

# PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN ASMA

Ria Dila Syahfitri<sup>1)</sup>, Melda Febyana<sup>2)</sup>, Dindi Paizer<sup>3)</sup>, Setia Budi<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Akademi Keperawatan Kesdam II/Sriwijaya

email: ria.dila18@gmail.com

<sup>4</sup>Universitas Negeri Padang

email: Setiabudi@fip.unp.ac.id

## Abstrak

Asma adalah penyakit obstruktif jalan nafas yang ditandai oleh penyempitan jalan nafas. Penyempitan jalan nafas bisa mengakibatkan klien mengalami dispnea, batuk, dan mengi. Penderita asma juga lebih sering terjadinya kecemasan dikarenakan manajemen dan tingkat kontrol yang buruk. Cemas merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang belum tentu ada atau nyata (Puspasari, 2019). Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga memberikan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya. Tujuan dari penelitian ini memperoleh gambaran penerapan teknik relaksasi otot relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada pasien asma. Metode: Desain penelitian ini menggunakan metode studi literature yang hanya menggambarkan implementasi penerapan teknik relaksasi otot progresif pada klien Asma yang mengalami kecemasan. Hasil: Hasil penelitian /artikel ini menemukan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif pada klien asma yang mengalami kecemasan terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan pada penderita asma. Kemampuan dalam melakukan relaksasi otot progresif yang menjadi topik bahasan dalam penelitian ini memiliki relevansi dengan sejumlah penelitian yang disajikan dalam tabel.

Kesimpulan: dari 5 (lima) artikel ada 3 (tiga) artikel yang memiliki relevansi dengan implementasi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma dan mencegah terjadinya kekambuhan.

**Kata Kunci :** Teknik Relaksasi Otot Progresif, Cemas, Asma

## Abstract

*Asthma is an obstructive airway disease characterized by airway disease. The narrowing of the airway can cause the client to experience dyspnea, cough, and wheezing. Asthma sufferers are also more likely to experience fear due to poor management and level of control. Anxiety is an emotional reaction to the perception of danger, both real and not necessarily real or real (Puspasari, 2019). The progressive muscle relaxation technique is a skill that can be learned and used to reduce or eliminate discomfort without relying on oneself. The purpose of this study was to obtain an overview of the application of muscle relaxation relaxation techniques to reduce anxiety in asthma patients. Methods: This research design uses a literature study method which only describes the application of progressive muscle relaxation techniques to asthmatic clients who experience anxiety. Results: The results of this study/article found that the application of progressive muscle relaxation techniques on asthmatic clients who experience anxiety has been shown to reduce anxiety levels in asthmatics. The ability to perform progressive muscle relaxation which is the topic of discussion in this study has relevance to a number of studies presented in the table. Conclusion: from 5 (five) articles there are 3 (three) articles that have relevance to the implementation of progressive muscle relaxation to reduce anxiety in asthmatic patients and prevent recurrence.*

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation Techniques, Anxiety, Asthma

## PENDAHULUAN

Penderita asma akan mengalami banyak masalah ketika penyakit ini kambuh. Mulai dari sesak, gangguan kemampuan untuk melakukan untuk menyelesaikan aktivitas makan, mandi/hygiene, berpakaian/ berdandan, atau eliminasi untuk diri sendiri. Penderita akan mengalami keterbatasan dalam kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik secara mandiri (Budi & Syahfitri, 2018).

Manajemen kesehatan diri yang buruk dapat menimbulkan kekambuhan asma. Ini bisa terjadi karena penderita kurang mengerti atau kurangnya terpapar informasi mengenai cara mengontrol asma dan munculnya ketakutan akan penyakit yang tidak dapat sembuh. Sedangkan pada penderita asma yang telah menjalani lamanya penyakit akan lebih paham mengenai cara mengontrol asmanya dan lebih tenang sehingga penderita dengan kecemasan jarang terjadi (Gisella TT, 2016).

Setiap orang memiliki pengetahuan, dan setiap orang memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda cara pandangnya terhadap suatu penyakit (Sukesih et al., 2020). Bila seseorang mengalami asma dapat menimbulkan rasa berdebar-debar, tangan kaki sering berkeringat, kesemutan, dan merasa tremor. Keluhan tersebut termasuk kedalam tanda dan gejala dari kecemasan.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek (Sari & Budi, 2018). Menurut Notoatmodjo (2007) dalam (Syahfitri & Budi, 2018), bahwasannya sikap merupakan kesiapan untuk beraksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap atau perilaku kecemasan dapat diatasi menggunakan teknik relaksasi otot progresif karena dapat mempengaruhi hipotalamus yang menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien asma (Ambarwati, et al, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian resti tahun 2014, menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi tingkat stres, gejala stres dan rasa cemas yang di rasakan oleh penyakit asma (Resti, 2014).

Tujuan dari penelitian ini memperoleh gambaran penerapan teknik relaksasi otot relaksasi untuk mengurangi kecemasan pada pasien asma. Dengan begitu artikel ini dapat menjadi sumber bacaan untuk meningkatkan kemandirian penderita asma dan mendukung pembiasaan diri dalam mengelola kemampuan seseorang melepaskan ketergantungan terhadap orang lain dalam melakukan tugas sehari-hari sendiri (Jannah & Wulandari, 2020).

## METODE PENELITIAN

Studi literatur ini dilakukan dengan membuat analisis dan ringkasan dari artikel yang terkait dengan pernyataan dan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, jurnal, artikel ilmiah khususnya yang terpublikasi dari tahun 2015-2020. Penelitian ini akan mengeksplorasi variabel tentang Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma, serta hubungan atau pengaruh kedua variabel melalui eksplorasi penelitian/buku/artikel penelitian sebelumnya.

Metode pencarian dilakukan dengan menggunakan beberapa data base elektronik, yaitu : Google scholar, Research Gate dengan kata kunci ; kecemasan, relaksasi otot progresif, asma. selanjutnya dari 25 artikel penelitian tersebut melakukan penelaan dan terpilih 10 artikel prioritas yang memiliki relevansi baik dengan topik/masalah riset penelitian. Dari 10 artikel prioritas tersebut selanjutnya penelitian menetapkan 5 artikel yang digunakan sebagai artikel yang dianalisis untuk menjawab tujuan penelitian yang dikembangkan peneliti. 5 artikel tersebut meliputi artikel yang dipublikasi oleh Ambarwati et al 2020, Syisnawati et al 2017, Berliano fajar et al 2017, Izma Daud et al 2017, Gisella TT et al 2016. Kriteria artikel/hasil penelitian ini terdiri dari 5 artikel/hasil penelitian yang dipublikasikan secara online antara 2015-2020. Artikel atau hasil penelitian tersebut tersedia full teks untuk digunakan untuk dianalisis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi literature ini disajikan secara naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel/jurnal atau hasil penelitian yang relevan dengan topik atau masalah penerapan teknik

relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma.

Menurut Ambarwati, et al (2020), yang berjudul relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma bronchial, yang dilaksanakan pada tahun 2020.

Hasil penelitian yang dilakukan Kepada 2 responden tersebut dilakukan dengan cara yang sama. Latihan relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma, tergambar dengan tidak adanya tanda kecemasan yang muncul setelah melakukan relaksasi otot progresif. Kecemasan pada penderita asma dapat teratasi dengan melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif.

Menurut Syisnawati, et al (2017) yang berjudul penerapan terapi relaksasi otot progresif pada klien ansietas yang bertujuan untuk mengetahui terapi relaksasi otot progresif pada klien ansietas, yang dilaksanakan pada tahun 2017.

Hasil penelitian yang dilakukan penerapan tindakan keperawatan terapi relaksasi otot progresif pada 16 orang klien ansietas dengan penyakit kronik. Dilakukan pengukuran tanda dan gejala serta kemampuan sebelum dan setelah pemberian terapi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi dalam mengatasi masalah ansietas.

Menurut Berliano fajar, et al (2017) yang berjudul pengaruh latihan relaksasi progresif untuk mencegah kekambuhan asma bronkial, yang dilaksanakan pada tahun 2017.

Hasil penelitian pasien penderita asma bronkial dengan besar sampel 20 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *purposive sampling*. terdapat pengaruh signifikan pemberian latihan relaksasi progresif terhadap penurunan frekuensi kekambuhan pada asma diwilayah kerja puskesmas kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat.

Menurut Izma Daud, et al (2017) yang berjudul hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian asma pada pasien asma bronkial diwilayah kerja puskesmas kuin raya Banjarmasin untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif untuk mencegah kekambuhan asma, dilaksanakan pada tahun 2017.

Hasil penelitian berjumlah 41 orang dengan teknik purposive sampling hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan pada pasien asma sebagian besar dengan kategori sedang yaitu sebanyak 32 orang (78%) dan sebagian besar mengalami asma yang tidak terkontrol yaitu 33orang (80,5%). Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian asma pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin.

Menurut Gisella TT, et al (2016) yang berjudul hubungan tingkat kecemasan dengan serangan asma pada penderita asma dikelurahan mahakaret barat dan mahakaret timur kota manado penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat kecemasan dengan serangan asma melalui teknik relaksasi otot progresif dikelurahan mahakaret barat dan mahakaret timur kota manado 35 responden penderita asma yang tidak lagi memiliki kemauan untuk melakukan kegiatan yang menimbulkan kekambuhan asma.

## SIMPULAN DAN SARAN

Dapat ditarik kesimpulan, bahwa ada 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan implementasi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma, dimana relaksasi otot progresif bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma. Dan Implementasi relaksasi otot progresif memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga dibutuhkan kajian tentang metode relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma. Maka dari itu latihan relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma, manfaat tersebut tergambar dengan tidak adanya tanda-tanda kecemasan yang muncul kembali dan tidak terjadinya peningkatan skor kecemasan selama tindakan relaksasi otot progresif.

Saran dalam penelitian ini yaitu (a) Bagi Fasilitas pelayanan kesehatan, rumah sakit, dsb diharapkan dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif terhadap penderita asma; (b) Bagi pengembangan keilmuan, diharapkan untuk menjadi bahan acuan dan referensi untuk bahan yang akan dikembangkan nantinya terkait dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma.

## REFERENSI

1. Puspasari, Scholastica Fina Aryu. 2019. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pernapasan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
2. Gisella TT, et al. 2016. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Serangan Asma Pada Penderita Asma di Kelurahan Mahakaret Barat dan Karet Timur Kota Manado*
3. Ambarwati, et al. 2020. *Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Klien Asma*
4. Resti, Indriani. 2014. *Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan*. Diakses 12 januari 2020 <http://erjournal.umum.ac.id>
5. Syisnawati, et al. 2017. *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progressif Pada Klien Ansietas Jurnal Of Islamic Nursing*. Yogyakarta : Flas Books
6. Budi, S., & Syahfitri, R. D. (2018). Hubungan Lama Waktu Menderita Stroke Dengan Tingkat Kemandirian Klien Dalam Melakukan Aktivitas Pemenuhan Kebutuhan Sehari-Hari. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 1(2), 58. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.382>
7. Jannah, R. N., & Wulandari, N. L. (2020). Pengalaman Belajar Daring Siswa Berkebutuhan Khusus pada Pandemi COVID-19 di SD Inklusif. *Elementary Islamic Teacher Journal*, 8, 359–376.
8. Sari, D. N. A., & Budi, S. (2018). Hubungan Spiritual Quoitient dengan Sikap Seksual Narapidana. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 227–234.
9. Sukesih, Usman, Budi, S., & Sari, D. N. A. (2020). Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Kesehatan tentang Pencegahan COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 258–264.
10. Syahfitri, R. D., & Budi, S. (2018). Gambaran pengetahuan dan sikap perawat terhadap tindakan kompres hangat pada pasien hipertermi. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 1(2), 52. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.380>
11. Berliano fajar, et al (2017) *Pengaruh latihan relaksasi otot progresif untuk mencegah kekambuhan asma.jurnal nursing dapertemen faculty of health esa unggul*. diakses pada tanggal 10 april 2020
12. Izma Daud, et al (2017) *Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian asma pada pasien asma bronkial di wilayah kerja puskesmas kuin raya banjarmasin dinamika kesehatan*.