

## TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN *DEEP BREATHING EXERCISE* (DBE) UNTUK MENGATASI SESAK NAPAS PASIEN PARU

Weny Amelia<sup>1</sup>, Ria Desnita<sup>2</sup>, Feri Musharyadi<sup>3</sup>, Lilik Suhery<sup>4</sup>, Nidya Oktora<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi S1 Keperawatan / Universitas Mercubaktijaya

<sup>3,4</sup> Prodi S1 Informatika Kesehatan / Universitas Mercubaktijaya

<sup>5</sup> RS. M.Djamil Padang

Email : [wenyamelia.wa@gmail.com](mailto:wenyamelia.wa@gmail.com)

### Abstrak:

**Latar Belakang:** Penyakit paru adalah kondisi medis yang mempengaruhi fungsi dan struktur paru-paru, yang merupakan organ utama dalam sistem pernapasan. Salah satu tanda dan gejala pada pasien penyakit paru adalah sesak napas. Dampak sesak napas jika tidak diatasi akan terjadi penurunan fungsi paru hipoksia, hipoksemia, gagal napas, kelelahan dan penurunan fungsi kualitas hidup bahkan kematian. Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan kepada penderita penyakit paru untuk mengurangi sesak napas yaitu terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dan *deep breathing exercise* (DBE). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk menambah pengetahuan pasien dan keluarga dalam mengatasi sesak napas pada pasien penyakit paru.

**Metode:** Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan mendemonstrasikan teknik PMR dan DBE pada pasien penyakit paru. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 16 Desember 2024 di Ruang Rawat Inap Paru RSUP Dr. M.Djamil Padang dengan sasaran dari pengabdian masyarakat ini adalah pasien dan keluarga pasien.

**Hasil:** Hasil pengabdian kepada 10 orang pasien dan keluarga didapatkan pengetahuan sebelum diberikan edukasi 10% kategori baik, 50% kategori cukup, 40% kategori kurang dan sesudah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan 70% kategori baik, 20% kategori cukup dan 10% kategori kurang. Keterampilan pasien dalam melakukan terapi sebelum dilakukan demonstrasi 10% kategori baik, 20% kategori cukup, 70% kategori kurang, mengalami peningkatan sesudah dilakukan demonstrasi yaitu 70% kategori baik, 20% kategori cukup dan 10% kategori kurang.

**Kata Kunci:** *Deep Breathing Exercise*, Penyakit Paru, *Progressive Muscle Relaxation*, Sesak Napas

### Abstract:

**Background:** Lung disease is a medical condition that affects the function and structure of the lungs, which are the main organs in the respiratory system. One of the signs and symptoms in patients with lung disease is shortness of breath. The impact of shortness of breath, if not treated, will result in decreased lung function, hypoxia, hypoxemia, respiratory failure, fatigue and decreased quality of life and even death. One of the complementary therapies that can be given to people with lung disease to reduce shortness of breath is progressive muscle relaxation (PMR) therapy and deep breathing exercise (DBE). The aim of this community service is to increase patient and family knowledge in dealing with shortness of breath in lung disease patients.

**Method:** The community service method is carried out by demonstrating PMR and DBE techniques in lung disease patients. This community service was carried out on December 16

2024 in the Lung Inpatient Room at Dr. RSUP. M.Djamil Padang, the target of this community service is patients and the patient's family.

**Results:** The results of service to 10 patients and families showed that knowledge before being given education was 10% in the good category, 50% in the sufficient category, 40% in the poor category and after being given the education there was an increase in knowledge of 70% in the good category, 20% in the sufficient category and 10% in the poor category. . The patient's skills in carrying out therapy before the demonstration were 10% in the good category, 20% in the sufficient category, 70% in the poor category, experienced an increase after the demonstration, namely 70% in the good category, 20% in the sufficient category and 10% in the poor category.

**Keywords:** *Deep Breathing Exercise, penyakit paru, Progressive Muscle Relaxation, sesak napas*

## Pendahuluan

Paru-paru adalah organ tubuh yang mempunyai fungsi vital pada manusia. Paru-paru berfungsi sebagai alat pernafasan manusia, yang membutuhkan oksigen dan mengeluarkan karbon dioksida untuk menjalankan fungsi normal sel dalam tubuh secara maksimal (Fadhullah & Kurniawati, 2020). Penyakit paru dan pernapasan menjadi salah satu masalah kesehatan global di dunia. Lima penyakit paru utama penyebab terbanyak kesakitan dan kematian di seluruh dunia adalah penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), asma, infeksi saluran pernapasan bawah akut, tuberkulosis (TB) paru dan kanker paru (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PPDI), 2018).

Gejala yang mengindikasikan terjadinya gangguan pernapasan dan paru-paru dapat bervariasi sesuai jenis penyakitnya. Secara umum penderita gangguan pernapasan dan paru-paru akan merasakan sesak napas, batuk, sakit pada tenggorokan, suara serak, nyeri dada, keringat dingin, dan gelisah. Sesak napas merupakan gejala yang paling umum dan banyak ditemukan pada penderita gangguan pernapasan dan paru-paru. Sesak napas secara umum dapat membuat tubuh kekurangan asupan oksigen, gagal napas, dan kelelahan. Kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi berupa disorientasi, penurunan fungsi kualitas hidup, penurunan kesadaran, dan bahkan kematian (Kemenkes, 2023).

Untuk itu sesak napas yang dirasakan penderita perlu diperhatikan. Salah satu bentuk penanganan dari sesak napas yang direkomendasikan oleh GOLD tahun 2023 adalah edukasi, *self* manajemen, dan rehabilitasi paru. Rehabilitasi paru yang umum digunakan untuk mengatasi gejala adalah *Deep Breathing Exercises* (latihan napas dalam), *Progressive Muscle Relaxation* (latihan relaksasi otot), pijat refleksi, senam aerobik, dan latihan fisik (Yanti Silaban dkk., 2024).

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan memberikan terapi komplementer berupa terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Deep Breathing Exercise* (DBE) serta edukasi mengenai penyakit paru ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga dalam mengatasi sesak napas dengan terapi PMR dan DBE secara mandiri sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pada pasien penyakit paru. Analisis situasi di Ruang Rawat Inap Paru RS. M. Djamil Padang, dimana ditemukan banyaknya pasien yang mempunyai keluhan sesak napas dan penanganan mereka hanya mengkonsumsi obat sesak napas dan dibawa istirahat. Dari

data rekam medis RS M. Djamil Padang didapatkan penderita penyakit paru meningkat setiap tahunnya (Rekam medis RSUP Dr. M.Djamil Padang, 2024).

Oleh karena itu melihat fenomena yg terjadi, maka kami mengangkat topik untuk Pengabdian Kepada Masyarakat dengan memberikan dan mendemonstrasikan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Deep Breathing Exercise* (DBE) untuk mengatasi sesak napas pada pasien penyakit paru di RS M.Djamil Padang.

## Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Rawat Inap Paru RS M. Djamil Padang. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian adalah 1) Strategi pelaksanaan supaya dapat mencapai target luaran yang telah ditetapkan, maka tim pengabdian melakukan pendekatan partisipatif dan kelompok, agar pihak RS M. Djamil Padang berpartisipasi aktif terhadap kegiatan ini dari awal hingga akhir. Selain itu, kegiatan ini mengacu ke langkah-langkah *action research*. Kegiatannya sebagai berikut : a) Perencanaan terdiri dari (1) Melakukan survey awal terkait permasalahan yang terjadi (2) Koordinasi dengan Kepala Ruangan (Karu) dan Ketua Tim (Katim) Ruangan Rawat Inap Paru RS M. Djamil Padang, b) Tindakan terdapat dari 3 tahapan yaitu (1) Memberikan edukasi pada pasien dan keluarga pasien tentang penyakit paru dan cara mengatasi sesak napas dengan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Deep Breathing Exercise* (DBE).

Metode Pelaksanaan terdiri dari a) Identifikasi Masalah yaitu sebelum menyusun program ini, tim pengabdian melakukan identifikasi masalah yang ada di lokasi kegiatan. Masalah-masalah tersebut diketahui dengan cara berdiskusi langsung dengan Karu dan Katim Ruangan Rawat Inap Paru RS M. Djamil Padang. Semua masalah yang ditemui dicatat untuk didiskusikan lebih lanjut dalam tim. Berdasarkan wawancara dengan Karu dan Katim menyatakan bahwa pasien di ruangan rawat inap paru merupakan kelompok pasien yang menjadi sasaran dari penyuluhan yang akan dilakukan. b) Analisis Kebutuhan, berdasarkan informasi yang diperoleh dari berbagai pihak dan data-data sekunder, maka tim pengabdian menganalisis kebutuhan khusus tentang penanganan sesak napas secara terapi komplementer ini yang bisa diterapkan pada pasien. Dari hasil analisis akan ditemukan masalah yang akan dicarikan solusi dengan cara penyusunan program berdasarkan skala prioritas dan disesuaikan dengan keahlian yang dimiliki. Tahap ini tim pengabdian sudah mengidentifikasi jumlah pasien yang di butuhkan. c) Penyusunan Program, program disusun berdasarkan skala prioritas dan benar-benar menjadi masalah utama yang ditemukan dilokasi kegiatan. Programnya berupa pemberian edukasi, demonstrasi, monitoring dan evaluasi. d) Pelaksanaan Program, Setelah program disusun secara detail dan rencana kerja sudah dibuat, maka dilaksanakan program tersebut sesuai dengan rencana kerja yang telah ditetapkan. Pelaksanaannya berupa pemberian edukasi, demonstrasi, monitoring dan evaluasi, e) Monitoring Evaluasi, Tim monitoring melakukan monitoring atas kegiatan yang dilakukan pengabdian apakah kegiatan tersebut sesuai dengan rencana kerja yang sudah ditetapkan seperti proses pelaksanaannya.

## Hasil

Penyelenggaraan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan analisa situasi dan permasalahan mitra. Kegiatan yang telah dilakukan pada pasien di ruangan rawat inap paru RS M. Djamil Padang tersebut sebagai berikut: pemberian edukasi mengenai penyakit paru dan cara mengatasi sesak napas dengan terapi komplementer yaitu teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Deep Breathing Exercise* (DBE) yang dilakukan pada tanggal 16 Desember 2024. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Tim Pengabdian dari Universitas Mercubaktijaya.

Dengan adanya kegiatan ini, maka diharapkan dampak yang baik akan dirasakan oleh seluruh pasien. Dengan demikian harapannya keluarga dan pasien untuk lebih memiliki pola pikir dan pengetahuan lebih tinggi akan kesehatan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan pemberian edukasi kesehatan pada pasien terdapat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi

No	Hasil	F	%
1	Baik	1	10 %
2	Cukup	5	50%
3	Kurang	4	40%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui 1 orang (10%) pengetahuan sebelum diberikan edukasi baik, 5 orang (50%) pengetahuan sebelum diberikan edukasi cukup, 4 orang (40%) pengetahuan sebelum diberikan edukasi kurang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi

No	Hasil	F	%
1	Baik	7	70%
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	1	10%
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui 7 orang (70%) pengetahuan sesudah diberikan edukasi baik, 2 orang (20%) pengetahuan sesudah diberikan edukasi cukup, 1 orang (10%) pengetahuan sesudah diberikan edukasi kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Sebelum Demonstrasi

No	Hasil	F	%
1	Baik	1	10%
2	Cukup	2	20%

3	Kurang	7	70%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui 1 orang (10%) keterampilan sebelum dilakukan demonstrasi baik, 2 orang (20%) keterampilan sebelum dilakukan demonstrasi cukup, 7 orang (70%) keterampilan sebelum dilakukan demonstrasi kurang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Sesudah Demonstrasi

No	Hasil	F	%
1	Baik	7	70%
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	1	10%
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui 7 orang (70%) keterampilan sesudah dilakukan demonstrasi baik, 2 orang (20%) keterampilan sesudah dilakukan demonstrasi cukup, 1 orang (10%) keterampilan sesudah dilakukan demonstrasi kurang.

Pemberian edukasi kesehatan sesuai dengan rencana dimulai tepat waktu, jumlah peserta yang hadir saat kegiatan adalah 10 orang (5 orang keluarga dan 5 orang pasien), setting media dan alat-alat yang digunakan sesuai dengan direncanakan.



Gambar 1. Situasi Pengabdian Kepada Masyarakat





## Gambar 2. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

### Diskusi

Tahap persiapan pada pemberian edukasi kesehatan ini adalah mempersiapkan instrumen edukasi kesehatan yang dilakukan seperti alat-alat yang diperlukan saat pelaksanaan edukasi kesehatan serta melakukan koordinasi dengan pihak RS M. Djamil Padang khususnya di ruangan rawat inap paru. Rangkaian pelaksanaan edukasi kesehatan yang dilakukan yaitu pemberian edukasi tentang teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Deep Breathing Exercise* (DBE) untuk mengatasi sesak napas pada pasien dengan penyakit paru.

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan individu dan kelompok (Desnita dkk., 2020). Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan 70% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan sesak napas dengan terapi PMR dan DBE setelah diberikan edukasi dan 70% peserta dapat mendemonstrasikan kembali terapi PMR dan DBE. Pemberian edukasi dilakukan dengan mengajarkan pada peserta tentang terapi PMR dan DBE terhadap penurunan sesak napas. Dalam pemberian edukasi juga dilakukan sesi diskusi jika ada hal yang ingin ditanyakan atau yang belum dimengerti oleh peserta.

Pengobatan terhadap keluhan pada penderita penyakit paru tidak hanya dapat dilakukan melalui terapi farmakologi namun terdapat terapi non farmakologis sebagai pelengkap (Yunica Astriani dkk., 2020). Latihan pernapasan merupakan bagian penting dari manajemen program rehabilitasi paru untuk pasien penyakit paru. Latihan pernapasan diterapkan dalam banyak hal seperti latihan *progressive muscle relaxation* (PMR) dan *deep breathing exercises* (DBE), pernapasan diafragma untuk menurunkan hiperventilasi paru dan mengembangkan otot pernapasan. PMR adalah suatu teknik relaksasi yang bertujuan untuk melatih individu membuat otot-otot tubuh relaks secara keseluruhan. PMR merupakan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri dan dapat dilakukan dalam posisi duduk sehingga dapat dilakukan dimana saja. PMR dapat digunakan juga untuk mengurangi ketegangan otot dan kecemasan yang dialami pasien sehari-hari (Sutrisna. Marlin dkk., 2023) *Deep Breathing Exercise* (DBE) merupakan latihan pernapasan dengan teknik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh (Yanti Silaban et al., 2024).

Mekanisme PMR bisa mengurangi sesak napas adalah terapi PMR mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertugas menenangkan tubuh. Aktivasi ini membantu memperlambat laju pernapasan, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi sensasi sesak. Sesak napas sering kali disertai dengan ketegangan otot di dada, leher, dan bahu. Dengan PMR, otot-otot tersebut dilatih untuk rileks, sehingga ruang gerak paru-paru meningkat dan pernapasan menjadi lebih efisien. Dalam PMR, perhatian diarahkan pada pola pernapasan yang teratur saat mengencangkan dan melepaskan otot. Ini membantu meningkatkan oksigenasi dan mengurangi hiperventilasi. Sedangkan mekanisme DBE terjadi peningkatan ventilasi paru-paru. Saat bernapas dalam, alveolus mengembang maksimal. Hal ini meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida. Latihan DBE

ini membantu merilekskan otot-otot yang tegang, terutama otot-otot aksesori pernapasan seperti otot bahu dan leher. Pada stimulasi saraf parasimpatis, pernapasan dalam merangsang saraf vagus, yang menurunkan respons stres tubuh dan memperlambat detak jantung. Hal ini menciptakan rasa tenang dan membantu memperbaiki pola napas. Dengan mengontrol pernapasan, tubuh menjadi lebih efisien menggunakan oksigen, sehingga perasaan sesak berkurang (Neşe & Samancıoğlu Bağlama, 2022).

Disamping melatih peserta melakukan terapi PMR dan DBE, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diberikan edukasi tentang penyakit paru secara umum dan penatalaksanaannya. Edukasi yang diberikan juga mencakup cara mengatasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya (Dewi dkk., 2020).

## Kesimpulan dan Saran

Terdapat peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebelum diberikan dari 10% meningkat menjadi 70% setelah diberikan edukasi. Dan dengan keterampilan pasien dalam melakukan terapi PMR dan DBE juga mengalami peningkatan kategori baik sebelum dilakukan demonstrasi dari 10% menjadi 70% setelah dilakukan demonstrasi. Pelaksanaan edukasi mengenai penyakit paru ini diharapkan dapat membantu pasien dan keluarga dalam mengatasi sesak napas dengan terapi relaksasi secara mandiri sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pasien.

## Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan kegiatan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Mercubaktijaya dan Universitas Mercubaktijaya dan RS M. Djamil Padang yang telah membantu dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## Daftar Referensi

- Desnita, R., Andika, M., Efendi, Z., & Sugiharto. (2020). Pemberdayaan Pasien Dan Keluarga Dalam Manajemen Diet Diabetes Melitus Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Padang. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 2(2), 52–57.
- Dewi, N. M. A. P., Nurhesti, P. O. Y., & Damayanti, M. R. (2020). Hubungan Antara Frekuensi Kemoterapi Dan Status Nutrisi Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Sanjiwani Rsup Sanglah Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p06>
- Fadhullah, A., & Kurniawati, R. (2020). Frekuensi Berenang Terhadap Paru Paru. *Procedia Manufacturing*.
- Kemendes. (2023). *Polusi Udara Sebabkan Angka Penyakit Respirasi Tinggi*. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/polusi-udara-sebabkan-angka-penyakit-respirasi-tinggi>

- Nese, A., & Samancioğlu Bağlama, S. (2022). The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing Exercises on Dyspnea and Fatigue Symptoms of COPD Patients: A Randomized Controlled Study. *Holistic Nursing Practice*, 36(4), E18–E26. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000531>
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PPDI). (2018). *Pers Release Perhimpunan Dokter Paru Indonesia dalam rangka Hari Paru Sedunia (World Lung Day) 2018*. <https://www.klikdpi.com/index.php?mod=article&sel=8615>.
- Rekam medis RSUP Dr. M.Djamil Padang, 2024
- Sutrisna. Marlin dkk., 2023. Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Terhadap Frekuensi Serangan Asma Bronchial. *Jurnal Kesehatan Tambusai* Vol 4 No 2.
- Yanti Silaban, N., Rayasari, F., Anggraini, D., Sofiani, Y., & Santosa, P. R. (2024). Penerapan Tindakan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Dan Deep Breathing Exercises (Dbe) Untuk Mengatasi Sesak Napas Pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronis (Ppok) Di RSUP Persahabatan Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(1), 42–48. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v10i1.1576>
- Yunica Astriani, N. M. D., Aryawan, K. Y., & Heri, M. (2020). Teknik Clapping dan Vibrasi Meningkatkan Saturasi Oksigen Pasien PPOK. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 248–256. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1767>