

## Article

### PENERAPAN TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA KLIEN ASMA

Supangat<sup>1</sup>, D Eka Harsanto<sup>2</sup>, Marwan<sup>3</sup>

<sup>1</sup> D3 Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

<sup>2</sup> D3 Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

<sup>3</sup> D3 Keperawatan Baturaja, Poltekkes Kemenkes Palembang, Indonesia

#### SUBMISSION TRACK

Received: February 20, 2022

Final Revision: March 08, 2022

Available Online: March 19, 2022

#### KEYWORDS

Teknik Progressive Muscle Relaxation, cemas, asma

#### CORRESPONDENCE

Phone: 081278533937

E-mail: ekaharsanto@gmail.com

#### A B S T R A C T

Asma adalah penyakit saluran napas obstruktif yang ditandai dengan penyempitan saluran udara. Penyempitan saluran udara dapat menyebabkan pasien mengalami kesulitan bernapas, batuk, dan mengi. (scholastica fina ayu puspasari, 2019). Tujuan penulisan adalah mengetahui gambaran penerapan teknik progressive muscle relaxation untuk menurunkan kecemasan pada klien asma di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten OKU tahun 2022. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus dengan metode kasus deskriptif. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan teknik progressive muscle relaxation pada klien yang mengalami kecemasan diperoleh hasil yang signifikan, dibuktikan dengan tingkat kecemasan menurun.

## I. INTRODUCTION

Asma adalah penyakit saluran napas obstruktif yang ditandai dengan penyempitan saluran udara yang dapat menyebabkan pasien mengalami kesulitan bernapas, batuk, dan mengi. (Puspasari, 2019)

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 angka prevalensi penyakit asma di Indonesia sebanyak 57,5%. Di Provinsi Sumatra Selatan terdapat 63,6%. Berdasarkan semua umur sebesar 5,1% pada dewasa, dan 0,4% pada anak-anak. Penanganan asma dapat diberikan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Tindakan secara nonfarmakologi dapat mengurangi keadaan tegang dan cemas

pada penderita asma. Pada penderita asma kecemasan, rasa marah dan ketegangan yang berlebihan dapat menyebabkan kekambuhan (Resti, 2014). Progressive Muscle Relaxation adalah teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada berfungsinya sistem saraf parasimpatis. Teknik progressive muscle relaxation semakin banyak digunakan karena terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan dan kecemasan, serta mengatasi insomnia dan asma. (Triyanto, 2014)

Tujuan penelitian ini adalah mendapatkan gambaran pelaksanaan penerapan teknik progressive muscle relaxation untuk menurunkan kecemasan pada klien asma

## II. METHODS

Desain yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan. Metode penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang tujuan utamanya adalah untuk menggambarkan atau menggambarkan suatu keadaan secara objektif.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan Observasi, dan Wawancara pada subjek dengan melakukan evaluasi sesuai standar asuhan keperawatan.

## III. RESULT

Penelitian dilakukan pada 2 klien dengan diagnosis medis asma dan mempunyai masalah yang sama yaitu Ansietas. Untuk mengatasi masalah ansietas dilakukan Penerapan Teknik Progressive Muscle Relaxation.

Hasil pengkajian pada Klien I dan Klien II dapat disimpulkan bahwa Klien I dan Klien II mengalami Ansietas dengan tingkat kecemasan Ringan, Klien I mendapat skor kecemasan 17 dan Ny.I mendapat skor kecemasan 16. Klien I mempunyai berat badan 58 kg dan tinggi badan 150 cm, sedangkan Klien II mempunyai berat badan 49 kg dan tinggi badan 160 cm. Tanda-tanda vital Klien I yaitu Tekanan darah 130/90 mmHg, Frekuensi nadi 88 x/menit, suhu 36,5°C, Frekuensi nafas 22 x/menit, sedangkan untuk Klien II tekanan darah 110/90 mmHg, Frekuensi nadi 88x/menit, suhu 36,4°C, Frekuensi nafas 24 x/menit.

Intervensi Teknik Progressive Muscle Relaxation dilakukan secara seri selama 3 kali berturut turut dalam rentang 14 hari dalam hal ini yang dilakukan terdiri dari beberapa gerakan yaitu:

### Gerakan 1

Menggenggam tangan sambil membuat suatu lepalan semakin kuat, sambil merasakan ketegangan, kemudian kepalan dilepas dan rasakan rileks

selama 10 detik setelah selesai tangan kanan kemudian dilanjutkan tangan kiri  
Gerakan 2

Menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot diotangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari menghadap ke langit-langit

### Gerakan 3

Gerakan diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang

### Gerakan 4

Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan – akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas dan leher

### Gerakan 5

Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput

### Gerakan 6

Menutup kuat-kuat mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata

### Gerakan 7

Mengatupkan rahang, diikuti menggigit gigi sehingga ketegangan disekitar otot-otot rahang

### Gerakan 8

Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.

### Gerakan 9

Meletakkan kepala sehingga bisa beristirahat, kemudian diminta untuk menekankan kepala kebantalan kursi sedemikian rupa sehingga responden dapat merasakan ketegangan dibagian leher dan punggung atas

### Gerakan 10

Membawa kepala kemuka, kemudian diminta untuk membenamkan dagu keadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka.

### Gerakan 11

Mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks, pada saat rileks letakan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot –otot menjadi lemas

Gerakan 12

Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya .ditahan selama beberapa saat , sampai merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun keperut, kemudian dilepas lakukan napas normal dengan lega .ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks

Gerakan 13

Tarik dengan kuat perut kedalam tahan sampai menjadi kencang dank eras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut

Gerakan 14 dan 15

Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang .lanjutkan dengan mengunci lutut dengan sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah keotot betis . tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali

Pada tahap implementasi tidak terdapat kesenjangan karena pada dasarnya latihan teknik progressive muscle relaxation terbukti bermanfaat untuk menurunkan kecemasan pada klien asma karena mempengaruhi hipotalamus yang menurunkan kerja system saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis. Sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada klien asma tergambar dengan tidak adanya tanda kecemasan yang muncul, kecemasan pada penderita asma

Untuk variabel kecemasan, penulis menggunakan kuesioner dengan kriteria **Hamilton Anxiety Rating Scale – HARS**

Hasil akhir dari perlakuan yang dilakukan dapat dilihat dalam tabel berikut :

**Table 1. Distribusi Tingkat Kecemasan pada Klien Asma sebelum dan sesudah dilakukan Yeknik Progressive Muscle Relaxation**

Anxietas	Sebelum	H1	H2	H3
Klien1	17	15	10	4
Klien2	16	13	8	2

#### IV. DISCUSSION

Pada kasus klien I seorang wanita berusia 48 tahun, beragama islam , pada kasus II seorang wanita berusia 40 tahun beragama islam, dari hasil anamnesis ditemukan bahwa dari keluarga Klien I tidak ada yang mempunyai riwayat penyakit asma dan dari keluarga Klien II ada yang mempunyai riwayat penyakit asma dan keluhan utama kedua klien sering merasa cemas akibat dari penyakit yang dialami dan sering merasa berat di bagian dada sehingga keduanya sering merasa cemas dan memikirkan akan hal kematian.

Dalam pelaksanaan terapi pada kasus I dan kasus II dengan diagnosis prioritas tidak mendapat kesulitan karena klien sangat kooperatif dan antusias ketika dilaksanakan penerepan teknik progressive muscle relaxation yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut untuk menurunkan tingkat kecemasan Berdasarkan kenyataan hasil penelitian terdapat kesesuaian dengan teori yang menyatakan bahwa penerapan teknik progressive muscle relaxation terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan,digambarkan dengan skor tingkat kecemasan menurun

#### V. CONCLUSION

Dapat disimpulkan pada studi kasus ini adalah bahwa penerapan Progressive Muscle Relaxation yang dilakukan 3x kunjungan selama satu minggu. hasil penelitian bahwa penerapan teknik progressive muscle relaxation terbukti

dapat menurunkan tingkat kecemasan,digambarkan dengan skor tingkat kecemasan menurun.



## REFERENCES

- Andra, S. W., & Yessie, M P. 2017. *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Arif muttaqin, (2014) .*asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem pernafasan* . Jakarta: salemba medika
- Brashers, valentina L .2007. *aplikasi klinis patofisiologi* . Jakarta :EGC diakses pada tanggal 15 januari 2020
- Brunner & Suddarth, (2002).*Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8*. Jakarta: EGC
- Dadang 2011 ,Dalam jurnal Indah larasati( 2014), *nilai alat ukur kecemasan*. diakses pada tanggal 14 desember 2019
- Dona dan lfdil. (2016). *konsep kecemasan*. Diakses d pada tanggal 16 desember 2019
- Karina .2010 . *hubungan kecemasan dengan serangan asma pada penderita asma*. Diakses 20 desember 2019. <http://www.jurnalstikeskusumahusadasurakarta.ac.id>
- Ns.priyoto, S.Kep. (2015) . *Nursing Intervention Classification (NIC)* dalam keperawatan gerontik. Jakarta : salemba medika
- Padila.(2013).*Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*.Yogyakarta:Nuha Medika
- Patri Ambarwati,et al(2020) *Relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada klien asma.jurnal manajemen asuhankeperawatan* di akses pada tanggal 11 april 2020
- Resti , indriana .(2014) .*teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangikecemasan*. Diakses 12 januari 2020 <http://ejournal.umm.ac.id>
- Smeltzer,Suzanne C.dan Bare,Brenda G,2002,*Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddath* (Ed.8,Vol.1,2),Alih bahasa oleh Agung Waluyo...(dkk),EGC,Jakarta.
- Sari,(2013).*Standar asuhan keperawtan jiwa*.Jakarta : CV.TransInfoMedia diakses pada tanggal 25 januari 2020
- Scholastica fina ayu puspasari,Ns.,M.Kep 2019.*Asuhan keperawatan dengan gangguan system pernafasan*. Yogyakarta : Pustaka baru press
- SDKI, DPP & PPNI (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator diagnostik. (Edisi 1)*. Jakarta : DPPPNI : EGC.
- SIKI, DPP & PPNI (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan. (Edisi 1)*. Jakarta : DPPPNI : EGC.

SLKI, DPP & PPNI (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. (Edisi 1). Jakarta : DPPPPNI : EGC.*

Triyanto Endang.(2014) *pelayanan keperawatan bagi penderita asma secara terpadu*  
Yogyakarta:graha ilmu

