

MENGURANGI FREKUENSI KEKAMBUIHAN ASMA DENGAN LATIHAN RELAKSASI IMAJINASI TERBIMBING PADA PENDERITA ASMA

Reducing the Frequency of Asthma Recurrence with Guided Imagery Relaxation Exercises among Asthma Sufferers

Joko Sapto Pramono*, Frana Andrianur, Ade Baginda

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kaltim

*(jokosp2005@yahoo.com)

ABSTRAK

Asma adalah penyakit paru kronis yang ditandai dengan serangan sesak napas dan mengi yang berulang, yang tingkat keparahan dan frekuensinya bervariasi dari orang ke orang. Penatalaksanaan Asma secara non farmakologi untuk menurunkan frekuensi kekambuhan salah satunya adalah latihan relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan relaksasi imajinasi terbimbing terhadap frekuensi kekambuhan Asma. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *pretest-posttest without control group*. Pengambilan sampel secara *stratified random sampling* kepada 30 responden. Latihan relaksasi imajinasi terbimbing dilakukan selama 15 menit, sebanyak 3 kali seminggu dalam 1 bulan. Frekuensi kekambuhan dicatat sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisa data menggunakan uji *paired t-test* didapatkan $p\text{-value}=0,001$ dengan tingkat signifikan $\alpha=0,05$. Kesimpulan ada pengaruh yang signifikan latihan relaksasi imajinasi terbimbing terhadap frekuensi kekambuhan Asma.

Kata kunci: Asma; kekambuhan; relaksasi; imajinasi; terbimbing

ABSTRACT

Asthma is a lung disease characterized by recurrent attacks of breathlessness and wheezing, which vary in severity and frequency from person to person. Guided imagery Exercise is a Non-pharmacological management to reduce the frequency of recurrence. This study aims to analyze guided imagery exercise on the frequency of recurrence of asthma. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest without control group. Sampling was stratified random sampling with a sample size of 30 respondents. Guided imagery exercises are carried out for 15 minutes, 3 times a week for 1 month. The recurrence frequency was recorded before and after the intervention. The results of data analysis using paired t-test obtained $p\text{-value}=0.001$ with a significant level of $\alpha =0.05$. In conclusion, there is a significant effect of guided imagination relaxation exercises on the frequency of recurrence of asthma.

Key words: Asthma; recurrence; relaxation; imagery; guidance

<https://doi.org/10.33860/jik.v14i2.171>



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Asma adalah penyakit tidak menular yang ditandai dengan serangan sesak nafas dan mengi (*wheezing*), bervariasi berat dan frekuensi serangannya dari orang ke orang, gejala bisa terjadi beberapa kali sehari atau seminggu dipengaruhi faktor individual dan beberapa orang menjadi buruk pada saat beraktivitas di malam hari.¹ Asma merupakan penyakit heterogen yang ditandai dengan peradangan saluran napas kronis dengan gejala mengi, sesak napas, sesak dada dan batuk yang bervariasi dari waktu ke waktu dan intensitasnya.² Asma merupakan suatu penyakit yang sangat kompleks karena meliputi gangguan pada sistem neurologi, imunologi, biokimia, endokrin dan faktor psikologis yang dapat mengakibatkan obstruksi pada jalan nafas.³

Beberapa faktor yang menjadi pencetus Asma antara lain stres, kecemasan, kesedihan, dan sugesti, serta oleh iritan atau alergen lingkungan, olahraga, dan infeksi,⁴ Stress psikologis yang dialami oleh seseorang dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh seseorang termasuk sistem kekebalan pada jalan nafas.⁵

World Health Organization (WHO) menyatakan diperkirakan lebih dari 339 juta penduduk dunia menderita Asma pada tahun 2016 dan 417,918 kematian yang disebabkan karena Asma terbanyak ditemukan di negara-negara yang berpenghasilan menengah ke bawah.¹

Prevalensi Asma di Indonesia mengalami penurunan dari 4,5% pada tahun 2013 menjadi 2,5% pada tahun 2018 dengan tingkat kekambuhan dalam 12 bulan terakhir sebesar 57,5%, namun di provinsi Kalimantan Timur pada tahun 2018 masih menempati persentasi di atas rata-rata (4,0%) relative sama dengan tahun 2013.⁶ Dinas Kesehatan Kota Samarinda mencatat penderita Asma tahun 2018 dari seluruh Puskesmas di Samarinda sebanyak 241 orang dan dengan jumlah terbanyak adalah kecamatan Sungai Pinang sebanyak 88 orang.⁷

Guided imagery (relaksasi imajinasi terbimbing) merupakan teknik manajemen stress yang efektif dan banyak digunakan dengan berbagai kondisi⁸, ketika terapi medis tidak mampu memberikan perbaikan pada

kondisi pasien, maka terapi alternatif seperti relaksasi imajinasi terbimbing dapat menjadi salah satu intervensi yang dapat diberikan oleh perawat.⁹

Latihan Relaksasi imajinasi terbimbing merupakan salah satu terapi komplementer bagi praktisi kesehatan khususnya perawat dan hipnoterapist, yang bisa dijadikan sebagai tindakan mandiri profesi keperawatan. Jenis terapi komplementer semacam ini dapat memberikan banyak manfaat bagi pasien karena murah, efektif dan bisa dilakukan sendiri oleh penderita yang telah dilatih oleh instruktur.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi imajinasi terbimbing terhadap frekuensi kekambuhan Asma pada penderita Asma di Kecamatan Sei Pinang, Kota Samarinda

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen*. menggunakan rancangan penelitian *pretest-posttest without control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019, populasi penelitian ini adalah penderita Asma di Kecamatan Sei Pinang Kota Samarinda, pengambilan sampel secara *stratified random sampling* berjumlah 30 responden. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah penderita yang mempunyai riwayat Asma, mengalami serangan Asma dalam satu bulan terakhir, dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah penderita yang mengalami serangan Asma berat dan memiliki komplikasi penyakit yang tidak bisa berkonsentrasi.

Instrumen penelitian menggunakan lembar pertanyaan tanda dan gejala asma saat terjadinya kekambuhan asma, sedangkan intervensi menggunakan SOP latihan relaksasi imajinasi terbimbing menggunakan skrip imajinasi dari *inner health studio*¹⁰ dan *guided imagery exercise*¹¹ dengan pengembangan yang dibuat penulis Intervensi latihan relaksasi imajinasi dilakukan selama 15 menit sebanyak 3 kali seminggu dalam satu bulan. Frekuensi kekambuhan dicatat sebelum dan sesudah intervensi, selanjutnya data dianalisis secara

univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji statistik *paired t-test* dengan tingkat signifikan $\alpha=0,05$ untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi imajinasi terbimbing terhadap frekuensi kekambuhan Asma.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Kelompok Usia		
Remaja	6	20,0
Dewasa	20	66,7
Lansia	4	13,3
Jumlah	30	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	23,3
Perempuan	23	76,7
Jumlah	30	100
Pendidikan		
SD	7	23,3
SMP	5	16,7
SMA/SMK	16	53,3
S1	2	6,7
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, 2019

Tabel 1 di atas, menunjukkan sebagian besar (66,7%) responden adalah kelompok usia dewasa, hanya sebagian kecil pada kelompok remaja dan lansia. Jenis kelamin sebagian besar perempuan (76,7%) dan tingkat pendidikan lebih dari setengahnya adalah SMA (53,3%).

Latihan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Rerata Kekambuhan Asma Sebelum dan Sesudah Dilakukan

Tabel 2. Rerata Kekambuhan Asma Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Relaksasi Imajinasi Terbimbing

Kekambuhan Asma	Mean	SD	SE
Sebelum latihan	6,93	2,374	0,613
Setelah latihan	2,87	1,846	0,477

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 didapatkan frekuensi kekambuhan Asma sebelum dilakukan latihan relaksasi imajinasi terbimbing mean =6,93 dan standar deviasi=2,374 sedangkan setelah dilakukan latihan mean=2,87 dan standar deviasi=1,846, yang berarti nilai rerata kekambuhan Asma sebelum dilakukan latihan lebih besar dibanding setelah latihan.

Analisis Bivariat *Paired t-test*

Pengaruh Latihan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Frekuensi Kekambuhan Asma

Tabel 3. Pengaruh Latihan Imajinasi Terbimbing Terhadap Kekambuhan Asma

Kekambuhan Asma	Mean	SD	p-value	n	Confiden Interval	
					min	max
Sebelum latihan	6,93	2,374	0,001	30	3,097	5,036
Sesudah latihan	2,87	1,846				

Berdasarkan hasil *paired t-test* tabel 3 di atas didapatkan bahwa nilai *p-value pre test* dan *post test* intervensi pada adalah 0,001 ($<0,05$), yang berarti ada pengaruh yang signifikan latihan relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan kekambuhan Asma.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Asma yang merupakan penyakit kronis pada saluran pernafasan, pada penelitian ini sebagian besar diderita pada kelompok usia dewasa walaupun hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi kekambuhan Asma tertinggi (72,3%) pada usia lansia.⁶ Faktor terkuat timbulnya kekambuhan Asma adalah kombinasi predisposisi (keturunan) dan paparan zat / partikel alergen yang terhirup dari lingkungan sehingga timbul reaksi alergi atau iritasi jalan nafas.¹ Data yang menunjukkan sebagian besar responden adalah usia dewasa merupakan usia produktif yang berkaitan dengan aktivitas dan interaksi dengan lingkungan, sehingga paparan lingkungan lebih banyak dialami dan besar kemungkinan sudah memiliki faktor risiko keturunan Asma.

Paparan lingkungan yang berinteraksi dengan faktor inang manusia mendorong perkembangan penyakit alergi.¹²

Wanita lebih sering terkena asma, mekanisme yang mendasari adalah perbedaan hormonal dan kapasitas paru¹³, pada wanita reseptor hormon estrogen mempengaruhi imunologis yang mengarah kepada respon alergi¹⁴, sedangkan kapasitas paru pada wanita secara umum lebih kecil dibanding pria sehingga kejadian sesak nafas lebih sering pada wanita.¹⁵

Tingkat pendidikan responden terbanyak pada penelitian adalah SLTA karena lokasi penelitiannya dilakukan di wilayah perkotaan yang pada umumnya adalah masyarakat yang telah mengenyam pendidikan dan merupakan angkatan kerja baik pendatang maupun penduduk asli. Penelitian serupa memiliki data yang berbeda dilakukan oleh Haris (2018) yang menyatakan bahwa lebih banyak pendidikan didominasi tingkat SD¹⁶, begitu pula tingkat prevalensi kekambuhan Asma secara nasional terbanyak pada kelompok yang tidak/belum sekolah, tidak tamat SD dan tamat SD dengan total prevalensi 8,0% sedangkan SLTA lebih rendah yaitu 2,4%⁶, sedangkan prevalensi kekambuhan secara lebih banyak di pedesaan.⁶

Rerata Kekambuhan Asma Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Relaksasi Terbimbing

Hasil penelitian didapatkan frekuensi kekambuhan Asma setelah dilakukan latihan relaksasi imajinasi terbimbing terjadi penurunan rerata frekuensi kekambuhan Asma, ini berarti memberikan manfaat bagi penderita dengan berkurangnya frekuensi kekambuhan Asma tentunya juga mengurangi penderitaan secara fisik, psikososial dan biaya pengobatan. Penderita juga mendapatkan manfaat kebugaran untuk meningkatkan kualitas hidup.

Pencetus Asma dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya alergi dan stress psikologis, dengan latihan relaksasi terbimbing mengajarkan pasien untuk bagaimana mengendalikan sistem tubuh yang tidak dapat dikendalikan secara sadar.⁵ Kecemasan, marah dan depresi dapat meningkatkan gejala-gejala sesak nafas frekuensi kekambuhan asma dapat

secara berangsur berkurang dengan latihan relaksasi terbimbing yang rutin ini dapat terjadi karena otot-otot polos bronkus semakin terbiasa merespos setiap munculnya zat alergen, mengendalikan sistem imunitas secara tidak disadari. Latihan relaksasi imajinasi merupakan bentuk intervensi psikologis terhadap persepsi gejala, manajemen stres, hipnosis, yoga dan lainnya yang dapat mengurangi kekambuhan asma.⁴

Peningkatan konsentrasi serum *IgE* akan memicu stimulasi sel mastosit untuk melepaskan mediator inflamasi dan menimbulkan gejala asma atopi¹⁷, latihan relaksasi imajinasi terbimbing dapat menyeimbangkan aktivitas sistem saraf otonom, selain itu dapat menurunkan kadar serum *IgE* total dalam tubuh penderita asma.¹⁸

Latihan relaksasi terbimbing dimulai dengan duduk di kursi yang nyaman dengan punggung agak tegak. Kaki diletakkan rata di lantai, biarkan tangan beristirahat dengan nyaman di pangkuan. Selanjutnya tarik napas dalam-dalam secara perlahan dan, pada saatnya mengeluarkannya perlahan, biarkan mata menutup dan tubuh rileks sedalam mungkin.¹¹ Selanjutnya dapat disertai skrip terbimbing misalnya dengan membayangkan pemandangan, pantai, persawahan yang indah, aliran sungai yang merdu, lereng gunung yang sejuk. Pasien akan terbawa ke suasana yang sangat nyaman menghilangkan segala beban dan penderitaan. Sementara pernafasan dilakukan dengan lambat dan dalam untuk melatih otot-otot pernafasan meregang dan bronkus dipertahankan tetap melebar, sehingga pernafasan menjadi lebih lega. Terapi ini murah, aman, efektif, efisien dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien yang sudah dilatih.

Pengaruh Latihan Relaksasi Terbimbing Terhadap Frekuensi Kekambuhan Asma

Hasil penelitian secara statistik membuktikan adanya pengaruh yang signifikan latihan relaksasi terbimbing terhadap penurunan frekuensi kekambuhan Asma. Penelitian sebelumnya yang serupa tentang latihan relaksasi imajinasi terbimbing antara lain adalah Aplikasi Terapi *Guided Imagery* Untuk Pasien Asma Dengan Status

Asmatikus Pada Unit Gawat Darurat ¹⁹, *Effects Of Imagery, Critical Thinking, And Asthma Education On Symptoms And Mood State In Adult Asthma Patients* ³, *Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety* ²⁰, Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Frekuensi Napas Pada Pasien Asma ²¹, Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung ²², Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam Dan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Efektif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Fraktur Pasca Operasi.²³ Mayoritas hasil penelitian didapatkan pengaruh yang signifikan latihan relaksasi imajinasi terbimbing terhadap penurunan frekuensi pola nafas, penurunan rasa nyeri, menurunkan tingkat kecemasan dan peningkatan kepercayaan diri terhadap kesembuhan penyakit.

A. Huntley (2002) menyebutkan kurangnya bukti yang menunjukkan kualitas relaksasi efektif terhadap pengelolaan asma mungkin dikarenakan metode intervensi yang kurang memadai, namun relaksasi dapat meningkatkan fungsi paru-paru pada penderita Asma secara nyata.²⁴

Latihan relaksasi imajinasi terbimbing banyak digunakan karena merupakan teknik manajemen stres yang efektif dan populer.²⁵ Latihan relaksasi terbimbing menempati posisi penting dalam pengobatan asma secara holistik, dan dapat digunakan bersama dengan pengobatan modern. Teknik visualisasi dan relaksasi yang terbimbing ini telah dipelajari secara ekstensif untuk digunakan secara khusus, dan para peneliti telah menemukan bahwa teknik ini menghasilkan hasil yang nyata.²⁶ Latihan relaksasi terbimbing telah terbukti memberikan manfaat mengurangi stres yang signifikan, termasuk merilekskan tubuh secara fisik dengan cepat dan efisien serta mengurangi frekuensi kekambuhan asma.

Penulis berasumsi penderita Asma yang umumnya merupakan predisposisi keturunan yang rentan terhadap partikel-partikel zat allergen sehingga beresiko terjadi kekambuhan pada waktu, tempat dan frekuensi yang bervariasi, bisa diketahui faktor pencetusnya ataupun tidak diketahui. Frekuensi kekambuhan Asma dapat diminimalisir dengan

tindakan non farmakologi yang murah dan efektif yaitu latihan relaksasi imajinasi terbimbing yang bisa dipelajari oleh penderita dari seorang instruktur. Hasil Penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan latihan relaksasi terbimbing terhadap frekuensi kekambuhan Asma yang berarti metode ini bisa digunakan oleh penderita sebagai alternatif pengendalian frekuensi kekambuhan asma, walaupun kurang efektif untuk serangan asma akut dan berat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan relaksasi imajinasi terbimbing dengan frekuensi kekambuhan asma. Saran penulis metode latihan relaksasi terbimbing dapat dikembangkan oleh praktisi kesehatan khususnya perawat komunitas dan praktisi hipnoterapi untuk dilatihkan kepada penderita Asma.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Asthma 2020. Geneva; 2020.
2. GINA. Global Strategy For Asthma Management And Prevention. Seren Pedersen HKR, editor. GINA Committee; 2017.
3. Freeman LW, Welton D. Effects of imagery, critical thinking, and asthma education on symptoms and mood state in adult asthma patients: A pilot study. *J Altern Complement Med.* 2005;11(1):57–68.
4. Lehrer P, Feldman J, Giardino N, Schmaling K. Psychological Aspects of Asthma. 2002;70(3):691–711.
5. Lahmann C. Functional Relaxation and Guided Imagery as Complementary Therapy in Asthma : *Psychoter Psychosom.* 2009;78(June 2014):233–9.
6. Kemenkes. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Vol. 44, Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes. 2018.
7. Dinkes Kota Samarinda. Profil kesehatan kota samarinda tahun 2017. Samarinda; 2018.
8. Scott BE. Use Guided Imagery For Relaxation Guided Imagery ' s Effects on the Body. *Vertwellmind.* 2020;1–5.
9. Rossman ML. G uided I magery and I

- nteractive G uided I magery. In: M L Guided Imagery for Self Healing: an essential for anyone seeking wellness. California: West Group; 2000. p. 930.
10. Inner Health Studio. Relaxation for Asthma Script. Inner Health Studio coping skill and relaxation resorches. 2018.
 11. Lambert D. Guided Imagery Exercise. Kansas State University. 2020.
 12. Murrison LB, Brandt EB, Myers JB, Khurana Hershey GK. Environmental exposures and mechanisms in allergy and asthma development. *J Clin Invest.* 2019;129(4):1504–15.
 13. Fuseini H, Newcomb DC. Mechanisms Driving Gender Differences in Asthma. *Curr Allergy Asthma Rep.* 2017 Mar;17(3):19.
 14. Keselman A, Heller N. Estrogen Signaling Modulates Allergic Inflammation and Contributes to Sex Differences in Asthma. *Front Immunol.* 2015;6:568.
 15. Ekström M, Sundh J, Schiöler L, Lindberg E, Rosengren A, Bergström G, et al. Absolute lung size and the sex difference in breathlessness in the general population. *PLoS One.* 2018;13(1):1–12.
 16. A .Haris, Nurwahidah UN. Guided Imagery Terhadap Frekuensi Napas. *J Anal Med Bio Sains.* 2018;5(1):07–12.
 17. Nugraha IBA, Suryana K. Peranan Antibodi Anti-Imunoglobulin E dalam Tatalaksana Asma Bronkial. *Cdk.* 2016;43(8):620–4.
 18. Lahmann C. Functional Relaxation and Guided Imagery as Complementary Therapy in Asthma. *Psychother Psychosom.* 2009;78:233–239.
 19. Afiani N. Aplikasi Terapi ‘ Guided Imagery ’ Untuk Pasien Asma Dengan Status Asmatikus Pada Unit Gawat Darurat. *J Ilm Kesehatan MEDIA HUSADA.* 2013;45(01):45–50.
 20. Nguyen J, Brymer E. Nature-Based Guided Imagery as an Intervention for State Anxiety. *Front Psychol.* 2018;9(October):1–10.
 21. Haris. Julhana. Ulfa Nadira. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Frekuensi Napas Pada Pasien Asma Di Wilayah Kerja Puskesmas Paruga Kota Bima Tahun 2017. *Qual J Kesehat.* 2018;9(1):16–21.
 22. Febtrina R, Febriana W. Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Menurunkan Nyeri Pasien Pasca Serangan Jantung. *Nurs Curr.* 2017;5(2):41–9.
 23. Asta R, Rini P. The Effectiveness Of Deep Breathing Relaxation Technique And Guided Imagery To Decrease Pain Intensity On Postoperative Fracture Patients In Bougenvile Ward Of Dr Soegiri Hospital Lamongan. In: *The 9th International Nursing Conference 2018 “Nurses at The Forefront in Transforming Care, Science, and research.”* Lamongan; 2018. p. 115–21.
 24. Huntley AL, White A, Ernst E. Relaxation therapies for asthma : a systematic review. *Thorax.* 2002;57(May 2014):127–31.
 25. Elizabeth Scott M. Use Guided Imagery For Relaxation. *Very well mind.* 2020.
 26. Desert Heart Recordings. Guided Imagery for Asthma: How it May Help You. *THE Healty Waterfall discover peace and wellbeing.* 2013.