresif pada kader WPA.

Fase kedua dilakukan penguatan kemampuan dengan memberikan materi *caring spiritual* dan teknik relaksasi otot progresif. Di fase ini materi diberikan dengan model pembelajaran, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Fase ini diberikan dalam 1 hari dengan masing-masing topik terdapat alokasi waktu sebanyak 60 menit. Sesi pertama untuk materi *caring spiritual*, sedangkan materi relaksasi otot progresif diberikan pada sesi berikutnya. Pada fase ini juga dilakukan pendampingan dan evaluasi kemampuan kader dilakukan dengan cara observasi langsung dan tulis. Observasi langsung yang dimaksud dalam kegiatan ini adalah *return demonstration* dan tulis adalah *pretest* dan *posttest*. Untuk pre test dan post test tersebut tim membuat kuesioner sederhana dengan total 10 item yang terdiri dari 6 pertanyaan *favourable* dan 4 *unfavourable*.

## **HASIL**

Fase pertama dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2019 didapatkan hasil bahwa hasil *focus group discussion* antara tim pelaksana pengabdian bersama koordinator dan para pembina WPA, sepakat untuk mensukseskan kegiatan penguatan kemampuan. Hal tersebut ditunjukkan dengan penyampaian koordintaor WPA bahwa, kondisi stigma yang dialami oleh ODHA terkadang perlu penanganan dengan pendekatan *caring spiritual*. Terkait dengan teknik relaksasi otot progresif juga terdapat kesepakatan untuk diberikan sekaligus guna membekali kader apabila terjadi kasus gangguan kenyamanan pada kelompok sasaran. Pada fase ini sosialisasi ini juga disepakati untuk pelaksanaan kegiatan berikutnya yaitu pemberian materi *caring spiritual* dan teknik relaksasi otot progresif yang dijadwalkan tanggal 13 Oktober 2019.

Gambar 1 Sosialisasi & apersepsi kegiatan



Hasil dari pemberian materi *caring spiritual*, didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1  
*Pengetahuan Kader tentang Caring Spiritual*

	n	Rerata $\pm$ s.b.	p
Pengetahuan sebelum	36	2,22 $\pm$ 1,51	0,000
Pengetahuan sesudah	36	5,56 $\pm$ 1,20	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat selisih nilai mean antara sebelum dengan sesudah pemberian pelatihan yaitu sebesar 3,34 dan didapatkan nilai p value sebesar 0,000. Artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah pemberian materi *caring spiritual*.

## PEMBAHASAN

Penguatan kemampuan melalui pelatihan yang diberikan untuk kader Warga Peduli AIDS di wilayah kelurahan Genuksari Semarang memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang *caring spiritual* dan penanganan cemas pada kelompok ODHA dengan teknik relaksasi otot progresif. Didalam pelatihan ini mengandung aspek yang memang dengan *caring spiritual* maka dapat meningkatkan rasa empati terhadap ODHA.

Hasil penilaian *pre* dan *post test* yang menunjukkan terdapat perbaikan pengetahuan tentang *caring spiritual* pada kader WPA. Pada saat penyampaian materi kader nampak antusias dengan aktif bertanya dengan model cerita pengalaman saat ketemu dengan ODHA. Ulasan kasus menjadikan sajian materi lebih aplikatif.

*Caring* diartikan suatu bentuk proses, aktivitas dan pengambilan keputusan yang sifatnya memelihara, baik langsung maupun tidak langsung untuk meningkatkan status kesehatan. *Caring* juga merupakan keterikatan yang saling menjada pribadi satu dengan lainnya berdasarkan komitmen dan tanggung jawab. Salah satu komponen dari caring ini yaitu kebersamaan dimana berarti hadir secara emosional dengan orang lain dan mampu berbagi dengan klien secara ikhlas dan bangun rasa percaya (Faizah, 2018). Rasa caring perlu dimiliki para kader WPA agar dapat memberikan pelayanan kesehatan masyarakat dengan optimal penuh keikhlasan dan rasa percaya. *Caring* dalam pengabdian masyarakat ini juga berfokus pada harga diri masyarakat, dalam artian menerima kelebihan dan kekurangan masyarakat atau ODHA yang diberikan layanan.

*Spiritual* dideskripsikan sebagai keyakinan seseorang untuk menjalani kehidupan, menghargai sesama dengan menggunakan kepercayaannya terhadap Sang Pencipta alam semesta. Salah satu dimendi dalam spiritual yaitu emosi positif dimana selalu bersyukur atas segala sesuatu yang diberikan Tuhan serta

menyadari bahwa segala sesuatu yang dialami pasti ada maksud dan tujuan tertentu untuk kehidupan yang lebih baik (Faizah, 2018).

Salah satu cara untuk kader WPA agar dapat memberikan pelayanan yang terbaik kepada ODHA yaitu dengan menerapkan aspek *caring spiritual*. ODHA akan memiliki hubungan saling percaya saat didatangi oleh kader. Kader sebagai *role model* untuk merubah stigma masyarakat dengan menunjukkan sikap empati, dan ikhlas saat bertemu ODHA.

Pada saat penyampaian materi teknik relaksasi otot progresif dengan cara demonstrasi. Kader nampak ikut menirukan gerakan serta mengetahui maksud dan tujuan teknik relaksasi ini. Tidak terdapat kendala saat penyampaian. Sebagai evaluasi saat dilakukan *return demonstration*, kader dapat mempraktikkan kembali 15 gerakan dalam relaksasi progresif.

Teknik relaksasi otot progresif menekankan akan prinsip melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi cemas. Hal tersebut baik dilatih kepada ODHA yang mengalami cemas karena berbagai macam masalah yang dialami. Menurut (Amal & Khofsoh, 2018) untuk meningkatkan kualitas hidup ODHA perlu dipenuhi kebutuhan spiritual dan aktivitas fisik agar terhindar dari problem psikologis khususnya kecemasan (Amal & Khofsoh, 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan kemampuan kader Warga Peduli AIDS dalam memberikan pelayanan kepada ODHA di wilayah Genuksari. Kader kesehatan semangat untuk mengimplementasikan *caring spiritual* dan teknik relaksasi otot progresif.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Kader kesehatan Warga Peduli AIDS (WPA) mendapatkan peningkatan kemampuan setelah diberikan materi *caring spiritual* dan teknik relaksasi otot progresif.

Kader diharapkan dapat menerapkan ilmu yang telah didapat dengan baik di kelompok sasaran atau dalam hal ini orang dengan HIV AIDS. Selain ini seluruh elemen masyarakat diharapkan juga ikut bergerak untuk mendukung program yang dapat meningkatkan kualitas hidup para penderita HIV/AIDS.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ungkapan terima kasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan dukungan finansial untuk pelaksanaan program pengabdian masyarakat untuk skema pendaan internal tahun 2019.

#### **KEPUSTAKAAN**

Amal, A. I., & Khofsoh, E. (2018). Potret Kebutuhan Spiritual Pasien HIV / AIDS. *Unissula Press*, 70–74.

Anggina, Y., Lestari, Y., & Zairil, Z. (2019). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Penanggulangan HIV/AIDS di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 385. <https://doi.org/10.25077/jka.v8.i2.p385-393.2019>

Aryani, L., & Pramitasari, R. (2018). *PERKEMBANGAN KASUS HIV DI KOTA SEMARANG : TINJAUAN KARAKTERISTIK DAN ASPEK THE DEVELOPMENT OF HIV CASES IN SEMARANG : REVIEW OF CHARACTERISTICS AND Jawa Tengah khususnya kota Semarang*. 13(1), 7–12.

Baldacchino, D. (2015). Spiritual care education of health care professionals. *Religions*, 6(2), 594–613. <https://doi.org/10.3390/rel6020594>

Bommareddi, P., Valsaraj, B. P., & Shalini. (2015). Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (JPMR) Training

to Reduce Stress among People Living with HIV. *International Journal of Nursing Education*, 7(1), 20. <https://doi.org/10.5958/0974-9357.2015.00005.7>

Faizah, H. N. U. R. (2018). *Pengaruh Pelatihan Kesehatan Jiwa Caring Dan Spirituality ( Keswacarri ) Terhadap Komitmen Dan Peran Kader Kesehatan Jiwa Di Wilayah.*

Hidayanti, E. (2012). DIMENSI PSIKO-SPIRITUAL DALAM PRAKTIK KONSELING BAGI PENDERITA HIV/AIDS DI KLINIK VOLUNTARY COUNSELLING TEST (VCT) RUMAH SAKIT PANTI WILOSO CITARUM SEMARANG (Vol. 66).

Utley, J. L., & Wachholtz, A. B. (2011). Spirituality in HIV+ Patient Care. *Psychiatry Information in Brief*, 8(3), 8–10. <https://doi.org/10.7191/pib.1047>