



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MANAJEMEN GANGGUAN  
NAPAS PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE*  
(CHF) DI RUANG ICCU RUMAH SAKIT  
BETHESDA YOGYAKARTA 2023:  
*CASE REPORT***

Diajukan dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners

**KEVIN PAUL PASARIBU**

**2204080**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA**

**2023**

**NASKAH PUBLIKASI**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MANAJEMEN GANGGUAN POLA  
NAPAS PADA PASIEN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF)  
DI RUANG ICCU RUMAH SAKIT BETHESDA  
YOGYAKARTA 2023:  
CASE REPORT**

Disusun Oleh:  
Kevin Paul Pasaribu  
2204080

Telah melalui tahap ujian pada tanggal 08 Desember 2023

Mergetanui,

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

Dosen Pembimbing

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep

Christina Yeni Kustanti, S.Kep., Ns.,  
M.Pall.C., Ph.D.



STIKES BETHESDAYAKKUM

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MANAJEMEN  
GANGGUAN NAPAS PADA PASIEN *CONGESTIVE HEART FAILURE*  
(CHF) DI RUANG ICCU RUMAH SAKIT  
BETHESDA YOGYAKARTA 2023:  
CASE REPORT**

Kevin Paul Pasaribu<sup>1</sup>, Andar Setyowati<sup>2</sup>, Christina Yeni Kustanti<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Congestive Heart Failure* (CHF) atau penyakit gagal jantung kongestif adalah suatu keadaan dimana jantung tidak mampu mempertahankan sirkulasi yang cukup bagi kebutuhan tubuh, walaupun tekanan darah normal. Kejadian gagal jantung terus meningkat terutama pada lansia, pada usia lansia terjadi penurunan fungsi organ sehingga menyebabkan ketidakmampuan jantung dalam mempertahankan curah jantung yang adekuat guna memenuhi kebutuhan metabolik dan kebutuhan oksigen pada jaringan. Prinsip penatalaksanaan gagal jantung kongestif dapat dilakukan dua cara yakni terapi farmakologis dan non-farmakologis, salah satu terapi non-farmakologis yang dilakukan adalah terapi relaksasi otot progresif. 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 rileks.

**Gejala Utama:** Pasien dengan diagnosis medis CHF.

**Hasil:** Hasil intervensi yang dilakukan empat kali 10-15 menit selama dua hari adanya perubahan pola napas setelah dilakukan relaksasi otot progresif.

**Kesimpulan:** Peneliti menyimpulkan hasil penelitian sejalan dengan tujuan terapi pemberian relaksasi otot progresif dapat merubah pola napas pasien menjadi membaik untuk pasien dengan diagnosis medis CHF.

**Kata Kunci:** pola napas – CHF – relaksasi otot progresif

<sup>1</sup>Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Perawat Rumah Sakit Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION FOR THE  
MANAGEMENT OF RESPIRATORY DISTRESS IN CONGESTIVE HEART  
FAILURE PATIENTS (CHF) PATIENTS IN THE ICCU ROOM OF THE  
HOSPITAL BETHESDA HOSPITAL YOGYAKARTA 2023:  
CASE REPORT**

Kevin Paul Pasaribu<sup>1</sup>, Andar Setyowati<sup>2</sup>, Christina Yeni Kustanti<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Congestive Heart Failure (CHF) is a condition where the heart is unable to maintain adequate circulation for the body's needs, despite normal blood pressure. The incidence of heart failure continues to increase, especially in the elderly, in old age there is a decrease in organ function, causing the inability of the heart to maintain adequate cardiac output to meet metabolic needs and oxygen demand in tissues. The principle of managing congestive heart failure can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological therapy, one of the non-pharmacological therapies performed is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation is focusing on a muscle activity by identifying tense muscles then decreasing tension by performing relaxation techniques to get a feeling of relaxation.

**Main Symptoms:** Patient with a media diagnosis of CHF.

**Results:** The results of the intervention carried out four times 10-15 minutes for two days were changes in breathing patterns after progressive muscle relaxation.

**Conclusion:** The researcher concluded that the results of the study were in line with the therapeutic objectives of providing progressive muscle relaxation can change the patient's breathing pattern to improve for patients with a medical diagnosis of CHF.

**Keywords:** breathing patterns - CHF - progressive muscle relaxation

<sup>1</sup>Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Institute for Health Sciences

<sup>2</sup>Nurse at Bethesda Yogyakarta Hospital

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Program, Bethesda Institute for Health Sciences

## **LATAR BELAKANG**

*Congestive Heart Failure* atau penyakit gagal jantung kongestif adalah suatu keadaan dimana jantung tidak mampu mempertahankan sirkulasi yang cukup bagi kebutuhan tubuh, walaupun tekanan darah normal. Kejadian gagal jantung terus meningkat terutama pada lansia, dimana pada usia lansia terjadi penurunan fungsi organ sehingga menyebabkan ketidakmampuan jantung dalam mempertahankan curah jantung yang adekuat guna memenuhi kebutuhan metabolik dan kebutuhan oksigen pada jaringan<sup>1</sup>. Risiko kematian akibat gagal jantung berkisar antara 5-10% pertahun pada gagal jantung ringan yang akan meningkat menjadi 30-40% pada gagal jantung berat<sup>2</sup>. Prevalensi CHF di Indonesia pada tahun 2018 yang terdiagnosis CHF sebesar 1.5% atau sekitar 1.017.290 penduduk<sup>2</sup>. Prinsip penatalaksanaan gagal jantung kongestif dapat dilakukan dua cara yakni terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis merupakan terapi yang diberikan berupa obat dan bahan kimia sedangkan terapi non-farmakologis diberikan untuk mengurangi efek ketergantungan dari terapi farmakologis yang dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri, salah satu tindakan keperawatan yang bisa dilakukan adalah terapi relaksasi otot progresif<sup>3</sup>. 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 rileks<sup>4</sup>.

## **LAPORAN KASUS KELOLAAN**

Bapak S dengan usia 65 tahun terdiagnosa CHF, datang ke Instalasi Gawat Darurat (IGD) RS Bethesda Yogyakarta pada tanggal 20 November 2023 dengan keluhan merasa tiba-tiba sesak napas setelah memompa ban sepeda, dada pasien terasa nyeri, dan batuk berdahak kemudian pasien pindah ke ruang ICCU dan sesampainya di ruang ICCU pasien terpasang alat monitoring, tensi otomatis ditangan kiri dan infus RL 20 tpm ditangan kanan, dan O2 nasal 4 L/menit, kemudian saat dikaji pasien mengatakan sudah tidak mengeluh sesak dan nyeri pada dada tetapi pasien mengatakan masih batuk. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital tekanan darah 114/76 mmHg, nadi 74 x/menit, respirasi 15 x/menit, suhu 36.4°C, dan SpO2 100%.

## PEMBAHASAN

Hari pertama dilakukan intervensi oleh peneliti didapatkan respirasi 17 x/menit sebelum dilakukan intervensi, pasien mengatakan terapi yang diberikan tidak membuat pasien merasa lelah berlebih. Peneliti melakukan terapi relaksasi otot progresif selama 10-15 menit. Kemudian peneliti melakukan evaluasi kepada pasien bagaimana setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dan pasien mengatakan pasien merasa lebih relaks, hasil pemantauan respirasi setelah diberikan dua kali intervensi adalah 22 x/menit.

Hasil setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dihari kedua pada pasien selama 10-15 menit. Didapatkan bahwa pasien mengatakan badan merasa lebih nyaman, rileks dan rasa ngos-ngosan yang dirasakan pasien sebelumnya sudah berkurang dengan respirasi 25 x/menit setelah melakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif. Hasil pemantauan respirasi setelah dilakukan tindakan intervensi adalah 22 x/menit.

Terapi relaksasi otot progresif adalah bentuk intervensi yang memiliki prinsip pemrosesan neuronal "*top down*" dan "*bottom up*". pemrosesan "*top down*" pada sistem saraf seperti pada korteks serebral dan cerebellum berfungsi untuk mengkontraksikan otot dan melepaskan ketegangan otot secara bertahap. Pada pemrosesan "*bottom up*" korteks serebral akan menahan dan melepaskan ketegangan tubuh dan menghasilkan stimulasi proprioseptif dari otot perifer yang dibawa medulla spinalis dan medulla oblongata, stimulus proprioseptif akan berimplikasi terhadap otot diafragma<sup>5</sup>. Otot diafragma menurunkan konstiksi otot polos pernapasan, menyimpan energi dan memperbaiki ventilasi basal paru sehingga terjadi peningkatan volume tidal, penurunan residu fungsional dan peningkatan ambilan oksigen menjadi optimal. Hal ini akan menurunkan volume residu dan meningkatkan kapasitas vital sehingga memperbaiki pertukaran gas di alveoli. selain itu, efek bronkodilatasi yang ditimbulkan pada saat relaksasi otot progresif akan merangkat serat-serat saraf simpatis oleh epineprin yang dilepaskan medulla adrenal dan mengakibatkan dilatasi pada bronkus sehingga dapat meningkatkan laju aliran udara secara optimal. Kontraksi dan relaksasi sekelompok otot tubuh secara progresif membantu seseorang mengatasi ketegangan otot, menurunkan kebutuhan metabolisme energi dan oksigen sehingga dapat memperbaiki pola napas dan tidak mudah lelah sehingga berimplikasi terhadap menurunnya sensasi sesak napas<sup>6</sup>.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama dua hari dengan waktu 10-15 menit dalam sekali intervensi. Dilakukannya terapi relaksasi otot progresif ini diharapkan dapat membantu pasien dengan kasus *Congestive Heart Failure* (CHF) di ruang ICCU dalam meningkatkan pola napas pada pasien membaik.

Saran bagi peneliti selanjutnya, Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya terkait pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk memperbaiki pola napas pada pasien dengan CHF.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. dr. Purwoadi Sujatno, Sp.PD., FINASIM., MPH, selaku Direktur Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS., selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Ibu Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Seluruh staff dan karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta atas bantuan dalam memberikan informasi yang dibutuhkan dalam pengerjaan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Seluruh staff dan karyawan ruang Intensive Cardiac Care Unit (ICCU) Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.
6. Kedua orang tua dan teman-teman ners yang senantiasa memberikan dukungan dan bantuan selama penulisan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. PERKI. (2021). Pedoman Tatalaksana Gagal Jantung. Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia.
2. Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemkes RI. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_201%09%20%20%20Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_201%09%20%20%20Hasil%20Riskesdas%202018.pdf)
3. Saputri, R. D. A., Setiyawan, & Wulanningrum, D. N. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Penderita Kanker.
4. Purwanto. (2013). Herbal dan Keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika.
5. Tousaint & Nguyen. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological Stases of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
6. Kato & Vogt. (2019). Brain Activity Underlying Muscle Relaxation. *Frontiers in Physiology*, 10 (01).

STIKES BETHESDA YAKKUM