ARDHI : Jurnal Pengabdian Dalam Negri
Volume. 2, No.2 April 2024
e-ISSN :3031-8246, p-ISSN :3031-8173, Hal 40-45
DOI: https://doi.org/10.61132/ardhi.v2i2.421

Penyuluhan Kesehatan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Asma di Tanjung Mulia Hilir

Health Education on Deep Breathing Relaxation Techniques to Reduce Anxiety in Asthma Patients in Tanjung Mulia Hilir

Yuni Shanti Ritonga[1], Satriani Hartalina Gultom[2],Norong Perangin-angin[3], Riska Wani Eka Putri[4], Defri Elias Simatupang[5]
[1-2]Universitas Imelda Medan, [3-5] Akper Kesdam I /BB Pematangsiantar
Email: yunishantiritonga@gmail.com, satrianigultom01@gmail.com, noper.rimo@gmail.com, riskawani07@gmail.com, difraisimatupang@gmail.com

Alamat : Jl. Bilal Ujung, Pulo Brayan Darat I, Kec. Medan Tim., Kota Medan, Sumatera Utara 20238
Korespodensi email : yunishantiritonga@gmail.com

Article History:
Received: Maret 30,2024
Accepted: April 05,2024
Published: April 30,2024

Keywords: *Deep Breathing Relaxation Actions, Anxiety, Bronchial Asthma*

Abstract. *Bronchial asthma is a chronic inflammatory respiratory disease due to increased sensitivity of the airways to various stimuli. Bronchial asthma is not only a public health problem in developed countries, but also occurs in developing countries (WHO, 2016). Anxiety is a vague feeling of worry due to discomfort or fear accompanied by an autonomic response (the source is often unspecific or unknown to the individual), a feeling of worry caused by the anticipation of danger. Anxiety is a sign of increased alertness to impending danger and allows individuals to take action to face the threat (Doenges, 2015). The prevalence of anxiety disorders ranges from 6-7% of the general population (females are more prevalent than males) (Stuart, 2006). Lecturers and students from the Nursing and Nursing Study Program at Imelda University, Medan, chose to hold health education activities with the aim of helping as well as training both individuals and families regarding deep breathing exercises. This makes them aware and more diligent in practicing their breathing. The health education carried out in the courtyard of the sub-district office in Tanjung Mulia downstream began with holding talk activities and continued with outdoor counseling activities. This health education activity is of great interest to families in the community and it is hoped that it can be used as a lesson and make individuals and families more aware of the importance of deep breathing exercises to reduce anxiety in people with asthma.*

Abstrak. Asma Bronkhial adalah merupakan salah satu penyakit peradagangan napas kronis akibat terjadinya peningkatan kepekaan saluran napas terhadap berbagai rangsangan. Asma bronkhial tidak hanya masalah kesehatan masyarakat dinegara maju, tetapi juga terjadi dinegara berkembang (WHO, 2016). Kecemasan adalah rasa khawatir yang samar akibat ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai dengan respon otonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), rasa khawatir yang disebabkan oleh antisipasi bahaya. Kecemasan merupakan tanda waspada yang meningkatkan terhadap bahaya yang akan terjadi dan memungkinkan individu untuk melakukan tindakan guna menghadapi ancaman (doenges, 2015). Pevalensi gangguan kecemasan berkisar pada angka 6-7% dari populasi umum (perempuan lebih banyak dibandingkan prevalensi laki-laki) (Stuart, 2006)

*Yuni Shanti Ritonga, *yunishantiritonga@gmail.com*

Dosen berserta Mahasiswa Program studi Keperawatan dan Ners Universitas Imelda Medan memilih mengadakan mengadakan kegiatan penyuluhan Kesehatan dengan tujuan yaitu untuk membantu serta melatih baik individu, keluarga terkait dengan latihan nafas dalam. Sehingga membuat mereka sadar dan semakin rajin melatih pernafasannya. Penyuluhan Kesehatan yang dilaksanakan di halaman kantor camat di Tanjung mulia hilir diawali dengan mengadakan kegiatan bincang-bincang dan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan di luar ruangan. Kegiatan penyuluhan Kesehatan ini sangat diminati oleh para keluarga yang ada dimasyarakat dan diharapkan dapat dijadikan pembelajaran serta membuat individu dan keluarga lebih sadar mengenai pentingnya latihan nafas dalam untuk menurunkan rasa cemas pada orang asma.

Kata Kunci: Tindakan Relaksasi Napas Dalam, Cemas, Asma Bronkial

PENDAHULUAN

Dampak asma dapat merugikan setiap manusia yang mengalaminya. Penyakit ini bisa menimbulkan masalah pada jalan nafas dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Asma bronkhial adalah salah satu penyakit non communicable (penyakit yang tidak menular) kronis pada saluran pernafasan yang hiper reaktif dan menyempit akibat berbagai rangsangan yang ditandai adanya serangan sesak nafas, mengi dengan tingkat keparahan serta frekuensi setiap orang berbeda (WHO, 2016). Hal tersebut dapat menyebabkan penyempitan jalan nafas yang menyeluruh sehingga timbul sesak nafas yang reversibel baik secara spontan maupun dengan terapi. Asma bronkhial menyebabkan resiko mengalami eksaserbasi akut dan memicu diagnosa ketidakefektifan bersihan jalan nafas. Penyakit asma merupakan suatu kondisi darurat dan seringkali kurang berhasil dalam penanganannya. Kondisi tersebut akan meningkatkan kejadian masuk rumah sakit, lebih buruknya terjadi gagal napas dan kematian (Hodder et al, 2010).

Kecemasan adalah rasa khawatir yang samar akibat ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai dengan respon otonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), rasa khawatir yang disebabkan oleh antisipasi bahaya. Kecemasan merupakan tanda waspada yang meningkatkan terhadap bahaya yang akan terjadi dan memungkinkan individu untuk melakukan tindakan guna menghadapi ancaman (doenges, 2015). Pevalensi gangguan kecemasan berkisar pada angka 6-7% dari populasi umum (perempuan lebih banyak dibandingkan prevalensi laki-laki) (Stuart, 2006)

Berdasarkan hasil-hasil peneltian terdahulu terdiri dari tiga hasil penelitian yaitu : 1). hasil penelitian Sari Tahun 2015 menyatakan bahwa pelatihan tehnik relaksasi terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pada masing-masing partisipan, dari 50 responden yang mengalami cemas terjadi penurunan karena adanya tindakan relaksasi 2). hasil penelitian Rahmawati Tahun 2017 menunjukkan bahwa relaksasi otot akan menurunkan ketegangan fisiologis yang pada akhirnya akan menurunkan kecemasan, 3).hasil penelitian Julianti Tahun

2017 menyatakan bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat memperbaiki gejala klinis kecemasan, hasil wawancara mendalam menunjukan adanya perbaikan ketegangan otot, kecemasan sehingga lebih tenang, 4). dan dari hasil penelitian Lestari 2015 memperlihatkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat disebabkan oleh lingkungan, lingkungan dapat mmpengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja sehingga individu tersebut merasa tidak nyaman. Yang kedua disebabkan karena emosi yang ditekan, yaitu kecemasan dapat terjadi ketika seseorang tidak menemukan jalan keluar sendiri dalam persoalan ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah/frustasi dalam waktu lama. Dan yang dipengaruhi oleh sebab-sebab fisik, yaitu pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Dari data tersebut diatas menunjukkan penigkatan penderita asma yang cukup signitifkan dan bisa mengangkibatkan kematian . Menurut judarwanto (2011) hal ini terjadi karna factor genetik dan factor pencetus. Factor genetik merupakan bakat pada seseorang yang ditandai terdapatnya gn tertentu pada seseorang pengidap asma . Gen didapat karena diturunkan untuk menjadi “sakit” asma, faktor keturunan saja tidak cukup, harus ada faktor pencetus . Faktor pencetus dapat digolongkan menjadi factor pencetus dari luar tubuh dan dalam tubuh. Yang termasuk faktor pencetus dari dalam tubuh yaitu infeksi saluran nafas, stress, stress psikis, aktivitas, olahraga, maupun emosi berlebihan. Faktor pencetus dari luar tubuh yaitu debu (debu rumah), serbuk bunga, bulu binatang, zat makanan, minuman, obat tertentu, zat warna, bau bauan, bahan kimia, polusi udara, serta perubahan cuaca atau suhu.

Upaya dalam menurukan kecemasan dapatdilakukan dengan relaksasi otot progresif sehingga mempengaruhi hipotalamus dan menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja parasimpatis, relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menggerakan otot-otot yang terletak dibeberapa bagian tubuh. Respon yang muncul berupa penurunan tekanan darah, metabolisme, respirasi sehingga dapat mengurangi pemakaian oksigen, ketegangan otot, denyut nadi cemas dan mngatasi stressor. Beberapa perubahan fisiologis tubuh akan terjadi setelah melakukan relaksasi yaitu menurunnya tekanan darah, frekuensi jantung dan pernapasan serta mengurangi ketegangan otot, selain itu relaksasi juga akan memusatkan pikiran, membuat fokus, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi sumber kecemasan.

METODE

Penyuluhan ini dilaksanakan secara langsung di depan kantor camat Tanjung Mulia hilir pada 23 Februari 2024. Kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa perawat dan Beberapa dosen keperawatan Universitas Imelda Medan yang diikuti oleh seluruh mahasiswa/i bidan yang setingkat dengan keperawatan yang ada di Medan. Kegiatan tersebut diawali dengan bincang-bincang bersama dan dilanjutkan dengan agenda kegiatan penyuluhan terkait dengan latihan nafas dalam. Hal ini dirasa penting karena untuk memberikan pengetahuan kepada individu, kelompok dan keluarga yang ada dimasyarakat sebagai salah satu usaha dalam mengurangi rasa cemas pada asma.

HASIL

Asma adalah penyakit saluran pernapasan di bagian paru-paru yang biasanya ditandai mengi yang bernada tinggi terdengar selama bernapas terutama saat ekspirasi dan melibatkan seak napas, sesak dada dan batuk. Proses yang mendasari asma termasuk peradangan kronis pada saluran udara, mudah kembalinya obstruksi aliran udara masuk dan keluar dari saluran udara dan kecenderungan saluran udara untuk lebih bereaksi terhadap rangsangan (GINA, 2014)

Didefenisikan sebagai asma jika prnah mngalami gejala sesak napas yang terjadi pada salah satu atau lebih kondisi: terpapar udara dingin dan/ atau debu dan/ atau asap rokok dan/ atau kelelahan dan/ atau alergi obat dan/ atau alergi makanan dengan disertai salah satu lebih gejala : mengi dan/ atau sesak napas berkurang atau menghilang tanpa pengobatan dan/atau sesak napas lebih berat dirasakan pada malam hari atau menjelang pagi dan jika pertama kali merasakan sesak napas saat berumur <40 tahun (usia serangan terbanyak) (Riskesdas, 2013).

Salah satu contoh kegiatan yang dilakukan yaitu dengan mengadakan penyuluhan latihan nafas dalam. Kegiatan ini diselenggarakan pada tanggal 27 Februari 2024. Diselenggarakan dengan tujuan yaitu untuk membantu latihan nafas dalam terkait dengan pernafasan yang dimiliki. Sehingga membuat mereka sadar dan semakin rajin melakukan latihan nafas dalam. Selain itu tujuan kegiatan penyuluhan yaitu untuk mengetahui bagaimana cara pencegahan penyakit menular melalui pernafan, kemudian memahami tentang anatomi dan fisiologi system pernafasan, lalu pengembangan kepercayaan serta kesadaran diri dari individu, melakukan latihan nafas dalam dan juga melakukan dorongan dalam hal berkomunikasi baik dengan orang tua, teman sebaya maupun pihak – pihak profesioanal yang merupakan satu keatuan dalam

berkolaborasi antar interprofesi.

Penyuluhan Kesehatan yang dilaksanakan di halaman kantor Camat yang ada di Tanjung Mulia Hilir Medan diawali dengan mengadakan kegiatan olahraga bincang-bincang bersama selama 30 menit. Hal ini dilakukan untuk membuat semangat para peserta individu dan keluarga yang akan mengikuti kegiatan penyuluhan supaya lebih fresh dan semangat. Selain itu dengan mengadakan kegiatan latihan nafas dalam diharapkan dapat memperbaiki inspirasi dan ekspirasi dan juga meningkatkan ekspansi paru-paru. Penyuluhan ini sendiri dilakukan dengan memberikan penjelasaan dan juga hal – hal lain terkait dengan permasalahan serta pencegahaan hal – hal yang dapat terjadi pada pernafasan

Kegiatan penyuluhan latihan nafasdalam ini sangat diminati oleh individu dan keluarga. Hal ini dikarenakan para masyarakat ingin lebih lagi ingin tahu tentang hal – hal yang berkaitan dengan kesehatan pernafasan di lingkungan sekitar. Selain itu mayoritas individu dan keluarga sangat jarang sekali ataupun belum pernah mengikuti kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya Kesehatan latihan nafas dalam yang dalam hal ini dapat berdampak signifikan di masa depan. Kegiatan ini juga mendapatkan respon positif serta izin oleh Rektor langsung. Beliau mengharapkan dengan dilaksanakannya kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan pengetahuan kepada para mahasiswa perawat, bidan dan masyarakat sekitar yang akan membawa kebaikan pada semua pihak yang terlibat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat memberikan dampak nyata baik untuk mahasiswa maupun bagi masyarakat sekitar. Kegiatan penyuluhan Kesehatan latihan nafas dalam ini juga diharapkan dapat membuat pada mahasisa sadar mengenai pentingnya Kesehatan pernafasan yang baik dan yang mereka miliki. Sehingga para mahasiswa/i semakin rajin dalam menjaga kesehatan pernafasannya.

DAFTARPUSTAKA

Andayani, Waladi. (2014). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Asma Dengan Tingat Kontrol Asma .

Bhatt, Rampavillar. (2016). Effect Of Pranayam On Ventilatory Functions In Patients Of Brocjial Asthma . Department of Physchology

Bluerufi, 2009 saraf simpatis dan saraf parasimpatis

Firdaus. 2021. Metodologi Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Analisis Regresi IBM SPSS Statistic Version 26.0

Fithriana, D., Atmaja, H,K., & Marvia, . 2017. Efektifitas Pemberian Tehnik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Asma Di IGD RSUD Patut Patuh Patju Gerung Lombok Barat

Global Initiative for Asthma (GINA). (2015). Global strategy for asthma management and prevention.

Global Initiative for Asthma. 2015. Global Startegi for Asthma Management and Prevention

Jurnal Kedokteran Syiah Kuala.Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.(2013). RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) Kementrian Kesehatan RI: Jakarta.

Michael Hersen, William Sledge, 2012 manfaat dari latihan relaxation

Muttaqin, A . (2008). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Pernapasan. Jakarta. Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Polit & Beck, 2010. penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi-experiment dengan desain pre- post test with control group yaitu melibatkan dua kelompok partisipan sebagai kelompok intervensi dan kelompok control

Polit & Beck, 2012. Analisis statistik bivariat dalam menggambarkan hubungan diantara dua variabel

Smeltzer & Bare, 2010. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilisasi paru, menurunkan kecemasan dan meningkatkan oksigenisasi darah.