



PENERAPAN INTERVENSI RELAKSASI MELALUI MASSAGE PUNGGUNG DAN SENAM CERIA JIWA PADA KLIEN REHABILITASI MENTAL

IMPLEMENTATION OF RELAXATION INTERVENTIONS THROUGH BACK MASSAGE AND SENAM CERIA JIWA IN MENTAL REHABILITATION CLIENTS

Sri Wianti¹, Nanang Khosim Azhari², Lilis Lismayanti³, Ade Fitriani⁴

¹STIKES Panti Kosala, Sukoharjo Solo

²STIKes Kesdam IV/Diponegoro, Semarang

^{3,4}STIKes Muhammadiyah Ciamis, Ciamis

Alamat Korespondensi : Jl. Nasional 1 No 4, Kecamatan Kragan, Rembang, Telp: 081255556275

E-mail: ¹sriwianti@stikespantikosala.ac.id, ²nanang@stikeskesdam4dip.ac.id, ³lismayantililis123@gmail.com, ⁴adefitriani879@gmail.com

Abstrak

Gangguan kesehatan mental merupakan masalah global yang berdampak pada stres psikologis, fungsi sosial, dan kualitas hidup. Dalam rehabilitasi mental, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pendekatan relaksasi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan relaksasi, menurunkan stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis klien melalui massage punggung dan senam ceria jiwa.

Kegiatan dilaksanakan di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Pangrukti Mulyo Rembang dengan melibatkan 35 klien. Metode yang digunakan berupa edukasi dan praktik langsung melalui intervensi relaksasi fisik dan psikologis. Evaluasi dilakukan secara observasional menggunakan skala respon emosi dan respon verbal, serta monitoring tekanan darah dan nadi untuk keamanan. Hasil menunjukkan sebagian besar klien mengalami respon emosional positif, dengan 62,9% kategori senang dan 28,6% sangat senang setelah massage. Pada senam, 80% klien berada pada kategori senang. Respon verbal menunjukkan 88,6% klien merasa senang setelah senam, serta 48,6% mengalami relaksasi fisik dan 34,3% relaksasi mental setelah massage. Kondisi fisiologis tetap stabil. Intervensi relaksasi melalui massage punggung dan senam ceria jiwa efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis dan berpotensi diintegrasikan dalam program rehabilitasi.

Kata Kunci: Massage punggung; rehabilitasi mental; relaksasi; senam ceria jiwa; stres

Abstract

Mental health disorders are a global issue affecting psychological stress, social functioning, and quality of life. In mental rehabilitation settings, interventions are needed not only to address medical aspects but also to enhance psychological well-being through relaxation approaches. This community service activity aimed to improve relaxation, reduce stress, and enhance psychological well-being through back massage and senam ceria jiwa (cheerful exercise). The activity was conducted at Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Pangrukti Mulyo Rembang involving 35 clients. The method included education and direct practice through physical and psychological relaxation interventions. Evaluation was conducted observationally using emotional response scales and verbal responses, along with monitoring blood pressure and pulse for safety. The results showed that most clients had positive emotional responses, with 62.9% categorized as happy and 28.6% very happy after massage. In the exercise session, 80% of clients were categorized as

happy. Verbal responses indicated that 88.6% felt happy after exercise, while 48.6% experienced physical relaxation and 34.3% mental relaxation after massage. Physiological conditions remained stable. These findings indicate that relaxation interventions through back massage and senam ceria jiwa are effective and can be integrated into rehabilitation programs.

Key Word: Back massage; mental rehabilitation; relaxation; senam ceria jiwa; stress

1. PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat dan menjadi beban signifikan bagi sistem kesehatan di berbagai negara (Mariyati et al., 2021). Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa gangguan mental berkontribusi besar terhadap beban penyakit global dan memengaruhi ratusan juta individu di seluruh dunia (Hadi et al., 2023). Kondisi ini tidak hanya berkaitan dengan aspek klinis, tetapi juga berdampak luas terhadap kehidupan individu, termasuk munculnya stres psikologis, terganggunya fungsi sosial, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Bahari et al., 2017). Individu dengan gangguan mental seringkali mengalami kesulitan dalam menjalankan peran sosial, mempertahankan hubungan interpersonal, serta beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Sari et al., 2021).

Dalam praktik pelayanan kesehatan, penanganan gangguan mental tidak hanya dilakukan di rumah sakit, tetapi juga melalui layanan rehabilitasi mental yang memiliki karakteristik berbeda, terutama dalam hal pendekatan perawatan yang lebih menekankan pada proses pemulihan jangka panjang dan adaptasi sosial (Zhu et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa rehabilitasi mental tidak cukup hanya berfokus pada terapi medis, tetapi juga memerlukan intervensi yang mampu mendukung kesejahteraan psikologis dan fungsi psikososial secara menyeluruh (Vanzetto et al., 2021). Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat holistik menjadi penting untuk meningkatkan kualitas hidup individu selama proses rehabilitasi (Febrita et al., 2024).

Berdasarkan kondisi di lapangan, klien yang menjalani proses rehabilitasi mental masih menunjukkan berbagai permasalahan psikologis yang memerlukan perhatian, terutama berkaitan dengan tingkat stres dan ketegangan emosional yang cenderung tinggi. Pada layanan rehabilitasi tersebut, telah terdapat berbagai kegiatan yang dilaksanakan secara berkala sebagai bagian dari program puskesmas, termasuk kegiatan yang bersifat edukatif dan promotif. Selain itu, kegiatan tambahan juga didukung oleh pihak eksternal seperti organisasi profesi dan komunitas kesehatan yang berkontribusi dalam memberikan pelayanan secara periodik. Upaya peningkatan keterampilan klien juga telah dilakukan melalui kegiatan pelatihan membuat sebagai bagian dari rehabilitasi sosial. Di sisi lain, panti rehabilitasi juga telah menjalin kerja sama dengan berbagai fasilitas pelayanan kesehatan, baik rumah sakit swasta, pemerintah daerah, maupun rumah sakit jiwa terdekat, terutama dalam pemenuhan kebutuhan perawatan kesehatan fisik serta penanganan kondisi gangguan mental berat yang memerlukan rujukan lebih lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa sistem pelayanan rehabilitasi telah berjalan secara kolaboratif dan terintegrasi.

Namun demikian, berbagai kegiatan tersebut belum sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan klien secara berkesinambungan dalam aktivitas sehari-hari. Dalam rentang waktu pelayanan yang berlangsung sepanjang hari, masih terdapat periode di mana klien tidak terlibat dalam aktivitas yang bermakna, sehingga keseharian yang dijalani cenderung monoton dan minim stimulasi positif. Kondisi ini terlihat dari kecenderungan sebagian klien yang lebih banyak menghabiskan waktu secara pasif, dengan keterbatasan aktivitas yang dapat membantu menyalurkan emosi secara adaptif. Situasi tersebut tidak hanya menimbulkan kejenuhan, tetapi juga berpotensi meningkatkan distress psikologis yang dialami klien (Sanderson et al., 2020). Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya intervensi yang mendukung relaksasi, maka hal ini dapat memperlambat proses pemulihan, menurunkan motivasi dalam mengikuti program rehabilitasi, serta menghambat peningkatan fungsi psikososial secara optimal (Nawangsih & Sari, 2016).

Relaksasi merupakan salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam keperawatan dan psikologi untuk membantu individu mengelola stres dan mencapai keseimbangan antara kondisi fisik dan psikologis (PH et al., 2018). Secara konseptual, relaksasi bekerja melalui mekanisme

penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres, sehingga tubuh berada dalam keadaan lebih tenang dan nyaman. Selain itu, relaksasi juga memberikan dampak psikologis berupa penurunan ketegangan emosional, peningkatan perasaan rileks, serta perbaikan suasana hati (Sulistyaningsih et al., 2023).

Keterkaitan antara kondisi fisik dan psikologis menunjukkan bahwa intervensi yang menstimulasi tubuh secara positif dapat berkontribusi terhadap stabilitas emosi dan kesejahteraan mental (Ma et al., 2024). Dengan demikian, penerapan intervensi relaksasi yang melibatkan aspek fisik dan psikologis secara bersamaan menjadi penting dalam mendukung proses pemulihan, khususnya pada individu dengan gangguan kesehatan mental. Pendekatan ini memungkinkan terjadinya respons relaksasi secara menyeluruh, baik melalui penurunan ketegangan otot maupun regulasi emosi yang lebih adaptif (Satuhu et al., 2023).

Meskipun berbagai kegiatan telah dilaksanakan dalam mendukung proses rehabilitasi mental, penerapan intervensi yang secara khusus berfokus pada relaksasi belum banyak dioptimalkan dalam praktik sehari-hari. Pendekatan yang ada masih cenderung bersifat parsial dan belum terintegrasi secara sistematis dalam rangka memenuhi kebutuhan relaksasi klien secara berkelanjutan. Selain itu, intervensi yang diberikan umumnya belum sepenuhnya mempertimbangkan keseimbangan antara aspek fisik dan psikologis sebagai satu kesatuan yang saling berkaitan (Mariyati et al., 2021).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan dalam penerapan pendekatan yang bersifat holistik dan berbasis kebutuhan klien rehabilitasi mental. Pendekatan yang terintegrasi antara stimulasi fisik dan dukungan psikologis diyakini dapat memberikan dampak yang lebih optimal dalam membantu klien mencapai kondisi relaksasi dan meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh (Mariyati et al., 2021). Ketidakterpaduan pendekatan tersebut berpotensi menyebabkan intervensi yang diberikan belum mampu menjangkau kebutuhan klien secara utuh, sehingga respons relaksasi tidak tercapai secara maksimal baik pada aspek fisiologis maupun psikologis (Wahyusingsih, 2020). Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk intervensi yang tidak hanya bersifat aplikatif, tetapi juga mampu mengintegrasikan stimulasi fisik dan dukungan emosional secara simultan sesuai dengan karakteristik klien rehabilitasi mental.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu upaya yang mampu membantu klien dalam mencapai kondisi relaksasi yang lebih optimal selama proses rehabilitasi. Upaya ini diharapkan tidak hanya berfokus pada pengurangan stres secara psikologis, tetapi juga memberikan efek relaksasi secara fisik sebagai bagian dari pendekatan yang menyeluruh. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan bentuk intervensi yang dapat meningkatkan relaksasi serta membantu menurunkan tingkat stres pada klien rehabilitasi mental melalui pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mereka.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi relaksasi, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis klien rehabilitasi mental melalui penerapan intervensi relaksasi yang melibatkan pendekatan fisik dan psikologis secara terpadu, seperti melalui kegiatan *massage punggung* dan *senam ceria jiwa*.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Pangrukti Mulyo Rembang. Sasaran kegiatan adalah klien yang sedang menjalani proses rehabilitasi mental dengan kondisi yang memungkinkan untuk mengikuti aktivitas kelompok, dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan praktik langsung dengan memberikan intervensi relaksasi yang melibatkan aspek fisik dan psikologis. Intervensi yang diberikan meliputi *massage punggung* menggunakan alat bantu sebagai bentuk relaksasi fisik serta *senam ceria jiwa* sebagai aktivitas relaksasi yang dikombinasikan dengan gerakan fisik ringan dan interaksi sosial.

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi alat *massage elektrik*, alat pengukur tekanan darah (*tensi meter*), musik sebagai media pendukung kegiatan *senam*, alat tulis, serta media evaluasi berupa gambar ekspresi emosi dan lembar respon verbal. Skala ekspresi emosi

terdiri dari lima kategori, yaitu sangat sedih, sedih, biasa saja, senang, dan sangat senang. Selain itu, digunakan pula instrumen sederhana untuk menilai respon verbal klien. Pada kegiatan senam ceria jiwa, respon verbal dikategorikan menjadi senang, capek, pusing, dan biasa. Sementara itu, pada kegiatan massage punggung, respon verbal dikategorikan menjadi rileks fisik, rileks mental, belum rileks, dan netral.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak pengelola panti rehabilitasi terkait waktu, tempat, dan sasaran kegiatan. Selain itu, dilakukan identifikasi jumlah peserta, penyusunan materi edukasi, serta persiapan alat dan bahan yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan kegiatan dan pemberian edukasi singkat mengenai pentingnya relaksasi dalam mengelola stres. Selanjutnya, dilakukan pengukuran awal tekanan darah dan nadi sebagai upaya monitoring kondisi fisik klien untuk memastikan keamanan selama kegiatan berlangsung. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik massage punggung menggunakan alat bantu yang bertujuan untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi fisik. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan senam ceria jiwa yang dilaksanakan secara bersama-sama dengan durasi sekitar 10–15 menit untuk meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, serta mendorong interaksi sosial antar klien. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, dilakukan kembali pengukuran tekanan darah dan nadi sebagai bagian dari monitoring keamanan (safety) klien selama mengikuti aktivitas.

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui respon klien terhadap kegiatan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan secara observasional dengan memperhatikan tingkat partisipasi, keterlibatan, serta ekspresi emosional klien selama kegiatan berlangsung. Selain itu, evaluasi juga dilakukan menggunakan media visual berupa skala ekspresi emosi dengan lima kategori, yaitu sangat sedih, sedih, biasa saja, senang, dan sangat senang, untuk mengetahui perubahan respon emosional klien setelah melaksanakan kegiatan. Evaluasi tambahan dilakukan melalui respon verbal klien setelah mengikuti kegiatan. Pada senam ceria jiwa, respon klien dikategorikan menjadi senang, capek, pusing, dan biasa. Sementara itu, pada massage punggung, respon klien dikategorikan menjadi rileks fisik, rileks mental, belum rileks, dan netral.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Panti Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Pangrukti Mulyo Rembang dengan melibatkan 35 klien. Selama kegiatan berlangsung, seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan baik dan menunjukkan antusiasme yang tinggi, baik pada intervensi massage punggung maupun senam ceria jiwa. Sebagai bagian dari upaya monitoring keamanan, dilakukan pengukuran tekanan darah dan nadi sebelum dan sesudah kegiatan. Secara umum, hasil pengukuran menunjukkan bahwa kondisi tekanan darah dan nadi klien berada dalam rentang yang relatif stabil setelah mengikuti kegiatan.

Tabel 1. Rata-rata Tekanan Darah dan Nadi Klien

Parameter	Sebelum	Sesudah
Tekanan darah sistolik (mmHg)	114,5	112,8
Tekanan darah diastolik (mmHg)	73,5	73,0
Nadi (x/menit)	97,6	93,8

Evaluasi respon emosional setelah kegiatan massage punggung menunjukkan bahwa sebagian besar klien berada pada kategori senang dan sangat senang.

Tabel 2. Distribusi Respon Emosi Klien setelah Massage Punggung

Respon Emosi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat sedih	0	0
Sedih	0	0
Biasa saja	3	8,6
Senang	22	62,9
Sangat senang	10	28,6
Total	35	100

Jika dibandingkan antara kedua intervensi, baik senam ceria jiwa maupun massage punggung menunjukkan respon emosional yang positif, dengan distribusi yang sedikit berbeda pada masing-masing kategori.

Tabel 3. Perbandingan Respon Emosi setelah Senam dan Massage

Respon Emosi	Senam (n)	Senam (%)	Massage (n)	Massage (%)
Sangat sedih	1	2,9	0	0
Sedih	0	0	0	0
Biasa saja	1	2,9	3	8,6
Senang	28	80,0	22	62,9
Sangat senang	5	14,3	10	28,6
Total	35	100	35	100

Evaluasi respon verbal menunjukkan bahwa sebagian besar klien memberikan respon positif terhadap kegiatan yang dilakukan.

Tabel 4. Respon Verbal Klien setelah Senam Ceria Jiwa

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Senang	31	88,6
Capek	1	2,9
Pusing	2	5,7
Biasa	1	2,9
Total	35	100

Tabel 5. Respon Verbal Klien setelah Massage Punggung

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rileks fisik	17	48,6
Rileks mental	12	34,3
Belum rileks	0	0
Netral	6	17,1
Total	35	100

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi relaksasi melalui massage punggung dan senam ceria jiwa memberikan respon positif baik secara emosional maupun verbal pada klien rehabilitasi mental.

Foto Kegiatan Pelaksanaan



3.2 Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa intervensi relaksasi melalui massage punggung dan senam ceria jiwa memberikan respon yang positif pada klien

rehabilitasi mental. Respon tersebut tercermin dari dominasi kategori emosional senang dan sangat senang, serta adanya respon verbal yang menunjukkan perasaan nyaman, rileks, dan peningkatan suasana hati setelah mengikuti kegiatan. Selain itu, hasil monitoring fisiologis menunjukkan bahwa tekanan darah dan nadi klien tetap berada dalam rentang yang stabil setelah pelaksanaan kegiatan, sehingga intervensi yang diberikan dapat dikatakan aman untuk diterapkan dalam setting rehabilitasi mental.

Secara umum, temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan relaksasi yang mengombinasikan aspek fisik dan psikologis memiliki potensi dalam mendukung proses pemulihan klien, khususnya dalam membantu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis selama menjalani rehabilitasi (Hamdani et al., 2022). Menurut Patil et al., (2021) intervensi massage punggung menunjukkan dampak yang positif baik pada aspek emosional maupun fisik klien. Hal ini ditunjukkan oleh dominasi respon pada kategori senang dan sangat senang, serta munculnya respon verbal yang menggambarkan kondisi rileks secara fisik dan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian Meier et al., (2020) yang menyebutkan bahwa massage merupakan salah satu intervensi relaksasi yang efektif dalam menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek menenangkan.

Secara fisiologis, massage bekerja melalui stimulasi jaringan otot dan sistem saraf yang berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga tubuh beralih pada kondisi yang lebih relaks (Weerapong et al., 2005). Rangsangan sentuhan selama massage juga dapat memicu pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan rasa nyaman serta menurunkan persepsi stress (Saryani & Alpiyah, 2025). Dari sisi psikologis, sentuhan yang bersifat menenangkan dapat membantu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan perasaan aman, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental klien. Dengan demikian, massage punggung tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berperan dalam menjaga stabilitas emosi selama proses rehabilitasi (Patil et al., 2021).

Di sisi lain, senam ceria jiwa juga menunjukkan respon yang positif dari klien rehabilitasi mental. Respon ini tampak dari dominasi kategori senang serta tingginya respon verbal yang menggambarkan perasaan gembira dan peningkatan suasana hati setelah mengikuti kegiatan. Meskipun sebagian kecil klien melaporkan rasa lelah atau pusing, kondisi tersebut masih dalam batas wajar sebagai respon terhadap aktivitas fisik ringan. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian Mahindru et al., (2023) menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang dapat meningkatkan kesehatan mental, terutama melalui peningkatan mood dan penurunan stres. Secara fisiologis, aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin yang berkontribusi terhadap perasaan nyaman dan bahagia. Selain itu, aktivitas ini juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan tubuh, yang secara tidak langsung mendukung kondisi relaksasi. Dari aspek psikososial, pelaksanaan senam secara berkelompok memberikan kesempatan bagi klien untuk berinteraksi dengan sesama, sehingga dapat mengurangi perasaan isolasi dan meningkatkan keterlibatan sosial. Hal ini penting dalam proses rehabilitasi mental, karena interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan motivasi dan mempercepat pemulihan. Oleh karena itu, senam ceria jiwa tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan sosial klien (Smith & Merwin, 2020).

Jika dibandingkan, kedua intervensi menunjukkan hasil yang sama-sama positif, namun dengan karakteristik yang berbeda. Senam ceria jiwa cenderung memberikan dampak pada peningkatan suasana hati dan interaksi sosial, yang tercermin dari dominasi kategori senang. Sementara itu, massage punggung lebih banyak menghasilkan respon sangat senang serta perasaan rileks yang lebih spesifik pada aspek fisik dan mental. Perbedaan ini menunjukkan bahwa masing-masing intervensi memiliki mekanisme kerja yang berbeda. Senam ceria jiwa melibatkan aktivitas fisik aktif dan interaksi sosial, sehingga lebih berperan dalam meningkatkan mood secara umum. Sebaliknya, massage punggung yang bersifat pasif dan individual memberikan efek relaksasi yang lebih mendalam melalui penurunan ketegangan otot dan stimulasi sistem saraf.

Dengan demikian, kombinasi kedua intervensi tersebut dapat saling melengkapi dalam mendukung proses relaksasi secara menyeluruh. Senam ceria jiwa berperan dalam meningkatkan mood dan keterlibatan sosial, sedangkan massage punggung memberikan efek relaksasi yang lebih spesifik pada ketegangan fisik dan kondisi emosional. Pendekatan terpadu ini berpotensi menjadi

strategi yang lebih optimal dalam membantu klien mencapai kondisi relaksasi yang lebih komprehensif selama proses rehabilitasi mental.

Temuan dalam kegiatan ini memberikan implikasi praktis bahwa intervensi relaksasi sederhana seperti massage punggung dan senam ceria jiwa dapat menjadi alternatif kegiatan yang efektif dan mudah diterapkan dalam setting rehabilitasi mental. Intervensi ini tidak memerlukan alat yang kompleks, dapat dilakukan secara fleksibel baik secara individu maupun kelompok, serta dapat disesuaikan dengan kondisi klien. Oleh karena itu, kegiatan ini berpotensi untuk diintegrasikan sebagai bagian dari program rutin dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis klien.

Selain itu, pendekatan relaksasi yang mengombinasikan aspek fisik dan psikologis juga relevan dalam praktik keperawatan, khususnya dalam pemberian asuhan yang bersifat holistik. Keterlibatan tenaga kesehatan dalam memfasilitasi kegiatan terapeutik yang menyenangkan dapat menciptakan lingkungan rehabilitasi yang lebih suportif, sehingga mendukung proses pemulihan secara optimal. Dengan demikian, intervensi ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dalam bentuk relaksasi, tetapi juga memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi mental secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui penerapan intervensi relaksasi berupa massage punggung dan senam ceria jiwa menunjukkan hasil yang positif pada klien rehabilitasi mental. Intervensi yang diberikan mampu meningkatkan respon emosional ke arah yang lebih positif, ditunjukkan oleh dominasi kategori senang dan sangat senang, serta respon verbal yang mencerminkan kondisi rileks baik secara fisik maupun mental. Selain itu, hasil monitoring fisiologis menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan berada dalam batas aman untuk diterapkan. Kombinasi antara massage punggung dan senam ceria jiwa memberikan manfaat yang saling melengkapi, di mana senam berperan dalam meningkatkan suasana hati dan interaksi sosial, sedangkan massage memberikan efek relaksasi yang lebih spesifik pada ketegangan fisik dan emosional. Dengan demikian, intervensi relaksasi berbasis pendekatan fisik dan psikologis secara terpadu dapat menjadi alternatif kegiatan yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis klien selama proses rehabilitasi mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahari, K., Sunarno, I., & Mudayatiningsih, S. (2017). Beban keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan gangguan jiwa berat. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 43–53.
- Febrita, S., Utomo, P., Dewi, I. P., Seman, N., & Pratiwi, D. R. (2024). Holistic Rehabilitation in Action: A Data-Driven Analysis of the Impact on Quality of Life among Individuals with Psychoactive Substance Abuse. *Journal of Holistic Nursing*, 42(6), 135–143. <https://doi.org/10.1177/08980101241237903>
- Hadi, A. J., Cahyono, D., Mahendika, D., & Lylya, K. (2023). Membangun Komunitas yang Lebih Sehat: Meningkatkan Akses ke Layanan Kesehatan, Nutrisi, Kebugaran Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian West Science*, 02(05), 344–353.
- Hamdani, S., Huma, Z.-E.-, Zafar, S. W., Suleman, N., Baneen, U., Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques ‘as an active ingredient of psychological interventions’ to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(31). <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Ma, S., Xu, Y., Xu, S., & Guo, Z. (2024). The effect of physical fitness on psychological health : evidence from Chinese university students. *BMC Public Health*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18841-y>
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, 15(1), 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Mariyati, Kustriyani, M., Wulandari, P., Aini, N. D., Arifianto, & PH, L. (2021). Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa melalui Pelatihan Kader Kesehatan Jiwa dan Deteksi Dini. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 51–58.

- <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Meier, M., Unternaehrer, E., Dimitroff, S., Benz, A., Bentele, U., Schorpp, S., Wenzel, M., & Pruessner, J. (2020). Standardized massage interventions as protocols for the induction of psychophysiological relaxation in the laboratory: a block randomized, controlled trial. *Scientific Reports*, 10(1), 14774. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-71173-w>
- Nawangsih, S. K., & Sari, P. R. (2016). Stres Pada Mantan Pengguna Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 99–107.
- Patil, S., Hiremath, P., & Shinde, M. (2021). Impact of Back Massage on Physical and Psychological Measures in Chronically Ill Patients. *International Journal of Current Research and Review*, 13(17), 192–196. <https://doi.org/10.31782/ijcr.2021.131736>
- PH, L., Daulima, C., & Mustikasari. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Sanderson, W. C., Arunagiri, V., Funk, A. P., Ginsburg, K. L., Krychiw, J. K., Limowski, A. R., Olesnycky, O. S., & Stout, Z. (2020). The Nature and Treatment of Pandemic - Related Psychological Distress. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, Rajkumar. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09463-7>
- Sari, D. P., Agama, I., Negeri, I., & Curup, I. (2021). Gangguan Kepribadian Narsistik dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 93–114. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v5i1.2633>
- Saryani, W., & Alpih, D. N. (2025). Efektivitas Massage Endorphin Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Menjelang Persalinan. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.7454/jfti.v4i1.1110>
- Satuhu, N. R., Juniarti, N., & Widiarti, E. (2023). Rehabilitasi Mental Berbasis Komunitas Terhadap Kualitas Hidup ODGJ. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1389–1399. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5429>
- Smith, P., & Merwin, R. (2020). The Role of Exercise in Management of Mental Health Disorders: An Integrative Review. *Annual Review of Medicine*, 72, 45–62. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-060619-022943>
- Sulistyaningsih, D., Mariyana, W., & Oktiningrum, M. (2023). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dan Teknik Pranayama terhadap Nyeri Persalinan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 7223–7231. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21928>
- Vanzetto, S., Zabotto, M., Fasciana, F., Varinelli, A., Ciriigliaro, G., Ferrara, L., & Osso, B. D. (2021). Structured Evaluation of Rehabilitation Programs Outcomes in Psychiatry : Application of a Recovery-Centered Model. *Psychiatric Quarterly*, 92(4), 1513–1530. <https://doi.org/10.1007/s11126-021-09884-0>
- Wahyusingsih, S. A. (2020). terafi Thought Stopping, Relaksasi Progresif dan Psikoedukasi Terhadap Penurunan Ansietas Pasien GGK yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 648–660. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1094>
- Weerapong, P., Hume, P., & Kolt, G. (2005). The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. *Sports Medicine*, 35, 235–256. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004>
- Zhu, Y., Li, X., & Zhao, M. (2020). Promotion of Mental Health Rehabilitation in China : Community- Based Mental-Health Services. *Consortium Psychiatricum*, 1(2), 21–27. <https://doi.org/10.17650/2712-7672-2020-1-1-21-27>