



Optimalisasi Peran Pengawas Minum Obat Melalui Pelatihan Motivasi Interviewing dan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Masalah Kecemasan Pada Penderita Tuberkulosis di Kelurahan Dira Tana

Uly Agustine^{1*}, Petrus Belarminus¹, Shelfi DR Putri Santoso¹, Dessy Natalia Riti¹

¹ Program Studi Keperawatan Waikabubak, Poltekkes Kemenkes Kupang, Waikabubak, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

* E-mail: agustineuly@gmail.com

Received: 1 Juli 2025

Accepted: 28 Agustus 2025

Published: 31 Agustus 2025

Abstract

Tuberculosis (TB) remains one of the major health issues in the Dira Tana Sub-district. Although the number of cases is relatively low, the rate of treatment dropout remains high and poses a serious challenge. One of the contributing factors is anxiety and the lack of social support experienced by TB patients. This community service program aims to enhance the role of Directly Observed Treatment Short-course (DOTS) supervisors, known as PMOs (Pengawas Minum Obat), through training in Motivational Interviewing (MI) and Progressive Muscle Relaxation (PMR) to help reduce anxiety and improve patients' adherence to treatment. This program involved 20 participants and was carried out through lectures, discussions, simulations, and evaluations using pre-tests and post-tests. The evaluation results showed an increase in participants' understanding, with most demonstrating a good grasp of the material after the training. This proves that the training methods used were effective in equipping PMOs with the necessary skills to support TB patients. In conclusion, this training contributed to strengthening the role of PMOs and is expected to be implemented sustainably to support TB control efforts in the Dira Tana area.

Keywords: Tuberculosis, Motivational Interviewing, Progressive Muscle Relaxation.

Abstrak

Tuberkulosis (TB) masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Kelurahan Dira Tana. Meskipun jumlah kasus relatif rendah, angka putus pengobatan tetap tinggi dan menjadi tantangan serius. Salah satu penyebabnya adalah kecemasan dan kurangnya dukungan sosial yang dialami oleh penderita TB. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan peran Pengawas Minum Obat (PMO) melalui pelatihan Motivasi Interviewing (MI) dan Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan. Kegiatan ini melibatkan 20 peserta dan dilaksanakan melalui ceramah, diskusi, simulasi, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, dengan sebagian besar menunjukkan pemahaman yang baik setelah pelatihan. Hal ini membuktikan bahwa metode pelatihan yang digunakan efektif dalam membekali PMO dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk mendampingi pasien TB. Kesimpulannya, pelatihan ini berkontribusi dalam memperkuat peran PMO dan diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mendukung pengendalian TB di wilayah Dira Tana.

Kata Kunci: Tuberkulosis, Motivasi Interviewing, Relaksasi Otot Progresif.

A. PENDAHULUAN

Dari berbagai upaya yang telah dilakukan dalam mendiagnosis dan mengobati penyakit TBC, ternyata TBC masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang utama di seluruh Dunia, dengan jutaan kasus baru dan kematian setiap tahunnya (Priyatno, Auliya, & Duri, 2023;

Qhumairah, & Hamzah, 2024). Munculnya jenis TBC yang resisten terhadap obat semakin memperumit upaya untuk mengendalikan penyakit ini (Santoso et al., 2023; Umar, 2023; Nilamsari, & Pabidang, 2025). Selain itu, komplikasi dari TB dapat memiliki efek jangka panjang pada individu dan masyarakat sehingga menurunkan produktivitas masyarakat (Wulan, 2020; Diantara, et al., 2022; Marzuki, & Tahrim, 2024). WHO melaporkan di Dunia hampir 30.000 orang jatuh sakit setiap hari karena TB dan sekitar 3.560 orang meninggal setiap hari, di Indonesia tercatat 1.060.000 kasus TB dan sebanyak 134.000 kematian akibat TBC. Di NTT tahun 2022 tercatat sebesar 21.131 kasus TB (World Health Organization, 2024). Dinas Kesehatan Kab upaten Sumba Barat melaporkan total kasus TB tahun 2023 adalah sebanyak 344 kasus, yang menjalani pengobatan lengkap sebanyak 170 orang, Putus berobat 38 Orang, tidak menjalani evaluasi sebanyak 124 orang dan meninggal 12 orang, di Kelurahan Dira Tana terdata 9 orang menderita TB, 6 orang sembuh, 1 meninggal dan 2 orang putus obat (Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Timur, 2023)

Meskipun upaya pencegahan dan pengendalian telah dilakukan, masih terdapat tantangan dalam memastikan bahwa penderita TB mendapatkan pengobatan yang tepat dan mengikuti pengobatan secara konsisten. Beberapa upaya berkelanjutan baik yang dilakukan oleh pemerintah maupun masyarakat terutama anggota keluarga sangat dibutuhkan untuk mencegah dan mengendalikan TB. Kelurahan Dira Tana adalah salah satu wilayah yang terletak di Kecamatan Loli Kabupaten Sumba Barat yang berada di wilayah kerja Puskesmas Wee Karou. Kelurahan Dira Tana akan dijadikan sebagai tempat pelaksanaan Pengabdian Masyarakat oleh Dosen Prodi Keperawatan Waikabubak yang mana pasien TB dan Pengawas Minum Obat (PMO) yang berada di Kelurahan Dira Tana akan dijadikan sebagai mitra dalam kegiatan ini, PMO memainkan peran yang sangat penting dalam memastikan kepatuhan pengobatan oleh para penderita TB, mereka dapat memberikan dukungan emosional, edukasi, dan monitoring yang diperlukan untuk membantu penderita TB dalam mengikuti pengobatan secara konsisten.

Jumlah Kelurahan Dira Tana terdata 9 orang menderita TB, 6 orang sembuh, 1 meninggal dan 2 orang putus obat, meskipun jumlah kasus tuberkulosis (TB) yang terdata di Kelurahan Dira Tana relatif rendah, yaitu sebanyak 9 orang, dampak yang ditimbulkan sangatlah signifikan seperti risiko kematian telah terjadi 1 kasus meninggal dunia akibat TB, yang menunjukkan bahwa TB masih menjadi penyakit yang mematikan bila tidak ditangani secara tepat, kualitas hidup menurun penderita TB mengalami gejala jangka panjang yang mengganggu aktivitas harian seperti batuk kronis, kelelahan, dan penurunan berat badan, komplikasi medis: Tanpa pengobatan yang tuntas, TB dapat menyebabkan kerusakan paru-paru permanen dan menyebar ke organ tubuh lainnya. Meskipun sebagian besar kasus sedang berobat, adanya satu kasus yang memutuskan untuk tidak melanjutkan pengobatan menunjukkan adanya masalah dalam hal kepatuhan pengobatan. Ini merupakan titik fokus yang penting dalam upaya perbaikan, karena kepatuhan yang rendah dapat meningkatkan risiko resistensi obat dan penyebaran TB yang lebih luas, yang ketiga status pemantauan dan evaluasi, data menunjukkan bahwa ada satu kasus yang tidak lagi dipantau, yang dapat mengurangi efektivitas pengobatan dan mengakibatkan risiko komplikasi yang tidak terdeteksi (Handayani & Suryana, 2024)

Pemantauan yang rutin dan evaluasi yang tepat adalah kunci untuk menangani TB dengan efektif. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa persoalan yang dihadapi oleh mitra yaitu tingkat kepatuhan pengobatan yang rendah, yang tercermin dalam jumlah kasus yang tidak menjalani pengobatan lengkap atau memutuskan untuk berhenti dari pengobatan, kecemasan dan hambatan psikologis dimana Penderita TB sering mengalami kecemasan dan stres selama periode pengobatan mereka, yang dapat mengurangi kepatuhan mereka terhadap pengobatan, serta keterbatasan dukungan sosial dan edukasi, beberapa penderita TB mungkin menghadapi keterbatasan dalam mendapatkan dukungan sosial yang memadai, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya pengobatan yang konsisten.

Dari beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mitra maka ada beberapa cara atau upaya yang direncanakan oleh pelaksana program dan pihak mitra melalui koordinasi pada saat peninjauan yaitu : (1) Tingkat Kepatuhan Pengobatan yang Rendah dapat ditangani dengan proses pendekatan yang holistik yang melibatkan peran aktif dari sistem kesehatan, PMO, dan komunitas. Pelatihan motivasi dan dukungan psikologis juga dapat membantu meningkatkan kepatuhan pengobatan (Rahayu, 2020); (2) Kecemasan dan Hambatan Psikologis dapat ditangani dengan Pelatihan motivasi

interviewing dan relaksasi otot progresif, latihan ini dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu PMO dalam memberikan dukungan psikologis kepada penderita TB. Pelatihan relaksasi otot progresif dan pendekatan yang sensitif secara emosional dapat membantu mengatasi kecemasan yang dialami penderita TB, sehingga meningkatkan keberhasilan pengobatan (Rahmawati, A'yun, & Marufa, 2024); (3) Keterbatasan Dukungan Sosial dan Edukasi dapat ditangani dengan Penguatan jaringan dukungan sosial dan pendidikan masyarakat tentang TB dapat membantu mengatasi masalah ini, dengan melibatkan keluarga, teman, dan masyarakat secara luas dalam upaya pencegahan dan pengendalian TB (Gröschel et al., 2019). Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan peran Pengawas Minum Obat (PMO) melalui pelatihan Motivational Interviewing (MI) dan Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian menyusun dan mencetak materi edukasi berupa leaflet dan brosur yang membahas teknik Motivational Interviewing (MI) dan Relaksasi Otot Progresif (ROP) sebagai metode sederhana untuk mengatasi kecemasan pada pasien TBC. Selain itu, disiapkan pula daftar hadir peserta dan kuesioner evaluasi berupa pretest dan posttest yang digunakan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui satu kali pertemuan yang berdurasi dua jam. Kegiatan ini diawali dengan pretest untuk mengetahui pemahaman awal peserta tentang peran PMO dalam mendampingi pasien TBC yang mengalami kecemasan. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan dan pelatihan secara langsung mengenai teknik MI dan ROP. Peserta juga mengikuti simulasi dan diskusi untuk memperdalam materi yang telah disampaikan. Di akhir kegiatan, dilakukan post-test untuk melihat peningkatan pemahaman peserta. Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest (Umniyati et al., 2024). Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menggunakan pendekatan MI dan ROP untuk membantu pasien TBC mengelola kecemasan. Kegiatan ini menjadi langkah awal dalam memperkuat peran PMO, tidak hanya sebagai pengawas minum obat, tetapi juga sebagai pendamping yang mampu memberikan dukungan emosional kepada pasien.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 24 Mei 2025 di kampus Prodi DIII Keperawatan Waikabubak. Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa Program Studi Keperawatan Waikabubak, dengan peserta sebanyak 20 orang Pengawas Minum Obat (PMO). Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Pretest dan Post-test.

Variabel	N	%
Pre-test		
Baik	12	60
Kurang	8	40
Post-test		
Baik	16	80
Kurang	4	20
Total	20	100

Tabel 1 Hasil Pelatihan Peserta menunjukkan hasil analisis pre-test dan post test yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan bagi Pengawas Minum Obat (PMO) dan pasien Tuberkulosis (TBC) di Kelurahan Dira Tana. Dari total 20 responden yang berpartisipasi, dari hasil pre test sebanyak 12 orang (60%) berada dalam kategori baik dalam mengelola kecemasan mereka, sedangkan 8 orang (40%) masih berada dalam kategori kurang. Sedangkan dari hasil post test menunjukkan ada peningkatan jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik menjadi 80% dan kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 20%.



Gambar 1. Kegiatan Foto Bersama Setelah Pelatihan Motivasi Interviewing dan Relaksasi Otot Progresif

Tim pengabdian melaksanakan kegiatan edukasi kepada para Pengawas Minum Obat (PMO) sebagai bagian dari upaya peningkatan kapasitas pendamping pasien TB di Kelurahan Dira Tana. Edukasi ini dilakukan melalui metode presentasi sederhana yang berlangsung selama dua jam. Untuk menunjang pemahaman peserta, materi disampaikan secara singkat, mudah dipahami, serta dilengkapi dengan leaflet sebagai bahan bacaan yang dapat diakses kembali oleh peserta setelah pelatihan berakhir.

Agar penyampaian materi lebih efektif dan kontekstual, pelatihan ini juga dilengkapi dengan demonstrasi teknik Relaksasi Otot Progresif serta simulasi pendekatan Motivational Interviewing (MI). Kedua metode ini dipilih berdasarkan kebutuhan di lapangan, khususnya dalam menghadapi tantangan psikologis yang dialami oleh penderita TB, seperti kecemasan, stres, dan rasa tidak berdaya selama proses pengobatan jangka panjang.

Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) merupakan teknik yang telah terbukti secara ilmiah mampu mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Burhan, Erika, & Said, 2022; Holis, & Fujianti, 2024; Pasaribu, Siregar, & Nurhidayah, 2024; Alhalawi, & Ervita, 2025). Menurut penelitian Muhammad Khir et al., (2024), PMR adalah salah satu teknik manajemen stres yang efektif karena mudah dilakukan dan memiliki dampak fisiologi yang menenangkan sistem saraf otonom. Teknik ini relevan untuk penderita TB yang sering kali mengalami tekanan mental akibat stigma dan proses pengobatan yang melelahkan.

Sementara itu, Motivational Interviewing (MI) digunakan dalam pelatihan untuk memberikan pemahaman kepada PMO tentang pentingnya komunikasi yang suportif dan empatik kepada pasien. Pendekatan MI bertujuan untuk membantu pasien menemukan motivasi internal mereka dalam menjalani pengobatan hingga tuntas (Parwati, et al., 2021) menjelaskan bahwa MI merupakan metode komunikasi yang berpusat pada klien, dirancang untuk meningkatkan motivasi perubahan perilaku melalui eksplorasi dan resolusi ambivalensi.

Evaluasi terhadap hasil pelatihan dilakukan melalui post-test di akhir sesi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Peserta mampu menjelaskan kembali prinsip dasar teknik relaksasi otot progresif serta memahami konsep dasar dalam melakukan komunikasi empatik dengan pasien menggunakan pendekatan MI. Hal ini mencerminkan keberhasilan pelatihan dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam peran mereka sebagai PMO.

Secara keseluruhan, pelatihan ini dinilai sangat bermanfaat, tidak hanya dalam meningkatkan pengetahuan teknis PMO, tetapi juga dalam membentuk pendekatan yang lebih manusiawi dan mendukung bagi penderita TB. Sebagaimana disampaikan oleh (Parwati et al., 2021), pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan edukasi dan pemberdayaan pengawas pengobatan sangat penting dalam meningkatkan kepatuhan pasien TB terhadap pengobatan dan mengurangi angka putus obat. Dengan demikian, pelatihan ini menjadi langkah strategis dalam penguatan sistem pendampingan pasien TB di Kelurahan Dira Tana, serta berkontribusi terhadap penanganan TB yang lebih holistik menggabungkan aspek medis, psikologis, dan sosial.

KESIMPULAN

Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat memperkuat peran PMO tidak hanya dalam pengawasan terapi obat, tetapi juga dalam memberikan dukungan psikologis yang lebih efektif kepada pasien. Oleh karena itu, disarankan agar program edukasi serupa dapat terus dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kapasitas PMO di Kelurahan Dira Tana dalam mendampingi pasien TBC secara holistik, baik dari aspek fisik maupun mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan beberapa pihak yaitu peserta PMO dari Kelurahan Dira Tana dan serta pengelola dari Puskesmas Weekarau dan Puuweri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhalawi, Z., & Ervita, L. (2025). Manfaat Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai Intervensi Nonfarmakologis untuk Nyeri pada Pasien Kanker. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 3966-3977.
- Burhan, S., Erika, K. A., & Said, S. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kecemasan: Tinjauan Literatur: The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Anxiety: A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 33-40.
- Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Timur (BPS NTT). (2023). *Jumlah kasus penyakit menurut kabupaten/kota dan jenis penyakit (TBC), 2022*. Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Timur.
- Diantara, L. B., Hasyim, H., Septeria, I. P., Sari, D. T., Wahyuni, G. T., & Anliyanita, R. (2022). Tuberkulosis masalah kesehatan dunia: tinjauan literatur. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 7(2), 78-88.
- Gröschel, M. I., van den Boom, M., Migliori, G. B., & Dara, M. (2019). Prioritising children and

- adolescents in the tuberculosis response of the WHO European Region. *European Respiratory Review*, 28, 151. <https://doi.org/10.1183/16000617.0106-2018>
- Handayani, L., & Suryana, A. A. (2024). Peran social support dalam strategi coping penderita TBC paru: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1101–1107. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.5018>
- Holis, W., & Fujianti, M. E. Y. (2024). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) terhadap Kecemasan: Sistematis Review. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 50-57. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v4i2.62>
- Marzuki, D. S., & Tahrim, N. (2024). *Derajat kesehatan masyarakat*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Muhammad Khir, S., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Mohd Sukor, M. S., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of progressive muscle relaxation in adults for stress, anxiety, and depression: A systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 345–365. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Nilamsari, M., & Pabidang, S. (2025). The Role of Clinics in Tuberculosis Control Efforts to Support National Programs and Accreditation Fulfillment in Pati Regency in 2025. *PRISMA International Journal of Social and Humanities Research*, 72-96.
- Parwati, N. M., Bakta, I. M., Januraga, P. P., & Wirawan, I. M. A. (2021). A health belief model-based motivational interviewing for medication adherence and treatment success in pulmonary tuberculosis patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13238. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413238>
- Pasaribu, E. S., Siregar, R. A., & Nurhidayah, R. E. (2024). Efektivitas Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Perawat: Systematic Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 7(1), 75-85.
- Priyatno, D., Auliya, Q. A. Y., & Duri, I. D. (2023). *Edukasi Tuberkulosis*. Penerbit NEM.
- Qhumairah, A., & Hamzah, W. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat Penderita TB Paru RSUD dr. Lapalaloi Maros. *Window of Public Health Journal*, 5(3), 440-451. <https://doi.org/10.33096/woph.v5i3.1029>
- Rahayu, S. (2020). Pengaruh motivational interviewing terhadap motivasi pasien tuberkulosis dalam perencanaan pengobatan obat anti tuberkulosis di Puskesmas Tlogosari Kulon Semarang. *Skripsi*. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ngudi Waluyo Ungaran.
- Rahmawati, N. A., A'yun, A. Z. Q., & Marufa, S. A. (2024). Deep Breathing Exercise terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Tuberkulosis di Kecamatan Dau. *JIKA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 122-128.
- Santoso, S. D. R. P., Agustine, U., Belarminus, P., & Paju, W. (2023). Optimalisasi Peran Remaja Melalui Program Remaja Peduli Kesehatan Sebagai Strategi Preventif Bebas TBC. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 8–16. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v3i1.209>
- Umar, F. (2023). *Mycobacterium tuberculosis: Kajian mekanisme resistensi intrinsik dan resistensi genetik terhadap obat anti tuberkulosis*. PT Pusat Literasi Dunia.
- Umniyati, H., Ranakusuma, O., Sari, W., & Fitri, C. (2024). Sosialisasi TBC dan Terapi Pencegahan Tuberkulosis (TPT) Pada Pemangku Kepentingan Empat Kecamatan Kota Administrasi Jakarta Pusat. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 26-36.
- World Health Organization (WHO). (2024). *Global tuberculosis report 2024*. World Health Organization. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240077836>
- Wulan, S. (2020). Analisis Beban Ekonomi dan Dampak Karena Tuberculosis terhadap Kesejahteraan di Kota Bengkulu. *CHMK Health Journal*, 4(1), 103-111.