

Rinda Ratna Timur

Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIM : E2016040

Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

## **LATIHAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PASIEN PENYAKIT PARU OBSTRUKTIF KRONIK**

### **INTISARI**

**Latar belakang :** *World health organization* menyatakan bahwa merokok termasuk salah satu resiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Riset Kesehatan Dasar menyatakan bahwa angka kejadian (PPOK) terdapat di Nusa Tenggara Timur (10%), Jawa Tengah (3,4%), Sulawesi Barat dan Sulawesi Selatan (6,7%). Penyakit Paru Obstruktif Kronik ditandai dengan batuk produktif saluran napas sehingga mengakibatkan hiperinflamasi pada paru-paru yang menyebabkan peningkatan kerja pernapasan sehingga pasien mengalami gejala sesak napas. Rileksasasi otot progresif (PMR) dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan pada pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Latihan rileksasi otot progresif meliputi rileksasi otot besar dari tangan hingga kaki. **Tujuan :** Sebagai media promotif yang berisi tentang latihan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan pasien penyakit paru obstruktif kronik. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan sebagai pedoman dalam melakukan latihan *progressive muscle relaxation*. **Hasil :** Media KIE *booklet* ini akan didistribusikan kepada pasien penyakit paru obstruktif kronik dan terapis layanan kesehatan. **Kesimpulan :** Project media KIE ini dibuat dengan tujuan sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat khususnya pasien PPOK.

**Kata kunci :** PPOK, *Progressive Muscle Relaxation*, Kecemasan, *Booklet*.

Rinda Ratna Timur

Rini Widarti, SSt.FT., M.Or

NIM : E2016040

Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

## ***PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISES ON REDUCING ANXIETY OF CHRONIC OBSTRUCTIVE LUNG DISEASE***

### ***SUMMARY***

***Background:*** The World Health Organization states that smoking is one of the risks of non-communicable diseases (PTM) such as chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Basic Health Research states that the incidence rate (COPD) is found in East Nusa Tenggara (10%), Central Java (3.4%), West Sulawesi and South Sulawesi (6.7%). Chronic Obstructive Pulmonary Disease is characterized by a productive cough channel. breath resulting in hyperinflammation of the lungs which causes increased work of breathing so that the patient experiences symptoms of shortness of breath. Progressive muscle relaxation (PMR) can be used to treat anxiety disorders in patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Progressive muscle relaxation exercises include relaxing large muscles from the hands to the feet. ***Objective:*** As a promotional medium containing progressive muscle relaxation training to reduce anxiety in patients with chronic obstructive pulmonary disease. ***Methods:*** The method used was using IEC media, namely booklets as a tool to increase knowledge and as a guide in carrying out progressive muscle relaxation exercises. ***Result:*** This booklet IEC media will be distributed to patients with chronic obstructive pulmonary disease and health care therapists. ***Conclusion:*** This IEC media project was created with the aim of being a media for promotion, information and education for the community, especially COPD patients.

***Keywords:*** COPD, Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Booklet