

STUDI KASUS : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN TBC DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Ersa Christiani Luase¹, Antonia Helena Hamu², Roswita Victoria Rambu Roku³

Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email : ersacluase@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Penyakit TBC merupakan salah satu faktor risiko yang menimbulkan masalah kesehatan jiwa. Masalah yang sering muncul akibat penyakit TBC adalah kecemasan, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kekhawatiran terhadap pengobatan, efek samping obat, kematian, kemungkinan menularkan penyakit ke orang lain, kehilangan pekerjaan, serta penolakan dan diskriminasi. Solusi untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan intervensi yaitu teknik relaksasi nafas dalam. **Tujuan :** Mengidentifikasi penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada penderita TBC Di wilayah kerja Puskesmas Oesapa. **Metode :** Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif (Studi Kasus). Sampel penelitian ini berjumlah 1 orang pasien dengan karakteristik subjek studi kasus. Waktu penelitian 3 hari mulai dari tanggal 25-27 juni 2024. Instrumen pengumpulan data, data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan SOP, Lembar observasi, Lembar wawancara, format pengkajian dan alat ukur kecemasan (Zung Self-Rating Anxiety Scale/ZSAS. analisa data yang dilakukan dengan menarik hasil observasi dan memaparkan hasil wawancara, observasi, dan pengkajian yang dinarasikan. **Hasil :** pasien TBC yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam berdasarkan alat pengukuran kecemasan ZSAS pada tanggal 25 juni 2024 dengan skor 52 (kecemasan ringan), setelah dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam selama 3 hari yang dilakukan 3x sehari selama 5-10 menit setelah itu dilakukan pengukuran ulang pada tanggal 27 juni 2024 didapatkan skor 43 (normal). **Kesimpulan :** adanya pengaruh pemberian terapi teknik relaksasi nafas dalam terhadap pasien TBC yang mengalami kecemasan. **Saran :** dapat menerapkan terapi teknik relaksasi nafas dalam sebagai tindakan untuk menangani pasien TBC yang mengalami kecemasan, teknik ini diketahui tidak memiliki efek samping lain bagi pasien.

Kata kunci: TBC, Kecemasan, Relaksasi Nafas Dalam

A. PENDAHULUAN

Penyakit TBC merupakan salah satu faktor risiko yang menimbulkan masalah kesehatan jiwa. Masalah yang sering muncul akibat penyakit TBC adalah kecemasan, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kekhawatiran terhadap pengobatan, efek samping obat, kematian, kemungkinan menularkan penyakit ke orang lain, kehilangan pekerjaan, serta penolakan dan diskriminasi. (Ms.,2019)

Menurut WHO (2023) TBC menduduki peringkat kedua terbanyak di dunia, sebanyak 1,30 juta orang meninggal akibat TBC. Jumlah global orang yang baru didiagnosis TBC dilaporkan sebanyak 7,1 juta pada tahun 2019, dan naik 5,8 juta pada tahun 2020, 6,4 juta pada tahun 2021 dan 7,5 juta pada tahun 2022. Dengan jumlah 55% penderita TBC adalah laki-laki, 33% adalah perempuan dan 12% adalah anak-anak (usia 0–14 tahun).

Indonesia juga merupakan negara peringkat ke-2 penderita TBC tertinggi di dunia setelah India dengan proporsi kasus baru sebesar 13% dibandingkan seluruh kasus di dunia. Pada tahun 2020 jumlah kasus tuberkulosis yang ditemukan sebanyak 1,3 juta kasus,

tahun 2021 sebanyak 397.337 kasus, dan tahun 2022 sebanyak 677.464 kasus. Hampir seperempat orang dewasa (56,5% laki-laki dan 325 perempuan) dan 11% di derita oleh anak-anak. (Profil Kesehatan Indonesia.,2023)

Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) masih didominasi penyakit infeksi menular, di mana kasus TBC ada pada urutan ke 15 dengan data kasus adalah 6.746 kasus, begitu pun hasil survei tahun 2018 kasus TBC yang tinggi terdapat pada kota Kupang dengan 645 kasus TBC yang terdiri atas 374 kasus TBC pada laki-laki dan 271 kasus pada perempuan. (Profil Kesehatan Kota Kupang.,2018)

Kasus TBC di puskesmas oesapa pada tahun 2018 ditemukan sebanyak 101 kasus, 2019 sebanyak 107 kasus, 2020 sebanyak 75 kasus, 2021 sebanyak 76 kasus, 2022 sebanyak 101 kasus, dan 2023 sebanyak 151 kasus. Pada tahun 2022 pasien yang putus obat sebanyak 1 kasus, meninggal 3 kasus, sembuh & pengobatan lengkap sebanyak 100 kasus, dan jumlah pasien TBC yang terdaftar dan diobati sebanyak 101 kasus.

Kecemasan pada pasien TBC merupakan respon psikologis terhadap

keadaan tertekan dan mengancam yang dialami pasien di mana timbul rasa takut yang membuat hati tidak tenang dan timbul rasa ragu. Dampak dari kecemasan berupa peningkatan frekuensi nadi meningkat, tekanan darah meningkat, pernafasan meningkat, tremor, gelisah, khawatir, pusing, muka tampak pucat, sulit tidur, keringat dingin, sering buang air kecil, gugup serta secara kognitif pasien tidak bisa berkonsentrasi. (Dewi BAS.,2022)

Solusi untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan intervensi yaitu teknik relaksasi nafas dalam.

B. METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif (Studi Kasus). Sampel penelitian ini berjumlah 1 partisipan. Waktu penelitian 3 hari mulai dari tanggal 25-27 juni 2024. Instrumen pengumpulan data data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan SOP, Lembar observasi, Lembar wawancara, format pengkajian dan alat ukur kecemasan (Zung Self-Rating Anxiety Scale/ZSAS. analisa data yang dilakukan dengan menarik hasil observasi dan memaparkan hasil wawancara, observasi, dan pengkajian . Metode untuk mengatasi kecemasan

responden adalah teknik relaksasi napas dalam (*Slow deep breathing*) yaitu (1) Posisi pasien di tempat yang tenang dan nyaman (2) Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman (3) Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi (4) Latih melakukan napas dalam : (5) Anjurkan tutup mata dan konsentrasi penuh (6) Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan (7) Ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan cara mulut mencucu secara perlahan (8) Demonstrasikan menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik dan menghembuskan napas selama 8 detik (9) Lakukan 3 X sehari selama 5-10 menit. Teknik ini bisa dilakukan 2 - 3 kali sehari secara mandiri.

C. HASIL

Pasien TBC yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan terapi teknik relaksasi nafas dalam berdasarkan alat pengukuran kecemasan ZSAS pada tanggal 25 juni 2024 dengan skor 52 (kecemasan ringan), setelah dilakukan terapi teknik relaksasi nafas

dalam selama 3 hari yang dilakukan 3x sehari selama 5-10 menit setelah itu dilakukan pengukuran ulang pada tanggal 27 Juni 2024 didapatkan skor 43 (normal).

D. PEMBAHASAN

Partisipan mengatakan merasa cemas, takut penyakitnya menular ke orang lain dan gelisah. Selama kunjungan ke rumah, responden terlihat sulit konsentrasi, muka tegang, selalu bertanya apakah penyalitnya ini mudah tertular dan gelisah, nafsu makan menurun dan sering sakit kepala.

Menurut Erita (2019) tanda dan gejala kecemasan adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, mengalami gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi dan daya ingat, jantung berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, mual, tidak nafsu makan, sering berkemih, dan sakit kepala.

Hasil skor dari alat ukur kecemasan yang digunakan pada tanggal 25 juni 2024 adalah 52 (Kecemasan ringan).

Masalah utama keperawatan yang dialami responde adalah ansietas

berhubungan dengan psikologis/ integritas ego.

Tindakan yang akan diberikan adalah teknik relaksasi nafas dalam yang bertujuan untuk membantu mengurangi ansietas/ kecemasan.

Pasien yang mengalami kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam akan merasa lebih tenang Hal ini karena *Slow deep breathing* secara teratur akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengeluarkan neurotransmitter endorphen sehingga menstimulasi respons saraf otonom yang berpengaruh dalam menghambat pusat simpatis (meningkatkan aktivitas tubuh) dan merangsang aktivitas parasimpatis (menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi)

Setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam, skor Zung Self-Rating Anxiety Scale/ZSAS tersebut menurun menjadi 44, yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan.

Kesimpulan

Teknik relaksasi nafas (*Slow deep breathing*) memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan pada pasien TBC.

Saran

Bagi pelayanan khususnya puskesmas: Diharapkan untuk senantiasa memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien TBC untuk menambah pengetahuan guna mencegah ataupun menurunkan rasa cemas.

Bagi Peneliti selanjutnya: Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber acuan bagi peneliti selanjutnya. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih banyak lagi mengenai pasien TBC yang mengalami kecemasan

E. DAFTAR PUSTAKA

Azzahari Rafida, Kurnia Anih, Kurniasih Eli. Penerapan Terapi “Spiritual Emotional Freedom Technique” Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Tb Paru Di Wilayah Puskesmas Tamansari Tasikmalaya. J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm [Internet]. 2023;23(2):90–7. Available from: https://ejurnal.universitastbth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/1113/842

Global Tuberculosis Report [Internet].

World Health Organization; 2023. Available from: <https://tbindonesia.or.id/wp-content/uploads/2023/11/Global-TB-Report-2023-2.pdf>

Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023.

Profil Kesehatan Kota Kupang [Internet]. Kota Kupang: Dinas Kesehatan Kota Kupang; 2018. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/506162-relationship-of-mothers-knowledge-partne-92c02521.pdf>

MS Dewi Sartika. Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Tuberkulosis Paru Yang Menjalani Pengobatan Di Rsud Labuang Baji Makassar. J Ilm Kesehat Diagnosis [Internet]. 2019;14(2):204–8. Available from: <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/230>

Dewi Bella Ayu Shinta, Sari Intan Rusdian Permata, Agustin Dwi, Sari Selfi Angga. Kecemasan pada Penderita Tuberculosis. J Kesehat [Internet]. 2022;11(2):174–7. Available from: <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/>

[index.php/stikesnw/article/view/108](https://stikesnw/article/view/108)

Turgut,M., Akhaddar, A., Turgut, A., & Grag R. Tuberculosis of The Central Nervous System. Postgrad Med J Springer. 2017;75.881.133.

Andriani Wiwiek. Penanggulangan TBC Melalui Gerakan Bersama Eliminasi TBC (Ransel TBC). Sumatera Barat: GET PRESS INDONESIA; 2023.

Burhan Erlina, Soeroto Arto Yuwono, Isbaniah Fathiyah. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Tuberculosis [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020. Available from: https://tbindonesia.or.id/pustaka_tbc/pedoman-nasional-pelayanan-kedokteran-tatalaksana-tuberculosis

Kemenkes RI. Penanganan Infeksi TB laten [Internet]. 2020. 978–979 p. Available from: https://tbindonesia.or.id/wp-content/uploads/2021/01/Isi-Juknis-ILTB-FINAL-ok_published.pdf

Kurniasih Erwin, Daris Hamidatus. Tuberculosis, Mengenal Penyebab, Cara Penularan, dan Penanggulangan [Internet]. Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru; 2017. Available from:

https://repo.akperngawi.ac.id/hamidatus_daris_saadah/BUKU_AJAR_1.pdf

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 67 Tahun 2016 Tentang Penanggulangan Tuberculosis [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. Available from: https://tbindonesia.or.id/pustaka_tbc/peraturan-menteri-kesehatan-republik-indonesia-nomor-67-tahun-2016-tentang-penanggulangan-tuberculosis/

Mar'Iyah K, Zulkarnain. Patofisiologi Penyakit Infeksi Tuberculosis. UIN Alauddin [Internet]. 2021; Available from: <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb/article/view/23169/12485>

Mar'iyah Khusnul, Zulkarnain. Patofisiologi penyakit infeksi tuberculosis. Pros Semin Nas Biol [Internet]. 2021;7(1):88–92. Available from: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>

Alisjahbana Bacht, Hadisoemarto Panji, Lestari Boni, Afifah Nur, Fatma Zuhaira, Azkiyah Wulan, et al. Diagnosis Dan Pengelolaan Tuberculosis [Internet]. Jawa Barat:

- Unpad Press; 2020. Available from: https://books.google.co.id/books?id=d1crEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Pardede Jek Amidos. Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan. J Ilm Kesehat [Internet]. 2020; Available from: https://www.researchgate.net/profile/Jek-Amidos/publication/346848955_Standar_Asuhan_Keperawatan_Jiwa_Dengan_Masalah_Kecemasan/links/5fdd695da6fdccdc8de2930/Standar-Asuhan-Keperawatan-Jiwa-Dengan-Masalah-Kecemasan.pdf
- PPNI TPSD. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Nasional Indonesia; 2017.
- Erlina, Marisa Dewi Erna, Syaripudin Ahmad. Hubungan Ansietas Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Tuberkulosis Di Wilayah Kerja Puskesmas Sitopeng Kota Cirebon. J Kesehat Mahardika [Internet]. 2020;Vol. 7. Available from: <https://journal.mahardika.ac.id/index.php/jkm/article/download/5/25/53>
- Stuart Gahl Wiscar. Prinsip Dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart [Internet]. Edisi Indo. Elsevier; 2021. Available from: https://books.google.co.id/books?id=WamJEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Erita, Hununwidiastuti Sri, Leniwita Hasian. Keperawatan Jiwa [Internet]. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia; 2019. Available from: <http://repository.uki.ac.id/2703/1/BMPKEPERAWATANJIWA.pdf>
- Sutejo. Keperawatan Jiwa (Konsep dan praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Gangguan Jiwa Dan Psikososial). Yogyakarta: Pustaka Baru; 2019.
- PPNI TPSD. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Nasional Indonesia; 2018.
- Mulki Mohamad Malikul, Ta'adi, Sunarjo Lanny. Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi [Internet]. Edisi 1. Semarang: Politeknik Kesehatan Kemenkes

Semarang; 2020. Available from:
<https://repository.kemkes.go.id/book/205>

Ludji Ina Debora Ratu. Pengantar Riset
keperawatan. Kupang: Flobal Aksara
Pers; 2022.