

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Progressive muscle relaxation (PMR) merupakan sebuah pendekatan komplementer yang digunakan untuk mengurangi stres fisik dan psikologi. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Jacobson tahun 1920an. Gerakan PMR dilakukan dengan meregangkan dan merilekskan otot-otot besar secara pelan, teratur dan berurutan (Tabarsi, *et al*, 2019). Latihan ini menurunkan ketegangan fisik dan efek sistem saraf simpatis dengan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan denyut nadi, tekanan darah, konsumsi oksigen dan kerja kelenjar keringat. PMR populer digunakan dalam mengatasi penyakit kronik, mengatasi gangguan oksigenasi pada pasien kritis.

Penyakit Tuberkulosis Paru (TB Paru) telah dikenal lebih dari satu abad yang lalu, kuman penyebab Tuberkulosis oleh Robert Koch tahun 1882, namun sampai saat ini penyakit Tuberkulosis tetap menjadi masalah kesehatan di tingkat dunia maupun di Indonesia (Tahitu, 2017). Hal ini membutuhkan perhatian penuh karena pada penyakit tbc pasien akan mengalami gangguan pada oksigenasi yang mana harus ada alat bantu pernapasan, pengendalian asupan cairan dan pengamatan yang intensif menit demi menit hari demi hari dan bahkan sampai berminggu-minggu, untuk mendapatkan hasil terapi yang diharapkan optimal, diperlukan kerjasama dalam tim pelayanan kesehatan, dimana diperlukan suatu pengaturan yang intensif yang melibatkan seluruh disiplin ilmu kesehatan sehingga akan menguntungkan bagi pasien (Koplin & Muller, 2016)

Data pendahuluan yang dilakukan pada bulan maret 2022 Di Ruang Icu Rumah Anwar Medika Krian Sidoarjo sebagian pasien mengalami penurunan kadar oksigen yang di buktikan dengan angka oximetri atau Spo₂ pasien menunjukkan angka di bawah normal yaitu dibawah 95% serta di sertai dengan gejala sesak yang dialami pasien yang akan berdampak buruk bagi kesehatan pasien jika tidak di tangani sedini mungkin.

Tuberkulosis (TB) masih menjadi masalah global dan juga masalah Kesehatan di Indonesia. Indonesia menempati posisi kedua setelah India Delapan dari negara-negara penyumbang dua pertiga dari total global TB: ndia (26%), Indonesia (8,5%), Cina (8,4%), Filipina (6,0%), Pakistan (5,7 %), Nigeria (4,4%), Bangladesh (3,6%) dan Afrika Selatan (3,6%) (World Health Organization & Ghebreyesus, 2020). Indonesia tahun 2020, angka kematian akibat TBC di Indonesia meningkat menjadi 98.000 orang dengan kasus baru mencapai 845.000 kasus (Pusat Layanan Kesehatan, 2021). TBC di Kota Surabaya cenderung meningkat, yang 166 ditemukan kasus TBC baru per 100.000 penduduk di tahun 2015 meingkat menjadi 274 kasus baru per 100.000 penduduk di Kota Surabaya pada tahun 2019 (Profil Kesehatan Kota Surabaya 2019).

Hasil pengambilan data awal yang dilakukan pada bulan maret 2022 Di Ruang Isolasi Rumah Anwar Medika Krian Sidoarjo 8 dari 10 pasien mengalami penurunan kadar oksigen yang di buktikan dengan angka oximetri atau Spo₂ pasien menunjukkan angka di bawah normal yaitu dibawah 95% dan 2 dari 10 pasien memliki kadar oksigen yang stabil yaitu diatas 95% yang diukur menggunakan oximetri

Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks (Purwanto, 2013). Menurut Maryam (2017), terapi relaksasi otot progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013).

Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2019).

Relaksasi otot progresif dapat memfasilitasi konsumsi oksigen tubuh, meningkatkan metabolisme, mempercepat pernapasan, mengendurkan ketegangan otot, menyeimbangkan tekanan darah sistolik dan diastolik, dan meningkatkan gelombang otak alfa hal ini dapat mempengaruhi kadar oksigen pada penderita TBC yang mengalami penurunan kadar oksigen di dalam tubuh yang dapat mencegah terjadinya ancaman kesehatan yang serius baik secara fisik maupun psikologis. Relaksasi otot progresif mempengaruhi hipotalamus dan menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis, relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menggerakkan otot-otot yang terletak di beberapa bagian tubuh. Respon yang

muncul berupa penurunan tekanan darah, metabolisme, respirasi sehingga dapat mengurangi pemakaian okskklkkkigen, ketegangan otot, denyut nadi, cemas dan mengatasi stressor (Jonna, K et al. 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Rusminah, Siswanto dan Susi Amalia (2021) Mengetahui efektifitas teknik terapi relaksasi otot progresif terhadap saturasi oksigen pada pasien PPOK. Metode: Artikel ilmiah ini menggunakan pendekatan eksploratif menggunakan metode dan desain *literature review* yang dilakukan tanggal 15 Juni sampai 25 Agustus 2020 dengan mengambil sumber-sumber dari *Google Scholar* yang sesuai dengan kata kunci dan kriteria diantaranya jurnal nasional dan internasional, terbit 10 tahun terakhir, bukan merupakan jurnal asuhan keperawatan, jurnal yang tidak dapat diakses *full text*. Hasil: Terdapat 68 yang diidentifikasi dan dipublikasikan tahun 2011-2020. Artikel sebanyak 68 terpilih 3 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dari 3 jurnal didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *pursed lips breathing* dapat meningkatkan saturasi oksigen.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfianita Bintari Saputri dan Meri Oktariani (2020) pada pasien ca paru dengan pemenuhan kebutuhan oksigenasi dengan masalah keperawatan pola nafas tidak efektif yang diberikan *progressive muscle relaxation* selama 6 hari sebanyak dua kali sehari pada jam 09.00 pagi dan 14.00 siang pada pasien kanker paru dapat membantu dalam meningkatkan saturasi oksigen sehingga efektif untuk mengurangi sesak nafas dan dapat meningkatkan relaksasi pada pasein kanker paru dengan pemenuhan kebutuhan oksigenasi.

Salah satu pendekatan komplementer yang digunakan untuk mengurangi stres fisik dan psikologi yang bisa di terapkan oleh perawatan dan keluarga. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Jacobson tahun 1920an. Gerakan ini dilakukan dengan meregangkan dan merilekskan otot-otot besar secara pelan, teratur dan berurutan (Tabarsi, et al, 2019).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasar Uraian Latar Belakang, Maka Peneliti Merumuskan Masalah Sebagai Berikut: “Adakah Pengaruh Pemberian *Progressive Muscular Relaxation* (PMR) Terhadap Kadar Saturasi Oksigen Pada Pasien TBC Di Ruang ICU RSUD Anwar Medika Krian Sidoarjo”?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahuai Pengaruh Pemberian *Progressive Muscular Relaxation* (PMR) Terhadap Kadar Saturasi Oksigen Pada Pasien TBC Di Ruang Isolasi RSUD Anwar Medika Krian Sidoarjo.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Menidentifikasi Kadar Saturasi Oksigen Pasien Sebelum Diberikan *Progressive Muscular Relaxation* (PMR) Pada Pasien TBC Di Ruang Isolasi RSUD Anwar Medika Krian Sidoarjo
2. Mengidentifikasi Kadar Saturasi Oksigen Pasien Setelah Diberikan *Progressive Muscular Relaxation* (PMR) Pada Pasien TBC Di Ruang Isolasi RSUD Anwar Medika Krian Sidoarjo

3. Menganalisa Pengaruh Pemberian *Progressive Muscular Relaxation* (PMR) Terhadap Kadar Saturasi Oksigen Pada Pasien TBC Ruang Isolasi RSUD Anwar Medika Krian Sidoarjo

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Sebagai tambahan referensi dalam institusi pendidikan, sehingga dapat menambah wawasan
2. Sebagai bahan pengambilan data awal bagi peneliti selanjutnya, dan dapat mengembangkan faktor lain yang berhubungan dengan Pengaruh Pemberian *Progressive Muscular Relaxation* (PMR) Terhadap Kadar Saturasi Oksigen Pada Pasien TBC

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tempat Penelitian
Diharapkan menjadi SOP bagi Rsu Anwar Medika Krian Sidoarjo dalam upaya meningkatkan pelayanan keperawatan
2. Bagi Perawat
Dengan adanya penelitian ini diharapkan sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan perawat dalam memberikan intervensi gangguan pertukaran gas secara optimal.
3. Bagi Pasien
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pasien untuk menerapkan teknik PMR sehingga dapat meningkatkan kadar oksigen.