

# Efektivitas Relaksasi Untuk Mengurangi Keluhan Fisik Gastritis dan Ulkus Peptikum Kronis

Evi Lina Sutrisno \*

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

**Abstract.** The aim of this experiment was to show the effect of relaxation technique in reducing physical symptoms of gastritis and chronic ulcus pepticum. Thirteen subjects were divided into two groups: an experimental group ( $n=6$ ) and a control group ( $n=7$ ). This experiment took 26 days. Besides self-monitoring as long as 26 consecutive days, the experimental group were treated accordingly. They attended a combined relaxation program, which consist of muscle-tension relaxation, differential relaxation and yoga relaxation for two weeks. The control group did self-monitoring only. The non-parametric data analysis showed that the relaxation technique was effective in reducing the physical symptoms of gastritis and chronic ulcus pepticum. The treated subjects suffer less symptoms. The secondary analysis shows that (1) a correlation exists between the intensity of anxiety and the intensity of symptoms ( $r_s = 0,5055$ ,  $p<0,05$ ), (2) the relaxation program was effective in reducing the intensity of physical symptoms of gastritis and chronic ulcus pepticum, (3) the relaxation program was effective in reducing the intensity of anxiety.

Pada abad ini frekuensi penyakit psikosomatis meningkat pesat. Treisman mengemukakan data stastistik yang menunjukkan sebelum Perang Dunia II para tentara Amerika Serikat yang menderita tukak lambung berjumlah 1,6 per 1.000 tentara. Pada tahun 1941 jumlahnya meningkat menjadi 3,2 per 1.000 tentara. Pada tahun 1942, setelah perang dimulai, menjadi 5,8 per 1.000 tentara (White & Watt, 1981). Demikian pula dengan jumlah kematian akibat penyakit jantung di Amerika Serikat. Pada tahun 1910 terdapat 287 kematian per 100.000 penduduk, pada tahun 1966 meningkat menjadi 520. Sementara itu, angka kematian akibat influenza dan radang paru turun dari 196 menjadi 33 per 100.000 penduduk pada tahun 1966.

Pergeseran penyakit penyebab kematian juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan data Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan (litbang) Depertemen Kesehatan RI (Intisari, Maret 1995), terjadi pergeseran posisi yang mencolok penyakit-penyakit penyebab kematian pada tahun 1986 dan 1992. Jumlah kematian akibat penyakit yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan kesehatan, sarana sanitasi dan infeksi kuman mulai menurun. Sedangkan, jumlah kematian akibat penyakit yang disebabkan oleh pola hidup penuh stres dan pola makan yang salah mulai meningkat. Menurut hasil survai SKRT tahun 1972, diare adalah penyebab kematian pertama di Indonesia, disusul oleh jenis penyakit infeksi

\* Penelitian ini dilaksanakan dengan penyeliaan J.E. Prawitasari, Ph.D. dan Dra. Ira Paramastri, M.Si.