

PELATIHAN PERAWATAN DIRI, STIMULASI SYARAF PERIFER DAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA KELOMPOK PERAWATAN DIRI (KPD) KUSTA DI KOTA TEGAL

Maria Ulfah¹, Tinah Purwaningsih², Fatchurozzak H.³, Suparjo⁴

^{1), 2), 3), 4)} Prodi D III Keperawatan Tegal; Poltekkes Kemenkes Semarang

Email : ulfahmaria29@gmail.com

Abstract

Leprosy is a contagious disease that can cause complex problems, not only in medical terms but extends to social, economic and cultural problems. The Self-Care Group (KPD) formed and implemented in the Tegal City region can be an effective media to accelerate the recovery of lepers. The purpose of the activity is to provide training on self-care, peripheral nerve stimulation and progressive muscle relaxation techniques for leprosy patients. The target of community service is the Leprosy Self-Care Group (KPD) in Tegal City, which is spread in the areas of the Margadana Health Center, West Tegal Health Center and Slerok Health Center. The implementation is done by lecturing, question and answer, tutorial, simulation and demonstration methods. Community service was held for 3 months and was attended by 30 participants. The results of the implementation showed an increase in good knowledge about leprosy, prevention and treatment increased to 90%, a good attitude towards self-care increased to 93.3%, the anxiety level of participants decreased to the majority of mild anxiety 60%, the practice of leprosy exercise increased to 36.7% who can do well. It can be concluded that the implementation of community service can increase the knowledge and understanding of the leprosy self-care group (KPD) in Tegal City about self-care, peripheral nerve stimulation and progressive muscle relaxation, it is recommended that KPD participants do self-care in the morning and evening, leprosy exercises every day to prevent the occurrence of leprosy disability and progressive muscle relaxation to reduce anxiety due to the process of leprosy.

Keywords: *leprosy, self care, perifer nerve stimulation, progressive muscle relaxation technique*

Abstrak

Penyakit kusta adalah salah satu penyakit menular yang dapat menimbulkan masalah yang kompleks, bukan hanya dari segi medis tetapi meluas sampai masalah sosial, ekonomi dan budaya. Kelompok Perawatan Diri (KPD) yang dibentuk dan dilaksanakan di wilayah Kota Tegal dapat dijadikan media yang efektif untuk mempercepat kesembuhan penderita kusta. Tujuan kegiatan adalah memberikan pelatihan tentang perawatan diri, stimulasi saraf perifer dan Teknik relaksasi otot progresif pada pasien Kusta. Sasaran pengabdian masyarakat adalah kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta di Kota Tegal yang tersebar di wilayah Puskesmas Margadana, Puskesmas Tegal Barat dan Puskesmas Slerok. Pelaksanaan dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, tutorial, simulasi dan demonstrasi. Pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 3 bulan hari dihadiri oleh 30 peserta. Hasil

pelaksanaan menunjukkan peningkatan pengetahuan baik tentang penyakit kusta, pencegahan dan pengobatan meningkat menjadi 90%, sikap yang baik terhadap perawatan diri meningkat menjadi 93,3% , tingkat kecemasan peserta menurun menjadi mayoritas kecemasan ringan 60%, praktek senam kusta meningkat menjadi 36,7 % yang dapat melakukan dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman kelompok perawatan diri (KPD) Kusta di Kota Tegal tentang perawatan diri, stimulasi syaraf perifer dan relaksasi otot progresif, disarankan peserta KPD melakukan perawatan diri pagi dan sore, senam kusta setiap hari untuk mencegah terjadinya kecacatan dan melakukan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan akibat proses penyakit kusta.

Keywords: Kusta, perawatan diri; relaksasi otot progresif; syaraf perifer

I. PENDAHULUAN

Penyakit Kusta disebut juga sebagai penyakit Lepra yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium leprae*. Bakteri ini mengalami proses pembelahan cukup lama antara 2–3 minggu. Daya tahan hidup kuman kusta mencapai 9 hari di luar tubuh manusia. Kuman kusta memiliki masa inkubasi 2–5 tahun bahkan juga dapat memakan waktu lebih dari 5 tahun. Penatalaksanaan kasus yang buruk dapat menyebabkan kusta menjadi progresif, menyebabkan kerusakan permanen pada kulit, saraf, anggota gerak, dan mata. Sehingga penyakit kusta dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya jika tidak ditemukan dan diobati secara dini (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Perkembangan jumlah penderita kusta di Kota Tegal dari tahun ke tahun terus meningkat, pada tahun 2012 penderita kusta tipe MB berjumlah 14, tahun 2013 berjumlah 24, tahun 2014, 2015 dan 2016 berjumlah 30, sedangkan kusta tipe PB tahun 2012 berjumlah 6, tahun 2013 berjumlah 2, tahun 2014 berjumlah 4, tahun 2015 dan 2016 masing masing berjumlah 6 dan 7 kasus. Penemuan kasus baru penderita kusta di Kota Tegal tahun 2016 sebanyak 33 kasus dengan angka NCDR 11,78 per 100.000 penduduk, menurun jika dibandingkan dengan tahun 2015 sebanyak 36 kasus dengan angka NCDR 13,01 per 100.000 penduduk. Dari jumlah tersebut penderita yang ditemukan sudah dalam kondisi cacat tingkat 2 sebanyak 3 penderita atau 1,07 per 100.000 jumlah penduduk. Cakupan program kusta diukur berdasarkan angka penderita kusta tipe Pauci Baciller (PB) dan

Multy Baciller (MB) selesai berobat dan sembuh. Angka Kesembuhan (RTF Rate) penderita kusta tipe Pauci Baciller (PB) tahun 2016 mencapai 100 %. Sedangkan RTF Rate penderita kusta tipe Multy Baciller (MB) tahun 2016 mencapai 76,67 % (Profil Kesehatan Kota Tegal, 2016), sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan Pemegang Program Kusta di Dinkes Kota Tegal saat ini penderita kusta yang ada di Kota Tegal berjumlah 33 orang.

Penderita kusta identik dengan kecacatan, dan merupakan beban yang paling utama dirasakan oleh penderita kusta, maka dari itu untuk mengurangi akibat kecacatan yang ditimbulkannya oleh penyakit kusta telah ditetapkan target global yang harus dicapai pada tahun 2015 adalah angka cacat tingkat 2 per 100.000 penduduk turun 35% dan data tahun 2010 (Kemenkes, 2012, Wewenggang, Palendeng & Rombot, 2016). Kecacatan pada penyakit kusta sendiri sebenarnya dapat dicegah dengan diagnosis dini dan pengobatan secara teratur dan akurat dengan MDT. Walaupun demikian kecacatan pada kusta bisa terjadi juga selama pengobatan MDT dan sesudah selesai pengobatan (Van Brakerl, et all 2012). Menurut Susanto, Pengetahuan, Diagnosis dini, Keteraturan berobat dan perawatan diri merupakan factor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecacatan yang dialami pasien. sikap pasien kusta terhadap penyakitnya berhubungan erat dengan keteraturan berobat dan perawatan diri.

Masalah yang sering dialami oleh penderita kusta adalah kecacatan, Kurangnya penderita kusta melakukan kegiatan akan mempercepat terjadinya kontraktur pada jaringan tangan dan kaki sehingga kehilangan fungsi normalnya. Kontraktur (kerusakan jaringan dan fungsi akibat matinya syaraf perifer yang disebabkan oleh mycobacterium leprae), salah satu kecacatan yang ditimbulkan dari penyakit kusta ini. Pencegahan kontraktur dapat diupayakan dengan stimulasi syaraf perifer melalui kegiatan senam kusta. Pendidikan kesehatan diperlukan bagi penderita kusta mempertimbangkan keamanan dan keselamatannya (patient safety) karena fungsi syaraf perifer menurun sehingga terkadang penderita tidak mampu merasakan adanya rangsangan dari luar (Dewi, Susanto & Rahmawati, 2014).

Selain kecacatan masalah yang sering timbul pada penderita kusta adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan dan depresi telah ditemukan meningkat di antara orang-orang dengan kusta dan hal itu dapat menyebabkan penurunan partisipasi sosial. Salah satu intervensi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dan depresi yaitu teknik relaksasi otot progresif, teknik ini banyak digunakan saat ini dalam pilihan perawatan untuk mengurangi kecemasan dan depresi (Ramasamy, Panneerselvam, Govindharaj, Kumar, Nayak, 2018)

Relaksasi memiliki dampak psikologis yang signifikan. Melalui relaksasi kita dapat meningkatkan aspek spesifik dari kepribadian kita, memperkuat kualitas positif dan mengubah kebiasaan dan sikap yang tidak diinginkan (Kumar et al., 2015). Edmund Jacobson menemukan teknik relaksasi otot progresif di tahun 1920-an sebagai cara untuk membantu pasien menghadapi kecemasan dan perasaannya bahwa melemaskan otot-otot juga bisa menenangkan pikiran (Kisner dan Colby, 2007; Ramasamy, Panneerselvam, Govindharaj, Kumar, Nayak, 2018). Teknik relaksasi otot progresif mudah dipelajari dan banyak digunakan saat ini sebagai pilihan perawatan untuk mengurangi kecemasan dan depresi.

II. TARGET DAN LUARAN

III. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan ceramah dan Tanya jawab mengenai perawatan diri pada pasien kusta, simulasi dan demonstrasi perawatan diri dengan Rendam Gosok dan Oles (RGO), Simulasi dan demonstrasi Senam kusta dan senam kaki, Ceramah dan Tanya jawab tentang Penyebab dan dampak kecemasan pada pasien kusta, simulasi dan demonstrasi relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat berlangsung di tiga puskesmas yaitu: Puskesmas Margadana, Puskesmas Tegal Barat dan Puskesmas Slerok dilaksanakan selama 3 bulan dari bulan agustus sampai oktober 2019, dengan melibatkan 30 peserta Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta. Adapun karakteristik peserta yang hadir

yaitu : 60% laki laki dan 40% wanita dengan rentang usia 21-45 tahun. Latar belakang pendidikan pasien 33,3 % lulusan SMA dan 67,7 % lulusan SMP dan SD.

Sedangkan untuk hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat dapat terlihat dari hasil pre test dan pos test pengetahuan dan sikap pasien Kusta adalah sebagai berikut :

1. Pengetahuan Tentang Penyakit Kusta

Tabel 1. Gambaran pengetahuan Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pengetahuan	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		f	Persentase	F	Persentase
1.	Kurang	3	10	0	0
2.	Cukup	15	50	3	10
3.	Baik	12	40	27	90
Jumlah		30	100	30	100

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta pengabdian masyarakat pada Kelompok Perawatan Diri (Kusta) di Kota Tegal, sebelum dilakukan pengabdian masyarakat tentang penyakit kusta, pengetahuan tentang penyakit kusta sebagian besar kurang (10%) dan hanya pengetahuan baik yaitu sebesar (40%). Pengetahuan cukup sebesar 50%. Namun setelah mengikuti pelatihan perawatan diri tentang kusta, cara pencegahan dan mengobati kusta sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik (90%) dan hanya sebagian kecil yang cukup (10%). Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan telah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya peserta Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta tentang penyakit kusta, pencegahan dan pengobatannya seras penularannya.

2. Gambaran sikap peserta Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta Kota Tegal

Tabel 2. Gambaran sikap Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Pengetahuan	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		f	Persentase	F	Persentase
1.	Kurang	16	53,3	2	6,7
2.	Baik	14	46,7	28	93,3

Jumlah	30	100	30	100
--------	----	-----	----	-----

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta pengabdian masyarakat, sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat mempunyai sikap tentang perawatan diri pada penyakit kusta sebagian besar mempunyai sikap kurang yaitu sebesar (53,3%). Namun setelah mendapatkan sosialisasi dan pendampingan berubah menjadi mayoritas mempunyai sikap yang baik (93,3%). Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan telah dapat meningkatkan sikap yang baik bagi masyarakat khususnya peserta Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta.

3. Tingkat Kecemasan Peserta

Tabel 3. Gambaran kecemasan peserta kelompok Perawatan Diri (KPD) kota tegal sebelum dan sesudah melakukan Relaksasi Otot Progresif

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		f	Persentase	F	Persentase
1.	Tidak ada	0	0	5	16,7
2.	Ringan	10	33,3	18	60
3.	sedang	15	50	5	16,7
4.	Berat	5	16,7	2	6,6
5.	Berat Sekali	0	0	0	0
Jumlah		30	100	30	100

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan peserta pengabdian masyarakat di Kota Tegal sebelum dilakukan relaksasi otot progresif, tingkat kecemasan pasien kusta yang mengalami kecemasan Berat 16,7%, mengalami kecemasan ringan 33,3 % sedangkan yang menagalami kecemasan sedang 50 %. Namun setelah mendapatkan pelatihan tentang Relaksasi Otot Progresif terjadi perubahan tingkat kecemasan, kecemasang ringan menjadi 60% dan kecemasan berat menurun jadi 6,6%, tidak ada kecemasan 16,7%

4. Praktek Senam kusta pada kelompok Perawatan Diri (KPD)

Gambaran praktek peserta pada gerakan senam kusta pada Peserta kelompok Perawatan diri dengan Demensia pada pelatihan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Gambaran Praktek Senam Kusta pada Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta Kota Tegal

No	Praktek Senam	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		F	Persentase	f	Persentase
1.	Tidak dapat	11	36,7	6	20
2.	melakukan	10	33,3	13	43,3
3.	Sedikit gerakan Melakukan dengan baik	9	30	11	36,7
Jumlah		30	100	30	100

Dari tabel tersebut terlihat bahwa peserta Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta , mempunyai kemampuan praktek senam kusta untuk menstimulasi saraf perifer untuk mencegah kecacatan sebagian besar tidak dapat melakukan (36,7%) dan hanya sebagian kecil yang mempunyai kemampuan baik yaitu sebesar (9%). Namun setelah mendapatkan pelatihan berubah menjadi sebagian besar mempunyai kemampuan senam kusta yang baik (36,7%) dan hanya sebagian kecil yang tidak dapat melakukan (20%).

Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan telah dapat meningkatkan kemampuan masyarakat khususnya Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta di Kota Tegal

Bedasarkan hasil data demografi penderita kusta berjenis kelamin laki laki berjumlah 60%, sedangkan yang perempuan 40%, penderita laki-laki lebih banyak dibandingkan penderita kusta berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut berhubungan dengan perawatan diri seseorang, penderita kusta berjenis kelamin laki-laki kurang memperhatikan kesehatannya dibandingkan dengan perempuan dan mengobati sakitnya ketika kesehatannya sudah memburuk. Kejadian kusta pada perempuan kemungkinan karena faktor lingkungan atau faktor biologi. Seperti penyakit menular lainnya laki-laki lebih banyak terpapar dengan faktor risiko sebagai akibat gaya hidupnya (Nursita M, 2013).

Hernawan (2014) yang menyebutkan bahwa laki - laki berisiko 2 kali lebih besar dari pada perempuan terhadap penyakit kusta. Perilaku lelaki meliputi jenis pekerjaan dan mobilisasinya sangat mendukung untuk lebih tertular kusta. Lelaki yang bekerja di jalan atau menjadi pekerja kasar cenderung akan mengalami kontak dengan orang lain dengan intensitas yang lebih. Mobilisasi laki-laki dalam pekerjaannya mendorong lebih bersentuhan

dengan banyak orang, apalagi jika tidak dimbangi dengan gizi yang baik, akan menurunkan imunitas dan mudah tertular oleh penyakit

Hasil demografi tentang Pendidikan peserta Kelompok Perawatan Diri (KPD) mayoritas berpendidikan rendah (SMP-SD), hal ini sesuai dengan Rendahnya tingkat pendidikan seseorang dapat mengakibatkan lambatnya pencarian pengobatan dan diagnosis penyakit, hal tersebut dapat mengakibatkan kecacatan pada penderita kusta semakin parah. Pendidikan yang rendah pada penderita kusta merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian kusta. Tingkat pendidikan dianggap sebagai salah satu unsur yang menentukan pengalaman dan pengetahuan seseorang, baik dalam ilmu pengetahuan maupun kehidupan sosial (Notoatmodjo, 2005). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoadmodjo, 2007).

Dari hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bahwa sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan tentang penyakit kusta, peserta mempunyai pengetahuan tentang perawatan kusta kurang dan setelah mendapatkan Pendidikan kesehatan berubah menjadi sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik pelatihan senam Kusta telah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pnyakit Kusta, perawatan diri pasien kusta untuk mencegah kecacatan pada pasien kusta serta relaksasi oto progresif untuk mengurangi kecemasan.

Selain terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap, hasil pengabdian masyarakat ini telah menurunkan tingkat kecemasan peserta Kelompok Perawatan Diri (KPD) kutsa dengan melakukan Relaksasi Otot Progresif selama kurang lebih 4 minggu yang dilakukan secara mandiri oleh peserta saat dirumah. Relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien kusta karena proses penyakitnya dan stigma yang timbul di masyarakat, ROP membantu pasien

menghadapi kecemasan dan perasaannya bahwa melemaskan otot-otot juga bisa menenangkan pikiran (Kisner dan Colby, 2007; Ramasamy, Panneerselvam, Govindharaj, Kumar, Nayak, 2018).

Respon psikologis kusta menurut Susanto dkk (2013) adalah cemas, pasien kusta mencoba untuk melakukan klarifikasi pada dirinya, klien melakukan beberapa pertimbangan-pertimbangan melalui penawaran yang dialaminya saat ini dan mulai mengungkapkan perasaannya. Pasien mengalami kebingungan terhadap kondisinya saat ini dengan melakukan pengandaian apabila keadaan penyakitnya sekarang ini diketahui oleh orang lain.

Relaksasi otot progresif fungsinya untuk menurunkan ketegangan otot agar otot menjadi relaksasi. Pada saat kondisi relaksasi, seseorang berada dalam keadaan sadar namun santai atau rileks, tenang, istirahat pikiran, otot-otot rileks, mata tertutup secara rileks serta pernafasan teratur dan dalam. Dan pada saat kondisi relaksasi terjadi peningkatan rangsangan pada sistem saraf otonom terutama sistem saraf parasimpatis. Saraf parasimpatis ini akan mengkoordinasikan penyesuaian yang diperlukan untuk mengembalikan ke keadaan homeostasis, antara lain penurunan frekuensi jantung, penurunan tekanan darah, penurunan glukosa darah, penurunan aktivitas mental, penurunan tegangan otot skeletal, penurunan ventilasi, penurunan koagulabilitas darah, adanya konstiksi pupil. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang secara timbal balik, sehingga timbul counter conditioning (penghilangan) (Utami, 2005)

Kegiatan yang lain yang diajarkan saat pengabdian masyarakat kepada Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta yaitu senam kusta. Senam kusta merupakan latihan olah gerak tubuh terutama syaraf perifer penderita kusta, gerakan senam kusta mempunyai tujuan yang berfokus untuk meningkatkan motorik saraf yang terpenting pada penderita kusta. Diantaranya untuk menguatkan otot-otot pergelangan tangan yang disarafi oleh saraf radialis, menguatkan otot jari kelingking yang disarafi oleh saraf ulnaris, menguatkan otot-otot pergelangan kaki yang disarafi oleh syaraf peroneus (Sumaryo, 2010).

Senam kusta merupakan salah satu Latihan penguatan dan dapat mencegah penurunan kekuatan otot dan mempertahankan massa otot, sehingga dengan melakukan senam kusta yang manfaat gerakannya untuk meningkatkan kekuatan otot – otot tangan dan kaki penderita kusta dapat diketahui secara maksimal dan dapat mencegah kontraktur otot., sehingga pasien kusta diharapkan mempraktekan senam kusta secara mandiri dirumah untuk meningkatkan kekuatan otot serta mencegah terjadinya kontraktur atau kecacatan pada pasien kusta

V. SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan peserta Kelompok Perawatan diri (KPD) tentang penyakit kusta, perawatan diri pasien kusta sebelum dilakukan pelatihan perawatan diri sebagian besar mempunyai pengetahuan kurang yaitu 10% dan sebagian besar berpengetahuan cukup (50%). Pengetahuan peserta Kelompok Perawatan diri (KPD) tentang perawatan diri pasien kusta setelah mendapatkan pelatihan perawatan diri sebagian besar mempunyai pengetahuan yang baik yaitu 90% dan hanya sebagian cukup yang kurang 10 %).
2. Sikap peserta Kelompok Perawatan diri (KPD) tentang perawatan diri pasien kusta sebelum dilakukan pelatihan perawatan diri sebagian besar mempunyai sikap kurang yaitu 53,3%. sikap peserta Kelompok Perawatan diri (KPD) tentang perawatan diri pasien kusta setelah mendapatkan pelatihan perawatan diri sebagian besar mempunyai sikap yang baik yaitu 93,3%.
3. Kecemasan peserta Kelompok Perawatan Diri (KPD) kusta Kota Tegal sebelum mendapatkan pelatihan tentang relaksasi otot progresif yang mengalami kecemasan Berat 16,7%, mengalami kecemasan ringan 33,3 % sedangkan yang menagalami kecemasan sedang 50 %. Namun setelah mendapatkan pelatihan tentang Relaksasi Otot Progresif terjadi perubahan tingkat kecemasan, kecemasang ringan menjadi 60% dan kecemasan berat menurun jadi 6,6%, tidak ada kecemasan 16,7%

4. Kemampuan peserta dalam melakukan gerakan senam kusta untuk menstimulasi saraf perifer dan mencegah kontraktur setelah mendapatkan pelatihan stimulasi saraf perifer semakin meningkat.
5. Pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang pelatihan perawatan diri, stimulasi saraf perifer dan Teknik relaksasi otot progresif pada kelompok perawatan diri (KPD) Kusta dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan tentang perawatan diri, pencegahan kecacatan dengan stimulasi saraf perifer dan menurunnya tingkat kecemasan peserta dengan melakukan relaksasi otot progresif.

Dari kesimpulan yang ada, maka disarankan :

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat memahami penderita kusta maupun eks penderita kusta bahwa penyakit kusta bukan penyakit mudah menular, bukan penyakit mematikan, dan merupakan penyakit yang paling sulit menular dan dapat disembuhkan.. Bagi peserta Kelompok Perawatan Diri (KPD) Kusta selalu melakukan perawatan diri secara mandiri dirumah, tidak putus obat dan rutin melakukan senam kusta untuk mencegah kontraktur atau kecacatan

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat meningkatkan program pengabdian masyarakat untuk lebih mencerdaskan masyarakat khususnya tentang kesehatan serta memperkuat kerjasama antar sektor baik dari Poltekkes Kemenkes Semarang, Pemerintah Daerah, Dinkes Kota Tegal untuk melakukan pencarian kasus baru di lapangan dan pelaksanaan program alternatif berbasis lingkungan.

3. Bagi Institusi Puskesmas Puskesmas diharapkan efektif dalam menemukan kasus baru di lapangan, diharapkan petugas semakin proaktif menjalankan dan mengembangkan program tersebut sehingga penderita kusta dapat dengan segera dilakukan perawatan serta pengobatan terhadap penyakit kusta. Merencanakan program alternatif yaitu program berbasis lingkungan yang dapat digunakan untuk memperbaiki personal hygiene masyarakat yang buruk sehingga program penemuan kasus penderita kusta dan program berbasis lingkungan ini dapat berjalan secara bersamaan di lapangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Marsum, BE.,S.Pd, MHP selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang
2. Suharto S.Pd, MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan
3. Deddy Utomo, SKM,M.HKes. selaku Ketua Prodi D III Keperawatan Tegal
4. M. Choiroel Anwar, SKM, M.Kes (Epid) selaku Ketua UPPM Poltekkes
5. Kepala Puskesmas Margadana, Puskesmas Tegal Barat dan Puskesmas Slerok Kelurahan beserta staf-staf nya yang telah membantu dan memberikan data kepada penulis sehingga laporan pengabdian masyarakat ini dapat terselesaikan seperti yang diharapkan

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Susanto & Rahmawati (2017). The experiences of people affected by leprosy who participated in self-care groups in the community: A qualitative study in Indonesia. *Lepr Rev* (2017) 88, 543– 553
- Dinas Kesehatan Kota Tegal (2014). *Profil Kesehatan Kota Tegal*. Dinas Kesehatan Kota Tegal
- Dinas Kesehatan Kota Tegal (2016). *Profil Kesehatan Kota Tegal*. Dinas Kesehatan Kota Tegal
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017*. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah
- Kemenkes RI. (2015). *Infodatin Kusta 2015*, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Kemenkes RI. (2018). *Infodatin Kusta 2018*, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta
- Kevin Wewengkang, Henry M. F. Palandeng, Dina V. Rombot (2016). Pencegahan Kecacatan Akibat Kusta Di Kota Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik* Vol 4 no 2 (2016)
- Kumar S, Nayak RR, Devi SK. (2015). Effectiveness Jacobson's progressive muscle relaxation technique (PMRT) to relieve anxiety among alcoholic patients MHI, SCB, Cuttack, Odisha. *J Nurs Health Sci* 2015;4:1-6.

- Kurniajati, Philiawati & Efendi (2015). Tingkat Kecacatan Dan Kecemasan Pada Pasien Kusta Berdasarkan Jenis Kelamin. STIKES RS. Baptis Kediri
- Notoatmodjo. 2005, Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi, Jakarta: Rineka Cipta
- Ramasamy, S Panneerselvam, P Govindharaj, A Kumar, R Nayak. (2018). Progressive muscle relaxation technique on anxiety and depression among persons affected by leprosy. Journal of exercise rehabilitation 14 (3), 375
- Suara Merdeka. (2017). Jumlah Penderita Kusta di Kota Tegal Juga Naik. <https://www.suaramerdeka.com/smcetak/baca/63426/jumlah-penderita-kusta-di-kota-tegal-juga-naik>
- Sumaryo, Achmad, (2010). Buku Pedoman Puskesmas Banyuputih-Situbondo, Situbondo.
- Susanto, dkk, (2013). Perawatan Klien Kusta Di Komunitas. Jakarta Timur : CV. Trans Info Media.
- Sutrisna, Eka, (2015). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Kusta Di Kabupaten Pidie Dan Pidie Jaya Provinsi Aceh Tahun 2015. Tesis USU Medan.
- Utami, M.S. (2005), 'Efektivitas Relaksasi dan Terapi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicaradi Muka Umum, Tesis, Yogyakarta:Fakultas Psikologi UGM
- WHO. (2016). Global Leprocy Update 2015: Time for action, accountability and Inclusion no. 35. Hal. 405–420. Apps. who.int/iris/bitsream/10665/249601/1/WER9135.pdf.