

## Efektivitas terapi relaksasi napas lambat terhadap sindroma kelelahan kronik : suatu studi eksperimental penderita pria sindroma kelelahan kronik pada pegawai PT. AT di Jakarta Tahun 2003

Guntur Tjora, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=79619&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Setiap perusahaan akan berusaha mencapai tingkat produktivitas yang setinggi-tingginya dalam kelangsungan operasionalnya. Untuk menunjang tujuan dimaksud, maka peranan kesehatan pekerja menjadi hal yang amat strategis. Sehubungan dengan hal tersebut maka pemulihan kelelahan pekerja dipandang sangat penting untuk dapat dikelola secara baik.

Penelitian ini berupaya mengungkap kontribusi berbagai faktor yang berpengaruh terhadap sindroma kelelahan kronik ( Chronic Fatigue Syndrome) dan mengkaji sejauh mana efek terapi relaksasi napas lambat dalam pemulihannya.

Metode penelitian ini adalah studi eksperimen pre dan post, yang dilaksanakan di Kantor pusat PT AT di Jakarta periode Juli - September 2003 dengan melibatkan 45 (empat puluh lima) pekerja pria yang di wawancara dan mengisi kuesioner, serta mereview rekam medis yang ada di Poliklinik perusahaan. Diagnosis sindrom kelelahan kronik didasarkan atas kriteria mayor dan minor ( versi Central Disease Control).

Pengambilan sampel dilakukan secara simple random sampling. Intervensi berupa relaksasi napas lambat selama 4 ( empat ) minggu dengan frekuensi tiga kali 5 sampai 10 menit setiap hari, secara mandiri dan dimonitor dua kali seminggu oleh peneliti selama 20 menit. Sebelum dan sesudah relaksasi dilakukan penghitungan skor kelelahan (versi Fatigue Severity Scale )

Hasil ; Penelitian ini menemukan bahwa responden berusia rata-rata  $34.38 \pm 7.88$  tahun, masa kerja rata-rata  $7.27 \pm 3.82$  tahun, IMT  $20.3 \pm 2.7$  , pendidikan umumnya setingkat SLTA ( 51.1 %) serta 37.8 % responden mempunyai gaya hidup baik. Rerata skor kelelahan preintervensi  $35.80 \pm 2.78$  dan post-intervensi  $28.73 \pm 2.70$ .

Analisis statistik menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas lambat berpengaruh bermakna terhadap skor kelelahan ( paired t-test analysis) p-value < 0.001 ( 0.000 ). Selanjutnya didapatkan bahwa semua faktor variabel independen ( umur, masa kerja, pendidikan, status gizi dan gaya hidup ) tak berpengaruh bermakna terhadap skor kelelahan kronik dengan p-value > 0.05.

<hr>

Every company attempts to reach the highest productivity rate in its operation, and for such intended purpose, the role of workers' health becomes something very strategic. In relation to the above, recovery of workers ' fatigue is deemed important to be properly managed

This research is intended to reveal the contribution of a number of factors that influence fatigue (Chronic

Fatigue Syndrome) and study of how far the effect of long breath relaxation therapy is in its recovery.

This research method is an experiment study ( before and after design) performed at the central Office of PT Antam Tbk in Jakarta for the period of July - September 2003 by involving 45 (forty-five) interviewed male workers and they filled in questionnaires before and after the relaxation. Fatigue Severity Scoring, review on the medical records existing in the company's Polyclinic, diagnosis on chronic fatigue syndrome based on major and minor criteria (CDC version) and sampling were conducted on a simple random sampling basis. Intervention in the form of long breath relaxation for 4 (four) weeks with the frequency of 3 times 5 minutes every day was monitored 2 times a week

Result: This research revealed that the respondents have the average age of  $34.38 \pm 7.88$  years, average employment term of  $7.27 \pm 3.82$  years, BMI of  $20.3 \pm 2.7$  and generally education of Senior High School (SLTA) level, where 37.8% of the respondents have good life style, with the average pre-intervention score of  $35.80 \pm 2.78$  and post-intervention score of  $28.73 \pm 2.70$ .

Statistic analysis shows that long breath relaxation therapy brings significant influence to the fatigue score (paired t-test analysis), namely p-value  $< 0.001$  (0.000), .

Subsequently, it was found out that all independent variable factor (age, employment term, education, Body Mass Index and life style) no significant influence to the chronic fatigue syndrome with namely p-value  $> 0.05$ .