

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENGURANGI DEPRESI PADA PASIEN ASMA DI
RSUD AJIBARANG**



KARYA TULIS ILMIAH

RATNA WIJI ASTUTI

1611010044

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2019**

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENGURANGI DEPRESI PADA PASIEN ASMA DI
RSUD AJIBARANG**



KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi syarat untuk menyelesaikan
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

RATNA WIJI ASTUTI

1611010044

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2019**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ratna Wiji Astuti
NIM : 1611010044
Program Studi : Keperawatan DIII
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa KTI ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 21 Juni 2019



Ratna Wiji Astuti

HALAMAN PERSETUJUAN

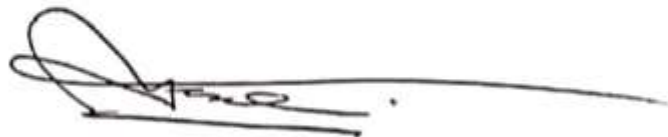
Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh:

Nama	Ratna Wiji Astuti
NIM	1611010044
Program Studi	DIII Keperawatan
Fakultas	Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi	Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Asma

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 19 Juni 2019

PEMBIMBING



Ns. Asiandi., S.Kep., M, Sc

NIK.2160219

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Ratna Wiji Astuti
NIM : 1611010044
Program Studi : Keperawatan DIII
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Judul : Penerapan Teknik Refleksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Depresi Pada Pasien Asma

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS (.....)
NIK. 2160138
Penguji II : Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep (.....)
NIK. 2160385
Penguji III : Ns. Asiandi, S.Kep., M, Sc (.....)
NIK. 2160219

Ditetapkan di : Purwokerto
Tanggal : 21 Juni 2019.

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Drs. H. Habsan Mujahid, M.Si.
NIP. 19650309 199403 1 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Depresi Pada Pasien Asma di RSUD Ajibarang. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya pada program studi Keperawatan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan KTI ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan KTI ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

- (1) Dr. Anjar Nugroho, M.S.I., M.H.I. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- (2) Drs. Ikhsan Mujahid, Msi. Selaku Dekan FIKES yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan KTI.
- (3) Ns. Devita Elsanti, Msi., selaku ketua Program Studi Keperawatan DIII yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan KTI.
- (4) Ns. Asiandi, S.Kep., M.Sc., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan KTI ini.
- (5) Mustiah Yulistiani, S.Kp., M.Kep., CWCS, selaku dosen penguji 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan KTI ini.

- (6) Ns. Endiyono, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan KTI ini.
- (7) Bapak dan ibu serta saudara tercinta yang telah memberkan bantuan dan dukungan baik materisasi maupun moral serta.
- (8) Kelompok bimbingan tugas akhir Keperawatan Medikal Bedah (Pak Asiandi) tahun 2019, yakni Melda, Eni dan Robiati.
- (9) Sahabat sahabat Isnaini, Dita, dan Aulia terimakasih telah menjadi sahabat terbaik bagi peneliti yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta doa hingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.

Akhir kata semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga KTI ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Aamiin

Purwokerto, 21 Juni 2019

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ratna Wiji Astuti
NIM : 1611010044
Program Studi : Keperawatan DIII
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas KTI saya yang berjudul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Depresi Pada Pasien Asma di RSUD Ajibarang

Dengan hak bebas royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia atau mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base.), merawat dan mempublikasikan KTI saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Purwokerto

Tanggal : 21 Juni 2019

Yang menyatakan



Ratna Wiji Astuti

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI DEPRESI PADA PASIEN ASMA

Ratna Wiji Astuti¹, Asiandi²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRAK

Latar Belakang : Asma merupakan penyakit obstruksi saluran pernapasan yang diakibatkan penyempitan saluran napas yang bersifat reversibel yang ditandai dengan episode obstruksi saluran pernapasan. Dampak asma dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan dan depresi

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk melaporkan proses keperawatan pada pasien asma dengan fokus pada penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi depresi pada pasien asma.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian studi kasus. Subjek penelitian ini adalah dua pasien asma di RSUD Ajibarang Data yang terkumpul diolah dan disajikan dalam bentuk narasi dan tabel

Hasil : Terdapat penurunan depresi yakni rata rata pada R1 pra intervensi 43,75 paska intervensi 32,95. Sedangkan pada R2 yakni rata rata pra intervensi 41, paska intervensi 30

Kesimpulan : Penerapan teknik Relaksasi Otot Progresif efektif menurunkan depresi pada pasien asma

Kata kunci : *Asma, Depresi, Relaksasi Otot Progresif*

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE DEPRESSION IN ASMA PATIENTS

Ratna Wiji Astuti¹, Asiandi²

¹Student Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences
Muhammadiyah University Purwokerto

²Lecturer in the Faculty of Health, University of Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

Background: Asthma is an obstruction of the respiratory tract caused by a narrowing of the inverted respiratory tract which is characterized by episodes of respiratory obstruction. The impact of asthma can cause patients to experience difficulties in recovery and depression

Objective: This study aims to report the treatment process in asthma patients with a focus on the application of relaxation therapy to progression in asthma patients.

Method: This study is a case study. The subjects of this study were two asthma patients in Ajibarang General Hospital. The collected data was processed and presented in the form of narratives and table

Results : There was a decrease in depression, that is, the average pre-intervention R1 was 44.75 after intervention 32.95. Whereas in R2, the pre-intervention average was 41, after intervention 30

Conclusion : The application of Progressive Muscle Relaxation techniques can reduce depression in asthma patient

Keywords: *Asthma, Depression, Progressive Muscle Relaxation*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penulisan	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Dasar Asma	6
B. Depresi pada asma.....	22
C. Relaksasi otot progresif	23
D. Kerangka Teori Penelitian	24
BAB III. METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Studi Kasus	28
B. Lokasi dan Waktu Studi	28
C. Subyek Studi Kasus	28
D. Fokus Studi	29
E. Definisi Operasional Fokus Studi Kasus	29
F. Instrument Studi Kasus	31

G. Metode Pengumpulan Data	31
H. Penyajian Data	32
I. Etika Studi Kasus	32
J. Prosedur Studi Kasus	34
K. Alat Ukur	35
BAB VI HASIL STUDI DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Studi Kasus	37
B. Pembahasan	42
C. Keterbatasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. kerangka teori	26
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	27



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Klasifikasi derajat asma berdasarkan gambaran klinis secara umum pada orang dewasa.....	7
Tabel 2.2. Klasifikasi asma pada anak	8
Tabel 2.3. Klasifikasi asma menurut derajat serangan	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional Fokus studi	29
Tabel 4.1. Karakteristik Responden	38
Tabel 4.2. pengukuran tingkat depresi R1 dan R2	40
Tabel 4.3. Perbedaan Hasil Depresi Sebelum dan Sesudah Terapi PMR	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 2 SOP terapi otot progresif

Lampiran 3 Quesioner

Lampiran 4 Surat permohonan ijin penelitian ke Kepala DPMPPT

Lampiran 5 surat ijin penelitian dari DPMPPT

Lampiran 6 Surat permohonan ijin penelitian ke RSUD Ajibarang

Lampiran 7 Surat ijin Pra Survy ke Rekam Medik RSUD Ajibarang

Lampiran 8 Surat ijin Pengambilan Data Penlitia di Ruang Kenari Atas

Lampiran 9 Surat keterangan Melaksanakan Penelitian di RSUD Ajibarang

Lampiran 10 Lembar persetujuan Perbaikan Proposal KTI

Lampiran 11 Lembar Notulensi Penguji

Lampiran 12 Lembar Persetujuan Perbaikan KTI

Lampiran 13 Kartu Bimbingan

