

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN ASMA DI RUANG FLAMBOYAN RUMAH SAKIT DR. AK. GANI PALEMBANG**

Oleh

Nadila Tri Utami<sup>1</sup>, Ria Dila Syahfitri<sup>2</sup>

Dosen D III Keperawatan Program Diploma III Keperawatan STIKES Hesti Wira Sriwijaya

Email : nadilatritutami84@gmail.com, riadilasyahfitri18@gmail.com

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Asma merupakan penyakit obstruksi jalan nafas yang ditandai oleh penyempitan jalan nafas. Penyempitan jalan nafas bisa mengakibatkan pasien mengalami dispnea, batuk mengi. Penderita asma lebih sering terjadinya kecemasan dikarenakan manajemen dan tingkat kontrol yang buruk. **Tujuan :** Dapat memberikan gambaran hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma. **Metode :** Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan untuk mengeksplorasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada dua pasien asma. **Hasil :** Dari observasi hasil akhir terhadap dua pasien yaitu. Pasien 1 Nilai skor skala HRS-A adalah 19 (Kecemasan Ringan) dan Pasien 2 Nilai skor skala HRS-A adalah 18 (Kecemasan Ringan) didapatkan adanya pengaruh signifikan pada penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada asma dimana terapi ini dapat menurunkan kecemasan. **Kesimpulan :** Dari hasil studi kasus diatas setelah diberikan penerapan terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan skala kecemasan pada kedua pasien

**Kata Kunci :** Asma, Kecemasan, Terapi Relaksasi Otot Progresif

**ABSTRACT**

**Background :** Asthma is a disease of airway obstruction characterized by narrowing of the airways. Narrowing of the airway can result in patients experiencing dyspnea, coughing wheezing. People with asthma are more likely to experience anxiety due to poor management and control levels. **Objective :** Can provide an overview of the results of applying progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety in asthma patient. **Methods :** This case study uses a descriptive method using a method approach to explore progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety in two asthma patients. **Results :** From the observation of two patients, it was found that there was a significant effect on the application of progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety in asthma where this therapy can reduce anxiety. **Conclusion:** The application of progressive muscle relaxation therapy can be applied at home or in the hospital, especially those experiencing anxiety

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

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Asma adalah penyakit obstruktif jalan nafas yang ditandai oleh penyempitan jalan nafas. Penyempitan jalan nafas bisa mengakibatkan pasien mengalami dispnea, batuk, 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).

Asma adalah suatu penyakit yang heterogen, yang dikarakterisir oleh adanya inflamasi kronis pada saluran pernafasan. Hal ini ditentukan adanya gangguan pernafasan, nafas terengah-tenang, dada terasa berat, yang bervariasi waktu dan intensitasnya, diikuti dengan keterbatasan aliran udara ekspirasi dan bervariasi (Prof. Zullies Ikawati, (2016)

Menurut (WHO) penyakit paru merupakan salah satu penyebab kematian. Asma menduduki urutan kelima dari penyakit paru yang dapat menyebabkan kematian. Sebanyak 235 juta orang penderita diperkirakan angka ini akan meningkat hingga 400 juta orang penderita pada tahun 2025 jika tidak terkontrol dengan baik (Sari, (2020)

Di Indonesia asma termasuk 10 besar penyebab kesakitan dan kematian, GINA dan pemerintah di indonesia telah mengeluarkan pedoman penatalaksanaan asma untuk mencapai tingkat pengendalian asma, namun pada kenyataannya pedoman yang ada tidak efektif diterapkan dalam sehari-hari. Kontrol asma yang lebih buruk terjadi pada pasien dengan pungsi paru yang buruk, salah satunya mengalami kecemasan dan depresi. Kecemasan yang besar berbanding lurus dengan kontrol asma (Erlina et.al, (2020)

Menurut Rumah Sakit dr.Ak Gani Tk II Pada tahun 2020 untuk

kasus asma didapatkan sebanyak 53 kasus, sedangkan pada tahun 2021 sebanyak 64 kasus dan pada tahun 2022 ditemukan sebanyak 90 kasus.

Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar (RIKESDAS) tahun 2018, jumlah penderita asma di indonesia sebesar 2% dan 9 provinsi teratas adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebesar 5%. Prevalensi asma di jawa tengah adalah 2,6%. Beberapa faktor berkontribusi terhadap tingginya prevalensi asma.

Berdasarkan hasil laporan Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, Asma merupakan peringkat ke-5 terbanyak dengan jumlah sekitar 20.978 kasus penderita asma (Dinkes, (2022).

Menurut Rumah Sakit dr.Ak Gani Tk II 01.02.05 Palembang Pada tahun 2020 untuk kasus asma didapatkan sebanyak 53 kasus, sedangkan pada tahun 2021 sebanyak 64 kasus dan pada tahun 2022 ditemukan sebanyak 90 kasus.

Kondisi penderita asma dapat menimbulkan perasaan berdebar-debar sering berkeringat pada tangan dan kaki, kesemutan, dan tremor. Penyakit ini termasuk tanda dan gejala kecemasan. Kecemasan dapat dikurangi dengan relaksasi otot progresif, karena dapat mempengaruhi hipotalamus, yang mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dengan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis untuk mengurangi tingkat kecemasan pada penderita asma (Ambarwati & Supriyanti, (2020).

Masalah yang dialami pada asma termasuk hipoventilasi, mengi, dan peningkatan sesak nafas, kecemasan diaforesis dan kelelahan. Hiperventilasi merupakan gejala awal asma. Kemudian sesak nafas yang parah dengan pernafasan yang berkepanjangan disertai dengan mengi. Gejala yang paling umum adalah sesak nafas, batuk dan mengi (Ambarwati & Supriyanti, (2020).

Kecemasan dapat diatasi dengan relaksasi otot progresif

karena dapat mempengaruhi hipotalamus yang mengurangi aktivitas sistem kerja saraf simpatis dengan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, untuk mengurangi tingkat kecemasan penderita asma (Syahfitri et al., (2019).

Terapi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi otot progresif yang berfokus pada aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot-otot yang tegang kemudian mengurangi ketegangan melalui teknik relaksasi untuk mencapai perasaan rileks. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan merelaksasikan atau merilekskan otot-otot pikiran dan bertujuan untuk mengurangi kecemasan (Ulya & Faidah, (2017).

Dalam pemberian relaksasi otot progresif kepada 2 responden dilakukan dengan cara yang sama yaitu dengan cara menegangkan otot selama 5-7 detik kemudian bimbingan pasien untuk merelaksasikan otot selama 20-30 detik dengan tujuan untuk mendapatkan perasaan rileks (Ambarwati & Supriyanti, (2020).

Teknik relaksasi otot progresif ditujukan untuk mengurangi stres dan kecemasan penderita asma dapat teratasi melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif (Ambarwati & Supriyanti, (2020).

Latihan relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat untuk mengurangi kecemasan pada asma, tergambar dengan tidak adanya tanda-tanda kecemasan yang muncul dan tidak terjadinya peningkatan skor kecemasan selama melakukan tindakan relaksasi otot progresif (Syahfitri et al., (2019).

Berdasarkan penelitian diatas dan jurnal yang saya baca, maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan Kecemasan pada pasien Asma Di Rumah Sakit Tk II 01.02.05 dr Ak Gani Palembang?

### 1.3 Tujuan Studi Kasus

Dapat Memberikan gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma di Rumah Sakit Tk II 01.02.05 dr. Ak Gani Palembang

### 1.4 Manfaat Studi Kasus

Ada tiga manfaat yang dari studi kasus ini, antara lain :

1. Bagi Pasien  
Diharapkan pasien dapat berperan aktif dalam mengatasi menurunkan kecemasan pada pasien asma dengan teknik relaksasi otot progresif.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan laporan penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi perpustakaan dan pendidikan tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma
3. Bagi Rumah Sakit  
Dapat dijadikan tambahan/ masukkan dalam rangka pengembalian kebijakan promosi kesehatan yang terkait dengan perawatan relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada pasien asma

## II. METODE PENELITIAN

Dalam desain studi kasus ini penulis menggunakan metode deskriptif untuk mengeksplorasi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma dilakukan adalah pendekatan teknik penerapan terapi dengan Standar Operasional Prosedur.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Studi Kasus

#### 1. Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian yang berisi identitas pasien, yang peneliti kaji pada tanggal 18 Mei – 22 Mei 2023. Pengkajian dilakukan untuk memperoleh data dalam menentukan masalah kesehatan yang

dialami pasien, Data diperoleh dari wawancara langsung dan observasi pada pengkajian ditemukan perbedaan seperti kedua pasien berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dengan diagnosa medis ansietas dimana kedua pasien sama-sama ngeluh sesak nafas disertai batuk tampak cemas muka tampak pucat gelisah dan sulit tidur. Pada pasien 1 masuk rumah sakit pada tanggal 16 Mei 2023 dan dikaji pada tanggal 18 Mei 2023, sedangkan pasien ke-2 masuk rumah sakit tanggal 18 Mei 2023 dan dikaji pada tanggal 19 Mei 2023.

Riwayat pengkajian kesehatan ditemukan persamaan pada pasien 1 dan 2 sesak nafas, gelisah dan sulit tidur. Pada kedua pasien memiliki riwayat penyakit asma sejak 1 tahun yang lalu. Pada riwayat penyakit keluarga kedua pasien memiliki riwayat penyakit yang sama, pada perilaku yang mempengaruhi kesehatan pasien. Pasien 1 merokok sejak SMP dan meminum minuman alkohol sedangkan pada pasien 2 tidak pernah merokok dan meminum minuman alkohol.

Data dari pemeriksaan pola kesehatan pada pasien 1 dan 2 ditemukan pada pola manajemen kesehatan pada kedua pasien jarang meminum obat asma, dan pada pasien 1 terakhir minum obat 5 bulan yang lalu, pada pasien kedua terakhir minum obat beberapa bulan yang lalu, pada pemeriksaan pola nutrisi pada kedua pasien mengatakan selama sakit nafsu makan berkurang dan menghabiskan setengah porsi dari porsi makan, pada pemeriksaan pola aktivitas pasien 1 mengeluh gelisah cepat kelelahan dan lemas saat setelah beraktivitas sedangkan pasien 2 mengeluh cemas dan gelisah saat dan setelah beraktivitas, pada pemeriksaan pola istirahat dan tidur pasien 1 mengatakan tidak mengalami gangguan tidur pasien tidur 6-7 jam/hari sedangkan pada pasien 2 mengatakan tidak tidur nyenyak sering terbangun karena

sesak pasien tidur 4-5 jam/hari. Pada pola reproduksi seksual kedua pasien mengatakan tidak ada masalah kesehatan.

Data dari pemeriksaan fisik pada pasien 1 dan 2 tidak ditemukan masalah pada pemeriksaan TTV pasien 1 tampak gelisah sesak dengan RR 29x/menit tekanan darah 182/80 mmHg, frekuensi nadi meningkat 114x/menit. Sedangkan pasien 2 tampak gelisah muka tampak pucat dan sesak dengan RR 28x/menit disertai pernafasan cuping hidung.

## **2. Diagnosa Keperawatan**

Menurut SDKI DPP PPNI, (2017) Diagnosa Keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya, baik secara aktual maupun potensial

Diagnosa Keperawatan pada ke 2 pasien berdasarkan pengkajian dan analisa data melalui wawancara dan observasi adalah Ansietas berhubungan dengan faktor penyakit keturunan (penyakit asma) dibuktikan dengan tampak gelisah, tampak tegang dan sulit tidur

## **3. Intervensi Keperawatan**

Menurut SLKIDPP PPNI, 2018 intervensi keperawatan adalah segala treatment yang dikerjakan perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran yang diharapkan. Rencana keperawatan pada diagnosa keperawatan ansietas dengan masalah keperawatan adalah Reduksi Ansietas

## **4. Implementasi Keperawatan**

Menurut Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2017). Implementasi atau tindakan keperawatan adalah perilaku atau aktivitas spesifik yang dikerjakan oleh perawat untuk menimplementasikan intervensi yang disusun dalam tahap perencanaan kemudian mengakhiri tahap implementasi dengan mencatat

tindakan keperawatan dan respon pasien terhadap tindakan yang diberikan.

Pada tahap peneliti melakukan implemetasi sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan yaitu melakukan terapi relaksasi otot progresif pada pasien 1 yang dilaksanakan mulai tanggal 18 mei - 21 mei 2023 dan pasien 2 mulai tanggal 19 mei - 22 mei 2023 di ruang flamboyan Rumah Sakit Tk II 02.01.05 dr Ak Gani Palembang.

Pada hari pertama membina hubungan saling percaya antara perawat dan pasien kemudian mencocokkan data-data yang dimiliki pasien dengan kriteria inklusi dan eksklusi selanjutnya melakukan informen consent, memberikan lembar quesioner, mengukur skala HRS-A. Pasien 1 skor kecemasan adalah 22 (Kecemasan Sedang) dan pasien 2 nilai skor kecemasan adalah 23 (Kecemasan Sedang) selanjutnya melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif yang telah ditentukan sebelumnya serta langkah-langkah relaksasi otot progresif. Kemudian peneliti mengajarkan subjek untuk mengikuti gerakan yang diberikan. Relaksasi ini dilakukan 1x dalam sehari 5-10 detik selama 15 menit. Gerakan otot progresif yang dilakukan ini terdiri dari 10 gerakan, yaitu:

- 1) Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu
- 2) Tempatkan pasien ditempat yang nyaman dan tenang
- 3) Anjurkan untuk menggunakan pakaian longgar dan nyaman
- 4) Berikan posisi yang nyaman
- 5) Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi
- 6) Anjurkan menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik, masing-masing 8-16 kali
- 7) Anjurkan menegangkan otot kaki selama tidak lebih dari 5 detik untuk menghindari kram

8) Anjurkan fokus pada sensasi otot yang menegangkan atau otot yang rileks

9) Anjurkan bernafas dalam dan perlahan

10) Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu

Pasien pertama adalah Tn "B" dilakukan pada tanggal 18 mei 2023 Tn "B" memberikan respon yang baik kepada perawat dimana Tn "B" berusia 58 tahun yang mengalami penderita asma. Pasien merasakan cemas saat asma mulai muncul, tidak bisa beristirahat dengan tenang muka tampak pucat gelisah, susah tidur dan batuk. Sebelum dilakukan terapi Hasil pengukuran kecemasan pada skala HRS-A menunjukkan skor kecemasan 22 kecemasan sedang setelah dilakukan terapi menjadi 21 (Kecemasan Sedang). Pasien yang kedua Ny "M" berusia 24 tahun datang dengan keluhan asma, pasien mengatakan sesak nafas muka tampak pucat batuk gelisah dan lemas Skor kecemasan sebelum dilakukan terapi pada skala HRS-A menunjukkan skor kecemasan 23 kecemasan sedang. setelah dilakukan terapi menjadi 22 (Kecemasan Sedang).

Pada hari kedua perawat kembali mengajarkan langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif dan menunjukkan cara melakukan terapi relaksasi otot progresif pada tanggal 19 mei 2023 Respon dari Tn. "B" sebelum dilakukan terapi skor kecemasan 22 yaitu kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi menjadi 21 (Kecemasan Sedang). Selama dilakukan terapi relaksasi otot progresif, pasien mengikuti instruksi perawat dan mampu mengikutinya dengan baik, dan pasien merasa lebih rileks selama menjalani terapi relaksasi otot progresif dan tenang. Pada tanggal 21 mei 2023 Respon Ny "M" sebelum dilakukan terapi skor kecemasan 22 kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi menjadi 21 (Kecemasan Sedang) bahwa pasien

mengikuti instruksi perawat selama terapi relaksasi otot progresif dan pasien dapat mengikuti dengan baik, dan pasien merasa rileks dan lebih tenang selama terapi relaksasi otot progresif.

Pada hari ketiga perawat kembali melakukan terapi relaksasi otot progresif bersama pasien dan melakukan evaluasi tentang kemampuan pasien dalam melakukan terapi relaksasi otot progresif serta mengukur tingkat kecemasan pasien pada skala HRS-A pada tanggal 20 Mei 2023. Pasien pertama Tn. "B" sebelum melakukan terapi skor kecemasan yaitu 21 kecemasan sedang setelah dilakukan terapi menjadi 19 (Kecemasan Ringan) pasien mampu melakukan terapi relaksasi otot progresif sesuai instruksi perawat. Pasien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan saat pasien tidak lagi sesak nafas, pasien tidak lagi menggunakan otot bantu pernapasan dan tidak merasa cemas dan gelisah. Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada skala HRS-A menunjukkan skala kecemasan 19 (Kecemasan Ringan).

Pada tanggal 22 Mei 2023 pasien kedua yaitu Ny "M" sebelum dilakukan terapi skor kecemasan 21 kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi menjadi 18 (Kecemasan Ringan). Pasien mampu melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan mengikuti instruksi dari perawat. Pasien menunjukkan penurunan kecemasan, dimana pasien tidak lagi merasa sesak nafas, lebih rileks, sudah bisa tidur dengan nyaman dan sudah jarang batuk. Hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala HRS-A menunjukkan skala kecemasan 18 (Kecemasan Ringan).

### 5. Evaluasi Keperawatan

Tahap evaluasi adalah tahap perbandingan yang sistematis dan berhubungan dengan kesehatan pasien dengan tujuan untuk mencapai hasil yang ditetapkan sesuai dengan kriteria.

Hasil evaluasi di dapatkan dari pasien 1 dan pasien 2 dengan diagnosa keperawatan Ansietas berhubungan dengan penyakit keturunan (asma) secara signifikan adalah. Setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada pasien asma selama tiga hari maka hasil akhir yang di dapatkan pada pasien 1 sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif adalah 21 kecemasan sedang, setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif adalah 19 kecemasan ringan. Adapun pasien 2 sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif adalah 21 kecemasan sedang dan setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif yaitu 18 kecemasan ringan.

### 3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil dua studi kasus pasien. Sebelum terapi relaksasi otot progresif informasi yang diperoleh dari Tn. "B" menunjukkan bahwa ia mengalami sesak napas, gelisah, muka tampak pucat dan gangguan tidur. Sebelum dilakukan terapi nilai skor kecemasan menjadi 21 kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi menjadi skor kecemasan 19 (Kecemasan Ringan). Hasil pengukuran tingkat kecemasan yaitu 19 (kecemasan ringan). Pasien kedua yaitu Ny "M", mengatakan sulit bernapas, disertai batuk, muka tampak pucat tegang serta gelisah, sebelum dilakukan terapi skor kecemasan 21 kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi skor kecemasan menjadi 18 (Kecemasan ringan). Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada skala HRS-A menunjukkan tingkat kecemasan 18 yaitu (kecemasan ringan) yang dilakukan 5-10 detik selama 15 menit. Hal ini sesuai dengan apa yang di ungkapkan (Syahfitri et al, 2019) bahwa relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat menurunkan kecemasan pada pasien asma, tergambar dengan tidak adanya tanda kecemasan yang muncul setelah melakukan relaksasi otot progresif.

Dari data pengkajian di atas perhitungan skor berdasarkan skala HRS-A didapatkan hasil dimana Tn "B" hasil skalanya adalah 19 (Kecemasan ringan) dan pada Ny "M" hasil skalanya adalah 18 (Kecemasan

ringan). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan dari hasil perhitungan skala HRS-A dari tiap-tiap pasien. Dimana Tn "B" mengatakan merasakan sesak nafas dan suara nafas mengi cemas dan gelisah. Sedangkan pada Ny "M" mengatakan sulit untuk bernafas disertai batuk dan gelisah. Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan (Ambarwati & Supriyanti, 2020) terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu lingkungan, lingkungan yang dapat mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain.

Dari data pengkajian skala HRS-A menunjukkan dimana respon sensorik Tn "B" wajahnya tampak gelisah dan cemas. Sedangkan Ny "M" yaitu wajahnya yang terlihat gelisah dan lemas tampak tegang. Hal ini sesuai dengan apa yang di ungkapkan oleh (Ambarwati & Supriyanti, 2020). Kecemasan timbul karena disebabkan oleh lingkungan, lingkungan yang dapat mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain adapun yang kedua disebabkan karena emosi yang ditekan, dan yang dipengaruhi oleh sebab-sebab fisik, yaitu pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Dari data diatas di dapatkan hasil dimana hari kedua perawat mengajarkan langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif dan menginstruksikan pasien untuk mengikuti instruksi terapi relaksasi otot progresif yang diberikan oleh perawat. Pasien pertama, Tn "B," mampu mengikuti instruksi perawat saat melakukan terapi relaksasi otot progresif dan mampu melakukannya dengan benar dan fokus. Hal ini sama dengan pasien kedua yaitu Ny "M", saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif, pasien dapat mengikuti instruksi perawat dan melakukannya dengan baik. Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan oleh (Ambarwati & Supriyanti, 2020 ) bahwa penggunaan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, mengurangi kebutuhan oksigen dan meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi.

Berdasarkan hasil data di atas dapat dikatakan bahwa kecemasan pasien menurun setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Hal ini menunjukkan bahwa

sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif terdapat perbedaan kemampuan pasien, pasien tampak lebih tenang. Sesak napas berkurang dan kedua pasien mengatakan merasa lebih baik dari hari sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada penderita asma.

Dimana penurunan kecemasan dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan merilekskan otot-otot yang terletak di beberapa bagian tubuh, sehingga relaksasi dapat mempengaruhi hipotalamus dan menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis. Hal ini sesuai yang di ungkapkan oleh (Ambarwati & Supriyanti, 2020). Ini berarti dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif secara berkala maka akan merasa lebih tenang dan rileks.

#### **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan tanggal 18 Mei – 22 Mei 2023 tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan terhadap Tn "B" dan Ny "M" pada bulan Mei di Rumah Sakit Tk II Ak Gani Palembang untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien asma maka penelitian menyimpulkan : berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dengan kedua pasien menunjukkan penurunan skala kecemasan yang dibuktikan oleh hasil skor berdasarkan skala pengukuran HRS-A. Dimana Tn "B" sebelum diberikan terapi nilai skor skala HRS-A adalah 21-27 (Kecemasan Sedang) dan setelah diberikan terapi nilai skor kecemasan menjadi 14-20 (Kecemasan Ringan). Begitu pula dengan Ny "M" sebelum dilakukan terapi nilai skala kecemasan menjadi 21-27 (Kecemasan Sedang) dan setelah diberikan terapi nilai skor kecemasan menjadi 14-20 (Kecemasan Ringan)

Dari hasil studi kasus diatas, setelah diberikan penerapan terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan skala kecemasan pada kedua pasien.

##### **4.2 Saran**

Saran yang dapat penulis sampaikan meliputi :

1. Bagi Pasien  
Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan pengetahuan dan aplikasinya dalam dapat melakukan terapi relaksasi otot progresif ketika pasien mengalami asma disertai ansietas
2. Bagi Institusi  
Diharapkan setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif pendidik dapat digunakan sebagai bahan masukkan dalam kegiatan proses belajar mengajar dengan masalah untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma
3. Bagi Rumah Sakit  
Penulis sangat mengharapkan agar rumah sakit dapat memasukkan program edukasi dan penerapan tentang Terapi penerapan relaksasi otot progresif pada pasien asma yang mengalami kecemasan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Chrisnawati, G., & Tutuk Aldino. (2022). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala Hars berbasis android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Erlina, L., Savier, D., Dwismara, S. D. K., & Tursini, Y. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kontrol Asma Pada Pasien Asma Bronchial. *Literature Review*, 27(8), 22–39.
- Fernando. (2018). *Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Ansietas Ditandai Stres Berlebihan Pada Mahasiswa D-III Keperawatan Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir*. 1–23.
- Hidayat, E., Zaitun, & Ati Siti Rochayati. (2017). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 8, No.2. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat Dengan Ketrampilan Melaksanakan Prosedur Tetap Isap Lendir / Suction Di Ruang Icu Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*, 8(2), 120–126. <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>
- Kesehatan, J, Sari, F, Yamin, & Nafas. (2020). *Pengaruh Posisi Semi Fowler Untuk Mengurangi Sesak Nafas*. 9, 11-17.
- Kusuma, E., Nastiti, A. D., Puspitasari, R. A. H., Handayani, D., Zahroh, C., & Asri, Y. (2022). Implikasi Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap Kontrol Asma: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(S3), 873–884.
- Prof. Zullies Ikawati. (2016). *Penalatalaksanaan Terapi Penyakit Sistem Pernafasan* (1st ed.).
- Puspasari, S. F. A. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pernapasan*. PT. PUSTAKA BARU.
- Sari, F. Y. (2020). Pengaruh Posisi Semi Fowler Untuk Mengurangi Sesak Nafas Pada Anggota Keluarga Dengan Asma. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 11–17.
- Syahfitri, R. D., Febyana, M., Paizer, D., Budi, S., & Padang, U. N. (2019). *PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT P R O G R E S I F UNTUK MENURUNKAN Penerapan Teknik Relaksasi Otot P r o g r e s i f Untuk ... ( Rila dila , Melda F , Dindi P , Setia B )*. 5, 3–6.
- Tim Pokja Pedoman SPO Keperawatan DPP PPNI. (2021). *Standar Prosedur Operasional Keperawatan* (1st ed.).
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* (1 ed.).
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.
- Ulya, Z. I., & Faidah, N. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa korip andriyo kecamatan gabus kab pati. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.