

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 4	Edition: September 2023 – Desember 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH	
Received : 22 September 2023	Revised: 29 September 2023	Accepted: 30 September 2023

Deep Breathing Relaxation Exercises for Pulmonary TB Patients to Improve Airway at RSU Sembiring Deli Tua in 2023

Latihan Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien TB Paru Untuk Meningkatkan Jalan Napas Di RSU Sembiring Deli Tua Tahun 2023

Meta Rosaulina¹, Rini Debora Silalahi², Reisy Tane³, Joko Sutejo⁴, Maria Puji Astuti⁵
 Program Studi Keperawatan Diploma Tiga¹
 Program Studi Keperawatan Diploma Tiga²
 Program Studi Keperawatan Diploma Tiga³
 Program Studi Ilmu Keperawatan⁴

e-mail : hutagalungmeta04@gmail.com, rinisilalahi19@gmail.com,
reisyane1@gmail.com, sutejo.djoko@gmail.com, mariapujiastuti123@gmail.com

Abstract

Tuberculosis or commonly abbreviated as Pulmonary TB is a disease caused by TB bacteria (Mycobacterium tuberculosis) which attacks the lungs, and can be transmitted to other people through small particles released when people with TB sneeze or cough. Symptoms can include a cough with phlegm that lasts for a long time, more than 21 days, fever, sometimes shortness of breath, pain in the chest, sometimes accompanied by a bloody cough, weight loss and decreased appetite. Patients with tuberculosis usually experience ineffective airway hygiene caused by the inability to cough effectively. Over time, this will result in blockages. If the problem of airway clearance is not treated immediately, the result will be that the patient will cough continuously, shortness of breath will increase, and secretions in the airway will increasingly accumulate. One treatment to clear the airway is to apply deep breathing relaxation therapy. Deep breathing relaxation therapy is breathing into the abdomen at a slow, slow, rhythmic and comfortable frequency by closing your eyes when inhaling. The effect of this therapy is distraction or diversion of attention.

Keywords: Deep Breathing Relaxation Therapy, Pulmonary TB Patients

Abstrak

Tuberkulosis atau biasa disingkat dengan TBC Paru merupakan penyakit yang disebabkan oleh bakteri TBC (*Mycobacterium tuberculosis*) yang menyerang di bagian paru, dan dapat menular kepada orang lain melalui pertikel-partikel kecil yang di dikeluarkan ketika orang yang mengalami TBC bersin atau batuk. Gejalanya dapat berupa batuk berdahak yang berlangsung lama, lebih dari 21 hari, demam, kadang sesak napas, sakit di bagian dada, kadang disertai batuk berdarah, penurunan berat badan, dan nafsu makan menurun. Pada pasien dengan penyakit ketidakefektifan bersihan jalan napas pada pasien Tuberkulosis disebabkan oleh ketidakmampuan batuk secara efektif. Hal ini yang akan membuat lama-kelamaan mengakibatkan terjadinya sumbatan. Jika tidak segera ditangani maka masalah bersihan jalan napas akan mengakibatkan batuk yang terus menerus, sesak, dan sekret yang menumpuk pada saluran pernapasan. Salah satu penanganan untuk membersihkan jalan napas adalah dengan menerapkan terapi relaksasi napas dalam. Terapi relaksasi napas dalam merupakan pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik napas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Pernapasan Dalam, Penderita TB Paru

PENDAHULUAN

Tuberkulosis, sering disingkat tuberkulosis paru, adalah penyakit yang disebabkan oleh bakteri tuberkulosis (*Mycobacterium tuberculosis*) yang menyerang paru-paru dan dapat menulari orang lain melalui partikel kecil yang dikeluarkan saat pengidap tuberkulosis bersin atau batuk. Gejalanya dapat berupa batuk dan dahak yang berlangsung lama, lebih dari 21 hari, demam, kadang sesak napas, nyeri dada kadang disertai batuk darah, penurunan berat badan dan hilangnya nafsu makan (Cahyati dan Maelani, 2019). Menurut WHO, tuberkulosis paru menyebabkan 1,3 juta kematian. Lima negara dengan jumlah kasus terbanyak adalah India (27%), Tiongkok (9%), India (8%), Filipina (6%) dan Pakistan (5%). Setelah India dan Tiongkok, India menjadi negara ketiga yang bertanggung jawab atas kasus tuberkulosis.

Menurut WHO, bakteri ini membunuh sekitar 2 juta orang setiap tahunnya (WHO, 2018). Salah satu pengobatan non-obat yang digunakan untuk meningkatkan pernapasan adalah terapi relaksasi pernapasan dalam. Terapi relaksasi nafas dalam adalah pernafasan masuk ke dalam perut secara perlahan, perlahan, berirama dan nyaman, sambil menutup mata sambil menarik nafas. Efek dari terapi ini adalah distraksi atau pergeseran perhatian (Hartanti dkk, 2016). Mekanisme relaksasi pernafasan dalam pada sistem pernafasan berupa fase inspirasi dan ekspirasi dengan frekuensi pernafasan 6-10 kali per menit yang menyebabkan peningkatan stress kardiopulmoner. Terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan dibandingkan terapi non-obat lainnya, tidak memerlukan masa pengobatan yang lama dan dapat mengurangi efek negatif terapi obat pada pasien hipertensi (Masnina dan Setyawan, 2018). Bersihan jalan napas yang tidak efisien disebabkan oleh ketidakmampuan batuk secara efektif. Hal ini disebabkan adanya reaksi peradangan yang menimbulkan gigi berlubang dan merusak parenkim paru sehingga menimbulkan edema. Hipersekresi pada selaput lendir saluran pernafasan, sehingga menghasilkan lendir yang mudah menempel pada dinding saluran pernafasan. Hal ini menyebabkan penyumbatan di mana udara terperangkap di bagian distal saluran napas. Penderita TBC berusaha mengeluarkan lebih banyak udara. Bila tidak dihilangkan dapat menyebabkan sesak nafas, nafas tambahan berbunyi seperti ronki dan mengi. Jika masalah bersihan jalan napas tidak segera ditangani, akibatnya penderita akan batuk terus-menerus, sesak napas, dan sekret menumpuk di saluran napas (Adibah, 2019). Salah satu tindakan atau pengobatan yang tepat untuk melancarkan saluran pernafasan adalah dengan batuk yang efektif. Batuk yang efektif cenderung mengeluarkan lendir dan menjaga paru-paru tetap bersih. Jika batuk efektif ini dilakukan dengan baik dan benar, maka dapat mempercepat pengeluaran lendir.

Nebulizer juga dapat digunakan untuk mengencerkan lendir, sehingga mendorong lendir keluar dari saluran udara. Terapi drainase postural, atau pemberian posisi terapeutik, juga merupakan prosedur non-farmakologis yang digunakan untuk mengeluarkan sekret, sehingga sekret paru dapat mengalir secara gravitasi ke dalam bronkus besar dan trakea (Adibah, 2019).

METODE

Langkah-langkah awal

a) Tahap awal

Kegiatan ini adalah penyiapan peralatan kesehatan dan perlengkapan siap pakai lainnya.

b) Tahap implementasi

Kegiatan ini dilaksanakan di RSUD Sembiring Deli Tua

c) Evaluasi

Partisipan merupakan pasien tuberkulosis paru yang menjalani rawat jalan di Bagian Rawat Jalan RSUD Sembiring Deli Tua.

Bulan April 2023 di RSUD Sembiring Deli Tua. Kegiatan ini melibatkan pasien tuberkulosis paru dengan gangguan pernafasan yang datang berobat jalan di RSUD Sembiring Deli Tua. Kegiatan ini diawali dengan pendahuluan terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan materi terkait senam pernafasan relaksasi mendalam yang dimulai dari pengertian, penyebab, gejala, cara penularan, pemeriksaan laboratorium, pengobatan, SOP relaksasi pernafasan dan cara pencegahannya. Setelah pemaparan materi, langkah selanjutnya adalah memberikan kesempatan kepada penderita tuberkulosis paru untuk melakukan latihan relaksasi nafas dalam.

Hasil dari latihan ini menunjukkan ketidaktahuan pasien tuberkulosis paru terhadap latihan relaksasi nafas dalam. Namun pasien tuberkulosis paru sangat antusias mengikuti latihan relaksasi nafas dalam. Mereka biasanya hanya mengetahui penyakitnya saja, bukan infeksi, gejala, penyebab, SOP relaksasi nafas dalam dan cara mempelajarinya di laboratorium. Mereka bersemangat menanyakan beberapa pertanyaan seputar latihan ini dan berharap dapat meningkatkan pengetahuan pasien tuberkulosis paru dengan melakukan latihan ini. Kegiatan ini sangat baik untuk dilakukan karena dapat memperbaiki saluran pernafasan pada penderita tuberkulosis paru. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Puraseda, hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan hasil intervensi yang signifikan sebelum dan sesudah mereka mendapat teknik pernafasan dalam dan batuk yang efektif untuk melancarkan saluran nafas (Maidartati, 2019).

KESIMPULAN

Pembicaraan ini berlangsung di ruang Diklat RSUD Sembiring ini membantu pasien tuberkulosis paru leluasa membiasakan latihan relaksasi nafas dalam sehingga pasien tuberkulosis paru dapat melakukannya secara mandiri di rumah.

SARAN

Latihan ini digunakan sebagai pengobatan non farmakologi atau alternatif bagi penderita tuberkulosis paru untuk membersihkan saluran pernafasan sehingga dapat melakukannya secara mandiri dan lebih leluasa di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maelani, T., & Cahyati, W. H. 2019. Karakteristik Penderita, Efek Samping Obat dan Putus Berobat Tuberkulosis Paru. *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT*, 652-634.
2. WHO. Global Report Tuberculosis 2018. Geneva: World Health Organization 2018.
3. Hartanti, dkk. 2016. Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol IX, No. 1*
4. Masnina, R., & Setyawan, A. B. 2018. Terapi Relaksasi Napas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Imu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119–128.
5. Adibah. 2019. Gambaran Bersihan Jalan Napas Pada Pasien TB Paru. Laporan Tugas Akhir. Perpustakaan Universitas Airlangga
6. Maidartati. 2019. Pengaruh Fisioterapi Dada Terhadap Bersihan Jalan Napas Pada Anak Usia 1- 5 Tahun Yang Mengalami Gangguan Bersihan Jalan Napas Di Puskesmas Moch. Ramdhan Bandung. (1), pp. 47–56