

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE TO A DECREASE IN ANXIETY SCORES IN ASTHMA PATIENTS IN PUSKESMAS BANGUNTAPAN 1

Deafany Sukmawati ¹, Harmilah ², Budhy Ermawan ³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman , DIY 55293
Email : deafany88@gmail.com

ABSTRACT

Background: Asthma is a respiratory disease that narrowing due to hyperreactivity by certain risk factors, this narrowing is temporary and cause symptoms of shortness of breath also wheezing. The level of asthma control could be influenced by many factors, one of them is excessive emotional expression, example worrynes.

Objectives: This research was made to assist clients in controlling anxiety, that needed efforts to teach progressive muscle relaxation techniques, by controlling anxiety to prevent the onset of asthma symptoms, and enhanced the ability of activity.

Method: This study was a descriptive analysis, with the design used case studies. This design was a design which used to implement the action of nursing in this research, thas was about the application of progressive muscle relaxation techniques against decreased anxiety in asthma patients.

Results: Based on the results of the research in asthma patients that were Mrs. "J" and Mrs. "W" had occurred a decline in anxiety scores in Mrs. "J" by 16score and Mrs. "W" by 12score after the progressive muscle relaxation technique was applied.

Conclusion: Relaxation therapy of progressive muscle could minimize the level of anxiety

Keywords: Progressive muscle relaxation techniques, anxiety, asthma

¹ Mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3} Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN SKOR KECEMASAN PADA PASIEN ASMA
DI PUSKESMAS BANGUNTAPAN 1**

Deafany Sukmawati ¹, Harmilah ², Budhy Ermawan ³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman , DIY 55293
Email : deafany88@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Asma merupakan suatu penyakit saluran pernafasan yang mengalami penyempitan karena hipereaktivitas oleh faktor risiko tertentu, penyempitan ini bersifat sementara serta menimbulkan gejala sesak nafas dan juga mengi. Tingkat kontrol asma dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah ekspresi emosi yang berlebihan misalnya kecemasan.

Tujuan : Untuk membantu klien dalam mengontrol kecemasan perlu dilakukan upaya mengajarkan teknik relaksasi otot progresif, dengan mengontrol kecemasan guna mencegah timbulnya gejala asma, dan meningkatkan kemampuan aktivitas.

Metode : Laporan karya tulis ilmiah ini bersifat analisis deskriptif dengan desain studi kasus. Desain ini merupakan desain yang digunakan untuk menerapkan tindakan keperawatan yaitu pada penelitian ini tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada pasien asma.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian pada pasien asma yaitu Ny. "J" dan Ny. "W" telah terjadi penurunan skor kecemasan pada Ny. "J" sebesar 16 skor dan Ny. W sebesar 12 skor setelah diterapkannya teknik relaksasi otot progresif.

Kesimpulan : Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : Teknik relaksasi otot progresif, kecemasan, asma

¹ Mahasiswa DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3} Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta