



PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MANFAAT *PROGRESSIVE MOTORIC RELAXATION (PMR)* PADA PASIEN ASMA BRONKIAL

Marlin Sutrisna¹, Gita Maya Sari², Hanifah³ Ariyus Popsi Gito⁴

Prodi Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

¹marlinsutrisna@yahoo.co.id

Diterima: 18 Juli 2023

Disetujui: 25 Juli 2023

Dipublikasikan: 23 Juli 2023

Abstrak

Jumlah pasien asma di seluruh dunia mencapai 339 juta orang. Di Indonesia, penyakit asma bronkial sebanyak 4,5 persen dari total jumlah penduduk Indonesia atau sebanyak 12 juta kasus lebih. Kekambuhan asma bronkial dapat dicegah dengan progressive muscle relaxation (PMR). Manfaat PMR sangat baik untuk asma bronkial. Hal ini diketahui melalui penelitian langsung kepada pasien asma bronkial. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada responden asma bronkial dengan memperkenalkan dan mengajarkan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dan dapat mencegah kekambuhan asma bronkial. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan ceramah dan tanya jawab. Subjek dari pengabdian ini adalah pasien asma bronkial yang dirawat di Rumah Sakit Harapan Dan Doa Kota Bengkulu. Pendidikan kesehatan dilakukan selama 30 menit. Sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan di lakukan pengukuran pengetahuan responden tentang manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap asma bronkial. Hasil dari pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan dan responden mampu mengaplikasikan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini pendidikan kesehatan dapat membantu responden dalam mengatasi permasalahannya terutama masalah kekambuhan asma bronkial. Pencegahan kekambuhan asma tidak harus dengan menggunakan obat-obatan namun dapat dilakukan intervensi keperawatan mandiri sebagai pencegahan kekambuhan. Diharapkan kepada pasien asma bronkial untuk melakukan latihan PMR secara rutin sehingga meningkatkan oksigenasi dan mencegah kekambuhan asma.

Kata Kunci: Asma Bronkial, *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*.

Abstract

The number of asthma patients worldwide reaches 339 million people. In Indonesia, bronchial asthma is as much as 4.5 percent of the total population of Indonesia or as many as 12 million cases more. Recurrence of bronchial asthma can be prevented with progressive muscle relaxation (PMR). The benefits of PMR are very good for bronchial asthma. This is known through direct research on bronchial asthma patients. The purpose of this community service is to provide information to bronchial asthma respondents by introducing and teaching *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* and can prevent bronchial asthma recurrence. The community service method is carried out with lectures and questions and answers. The subject of this service is bronchial asthma patients who are treated at the Hope and Prayer Hospital in Bengkulu City. Health education is carried out for 30 minutes. Before and after health education was carried out, respondents' knowledge was measured about the benefits of *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* for bronchial asthma. The result of this community service was



an increase in knowledge and respondents were able to apply Progressive Muscle Relaxation (PMR). The conclusion in community service is that health education can help respondents overcome their problems, especially the problem of recurrence of bronchial asthma. Prevention of recurrence of asthma does not have to use drugs but can be carried out by independent nursing interventions as prevention of recurrence. It is expected that bronchial asthma patients will do PMR exercises regularly so as to increase oxygenation and prevent asthma recurrence.

Keywords: Bronchial Asthma, Progressive Muscle Relaxation (PMR).

PENDAHULUAN

Jumlah pasien asma di seluruh dunia mencapai 339 juta orang dengan Angka kematian tertinggi terjadi di Afrika Selatan dengan perkiraan 18,5% per 100.000 kasus asma (*Global Asthma Network*, 2018). Di Indonesia, penyakit asma bronkial termasuk salah satu jenis penyakit yang paling banyak dialami oleh masyarakat hingga akhir tahun 2020. Jumlah penderita asma di Indonesia sebanyak 4,5 persen dari total jumlah penduduk Indonesia atau sebanyak 12 juta kasus lebih (Kemenkes RI, 2022).

Urgensi dari pengabdian masyarakat ini dikarenakan masih banyaknya pasien asma mengalami serangan asma bronkial yang seharusnya dapat dicegah kekambuhannya. Penelitian sebelumnya di Rumah Sakit Harapan Dan Doa Bengkulu ditemukan masih terdapat pasien yang belum mandiri dalam mencegah kekambuhan serangan asma bronkial. Hasil penelitian terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap frekuensi serangan asma bronkial. Penurunan frekuensi serangan asma bronkial signifikan menurun setelah diberikan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Dari seluruh responden yang ditemui, semuanya mengaku belum mengenal PMR sebagai intervensi adjuvant untuk mencegah kekambuhan asma bronkial.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada responden asma bronkial dengan memperkenalkan dan mengajarkan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dan dapat mencegah kekambuhan asma bronkial.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan ceramah dan tanya jawab. Pendidikan kesehatan dilakukan kepada responden langsung yang sedang dirawat di Rumah Sakit Harapan Dan Doa. Subjek dari pengabdian ini adalah pasien asma bronkial yang dirawat di Rumah Sakit Harapan Dan Doa Kota Bengkulu. Pendidikan kesehatan dilakukan

selama 30 menit. Sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan di lakukan pengukuran pengetahuan responden tentang manfaat PMR terhadap asma bronkial. Data dilakukan analisis distribusi frekuensi untuk melihat perubahan skor pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat tentang pendidikan kesehatan tentang manfaat *progressive muscle relaxation (PMR)* terhadap frekuensi serangan asma bronkial dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 1. Skor Pengetahuan Responden

Rata-rata skore pengetahuan tentang manfaat (PMR) pada pasien asma bronkial sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan	Rata-rata skore pengetahuan tentang manfaat (PMR) pada pasien asma bronkial setelah diberikan Pendidikan Kesehatan
35	70

Berdasarkan tabel diatas, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada responden tentang manfaat PMR untuk pasien asma bronkial. Selain itu, pasien juga mampu mempragakan PMR. Pengabdian masyarakat ini merupakan lanjutan dari hasil penelitian sehingga responden belajar untuk melakukan PMR dengan benar.



Gambar 1. Memberikan Pendidikan Kesehatan



Setelah diberikan pendidikan kesehatan, pasien asma bronkial mengerti bahwa PMR dapat mencegah terjadinya kekambuhan asma. Hal ini sesuai teori bahwa *Progressive muscle relaxation (PMR)* membantu mengurangi frekuensi serangan asma bronchiale. Efektivitas dari PMR dapat dilihat dari adanya peningkatan aliran puncak ekspirasi, relaksasi otot, serta berkurangnya sesak napas. PMR menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan pada rongga mulut yang diteruskan melalui cabang-cabang bronkus sehingga meningkatkan tekanan intrabronkial seimbang, memperlambat fase ekspirasi, memudahkan pengosongan udara dari rongga toraks, meningkatkan pengeluaran karbondioksida sehingga dapat mencegah air trapping dan kolaps bronkiolus pada waktu ekspirasi (Novarin, 2015 ; Mustafa, 2019).

Progressive muscle relaxation (PMR) bertujuan untuk melatih otot-otot tubuh relaksasi secara keseluruhan (Soewondo, 2017). PMR dapat dilakukan secara mandiri dan dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur sehingga dapat dilakukan dimana saja. PMR juga dapat menurunkan frekuensi denyut jantung, menurunkan pemakaian oksigen dan frekuensi pernapasan, meningkatkan oksigenasi dan memperbaiki ventilasi, serta meringankan sesak napas (Julianti, 2017).

Penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat memberikan respon yang timbul berupa penurunan tekanan darah, metabolisme, respirasi sehingga bisa mengurangi pemakaian oksigen, ketegangan otot, denyut nadi, cemas, serta mengatasi stresor (Ambarwati & Supriyanti, 2020). Latihan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dapat menurunkan tingkat spasme otot karena efek termal yang ditimbulkan akan membantu proses rileksasi otot dan vasodilatasi sehingga oksigen dan nutrisi berjalan dengan baik. Proses relaksasi pada Latihan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* yang diikuti ekspirasi maksimal akan memudahkan perolehan pelepasan otot yang diperoleh melalui pelepasan adhesi yang optimal pada jaringan ikat otot (fascia dan tendo) dan mengakibatkan spasme otot menjadi dapat berkurang (Mustafa, 2019)

PENUTUP

Kesimpulan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dapat membantu responden dalam mengatasi permasalahannya terutama masalah kekambuhan asma bronkial. Pencegahan kekambuhan asma tidak harus dengan menggunakan obat-obatan namun



dapat dilakukan intervensi keperawatan mandiri sebagai pencegahan kekambuhan. Diharapkan kepada pasien asma bronkial untuk melakukan latihan PMR secara rutin sehingga meningkatkan oksigenasi dan mencegah kekambuhan asma.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam keberhasilan pengabdian masyarakat ini. Penulis ucapkan terimakasih kepada Kaprodi, LPPM, RSHD dan Tim Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan bantuan sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronkial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Global Asthma Network. The global asthma report 2018 [Internet]. Auckland, New Zealand; 2018. Available from: www.globalasthmanetwork.org
- Global Initiative For Astma. 2019. Pocket Guide For Asthma Management And Prevention (For Adult And Children Older Than 5 Years)
- Fajar. (2017). Pengaruh latihan relaksasi progresif untuk mencegah kekambuhan asma bronkial. Vol 2, No 1 (2017) <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/IJNHS/article/view/2309>
- Huether SE, Mccance KL. Buku ajar patofisiologi. edisi Indo. Soeatmadji DW, Ratnawati R, Sujuti H, editors. singapore: Elsevier; 2019.
- Julianti HP, Wahyudati S, Kartadinata RT, Handoyo R, Noviolita. (2017). Efek latihan relaksasi otot progresif terhadap perbaikan gejala klinis, kecemasan, hasil elektromiografi dan kualitas hidup pasien spasmofilia. *Media Med Muda*. 2018;2 (1)(Januari-April 2017)
- Kemkes RI. 2022. Asma. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1433/asma
- Mustafa R, Nahdliyyah AI. (2019). Penatalaksanaan fisioterapi pada kondisi asma bronchiale dengan modalitas inframerah, chest fisioterapi dan latihan progressive muscle relaxation di bbkpm surakarta. *Pena J Ilmu Pengetah dan Teknol*. 2019;33(1):22–8.
- Novarin C, Widayati N, Murtaqib. (2015). Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap aliran puncak klien dengan asma. *e-Jurnal Pustaka Kesehat*. 2015;3(2):311–8.

QKemenkes RI. 2016. Program Penatalaksanaan Asma. <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/program-penatalaksanaan-asma>

Soewondo S, Menaldi A, Hanum L. (2017). Stres, manajemen stres, dan relaksasi progresif. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Universitas Indonesia; 2017.

WHO. 2023. Asthma. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma>