

**UPAYA TEKNIK RELAKSASI OTOT *PROGRESIF*
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA
ASMA *BRONCHIAL* DENGAN MEDIA *BOOKLET***

Hanny Thalia¹. Maryatun²

hannythalia66@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Asma *Bronchial* adalah penyakit Peradangan kronis pada saluran udara. Penyakit ini adalah hiperfungsi bronkus dan obstruksi jalan napas gejala asma kesulitan bernafas (sesak nafas), batuk sangat efektif di malam hari. Ini masih pagi dan dadaku terasa sesak. Kecemasan merupakan perasaan prihatin, ketidak pastian dan ketakutan tanpa boost yang jelas, dikaitkan dengan perubahan fisiologis (takikardia, berkeringat, tremor, dan lain-lain). Relaksasi *progresif* adalah memusatkan suatu perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi, untuk mendapat perasaan relaksasi.

Metode: Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan diberikan selama 3 hari dalam 1 hari setiap 6,5 menit, Lalu pada hari ke 3 dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dilakukan setiap pagi hari. **Hasil :** Masyarakat bisa memahami dan menerapkan pemberian Teknik Relaksasi Otot *Progresif* untuk mengatasi kecemasan serta dapat menjadikan masukan dan pengembangan dalam pemberian edukasi. **Kesimpulan :** Media *Booklet* dapat memberikan edukasi tentang Teknik Relaksasi Otot *Progresif* Untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci : Teknik relaksasi otot *progresif*, asma *bronchial*, tingkat kecemasan, *booklet*.