

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih". (Surat Ibrahim 14 : 7).

Berdasarkan ayat diatas salah satu nikmat Allah SWT yang diberikan kepada manusia yaitu oksigen untuk bernafas. Oksigen yang kita hirup selama ini diberikan Allah secara gratis tanpa imbalan apapun. Betapa luar biasa nikmat Allah ini yang kadang membuat kita lupa bersyukur bahwa kita masih bisa bernafas secara bebas. Banyak manusia yang masih kurang bersyukur dengan nikmat Allah ini sehingga mereka merusak diri mereka sendiri, salah satunya merokok. Merokok merupakan salah satu perilaku mengingkari nikmat Allah SWT yang akan berdampak kepada sistem pernafasan mereka.

Dampak yang paling sering terjadi dari kebiasaan merokok yaitu Penyakit Paru Obstruktif Kronis. Salah satu dari Penyakit Paru Obstruktif Kronis yaitu Bronkitis. Bronkitis adalah peradangan pada selaput lendir bronkus. Peradangan terjadi karena infeksi virus yang menyebabkan permukaan bronkus menebal sehingga saluran pernafasan menyempit. Beberapa ahli rehabilitasi menjelaskan bahwa bronkitis merupakan kondisi yang memiliki prevalensi tinggi angka mortalitas dan morbiditas di dunia terutama bronkitis kronis. Infeksi pada saluran pernafasan bagian bawah berhubungan dengan 65% dari eksaserbasi Penyakit Paru Obstruktif Kronis

(Martins *et al.* , 2012) . Dari persentase tersebut menggambarkan bahwa bronkitis kronis masih menjadi penyebab utama tingkat *re-hospitalized* pada penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronis.

Penyempitan pada saluran pernafasan menyebabkan penderita bronkitis kronis mengalami sesak napas. Kondisi tersebut membuat penderita semakin mengalami penurunan kualitas hidupnya. Aktivitas sehari-hari menjadi terganggu sehingga banyak hal yang seharusnya dilakukan menjadi terbengkalai. Beberapa ahli respirasi mengatakan bahwa Progressivitas Penyakit Paru Obstruktif Kronis dapat meningkatkan resiko sesak napas dalam kehidupan sehari-hari, dengan demikian akan memperburuk dampak dari penyakit dan menurunkan kualitas hidup (Santos *et al.* , 2015). Situasi seperti itu akan menjadi suatu permasalahan yang cukup serius jika penderita seorang kepala rumah tangga yang harus bekerja untuk memberikan nafkah kepada istri dan anak-anaknya.

Banyak intervensi fisioterapi yang bisa digunakan untuk menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis. Pada penelitian ini penulis mengambil intervensi untuk menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis yaitu Relaksasi Jacobson dan Relaksasi Mitchell. Relaksasi Jacobson merupakan metode relaksasi yang masih jarang digunakan oleh fisioterapis di rumah sakit. Pemberian relaksasi jacobson ini bertujuan untuk merileksasikan otot- otot pernafasan sehingga dapat menurunkan kerja pernafasan. Relaksasi Jacobson adalah salah satu teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan otot

dan kecemasan. Penggunaan relaksasi dalam bidang klinis telah dimulai sejak abad 20, ketika Edmund Jacobson melakukan riset dan dilaporkannya dalam sebuah buku. Dalam bukunya Jacobson menjelaskan hal – hal yang dilakukan seseorang pada saat tegang dan rileks. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot – otot mengencang akan diabaikan (Ramdhani, 2009).

Relaksasi Mitchell juga termasuk terapi relaksasi yang masih sangat jarang digunakan di rumah sakit. Relaksasi Mitchell sendiri yaitu metode relaksasi yang mudah dipelajari dan dapat dilakukan secara rutin dengan berdasarkan prinsipnya *reciprocal inhibition* dan *diaaphragmatic breathing* (Kosery *et al.*, 2006). Ketika ketegangan otot berkurang dan tubuh dalam keadaan rileks maka kerja otot-otot pernafasan akan ikut menurun sesuai dengan pendekatan Mitchell yang didasarkan pada prinsip fisiologis *reciprocal inhibition*, yaitu ketika salah satu kelompok otot bekerja pada sendi, maka kelompok otot antagonis akan rileks. Relaksasi Mitchell juga cocok untuk berbagai kondisi termasuk insomnia, psikiatri, dypnea, osteoarthritis dan rehabilitasi jantung, serta stres sehari-hari (Donaghy, 2005).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Abadi 1 Gonilan diketahui bahwa terdapat 4 lansia yang berumur 40 tahun keatas yang terdiri dari 2 perempuan dan 2 laki-laki menderita bronkitis kronis dengan sesak nafas yang masih sering kambuh. Kekambuhan yang terjadi biasanya karena kelelahan dan udara dingin. Pemberian perlakuan dilakukan berdasarkan randomisasi dengan 2 responden diberikan Relaksasi Jacobson

dan 2 responden diberikan Relaksasi Mitchell. Pengukuran sesak nafas dengan *Borg Scale* dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil pengukuran derajat sesak nafas pada responden menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang cukup signifikan dalam menurunkan sesak nafas dari pemberian Terapi Relaksasi Jacobson dan Mitchell pada penderita Bronkitis Kronis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan maka peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Jacobson dan Mitchell untuk Menurunkan Sesak Napas pada Penderita Bronkitis Kronis”. Studi pendahuluan yang dilakukan memang berbeda dengan tempat penelitian yang akan dilakukan maka dari itu peneliti melakukan observasi di BBKPM Surakarta untuk mendapatkan data pasien Bronkitis Kronis. Data yang diperoleh yaitu terdapat pasien Bronkitis Kronis pada bulan Oktober yang terdiri dari 14 pasien perempuan dan 6 pasien laki-laki dengan usia 40-70 tahun dengan keluhan sesak nafas.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh terapi Relaksasi Jacobson untuk menurunkan sesak nafas pada penderita bronkitis kronis?
2. Adakah pengaruh terapi Relaksasi Mitchell untuk menurunkan sesak nafas pada penderita bronkitis kronis?
3. Adakah perbedaan pengaruh terapi Relaksasi Jacobson dan Mitchell untuk menurunkan sesak nafas pada penderita bronkitis kronis?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi Relaksasi Jacobson dan Mitchell untuk menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui adanya pengaruh terapi Relaksasi Jacobson untuk menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis?
- b. Untuk mengetahui adanya pengaruh terapi Relaksasi Mitchell untuk menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis?
- c. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh terapi Relaksasi Jacobson Mitchell untuk menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang terapi Relaksasi Jacobson dan Mitchell untuk menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam mengembangkan potensi terutama bidang Fisioterapi.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam menurunkan sesak napas pada penderita bronkitis kronis dengan menggunakan metode dan parameter yang lain.

c. Bagi Penderita Bronkitis Kronis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu penderita agar melakukan intervensi secara mandiri dalam menurunkan sesak nafasnya.