

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SKRIPSI, JULI 2017

BERLIANO FAJAR. M

2013 33 028

**“PENGARUH LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF UNTUK MENCEGAH
KEKAMBUHAN ASMA BRONCHIAL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
KEC.KEBON JERUK JAKARTA BARAT TAHUN 2017”**

Xiii + 7 Bab + 100 hal + 9 Tabel + 3 Skema + 10 Lampiran

ABSTRAK

Asma bronchial merupakan penyakit kronik penyebab lima besar kematian di dunia. Prevalensi asma bronchial di Indonesia pada tahun 2025 sebesar 400 juta dengan 225.000 jiwa meninggal. Salah satu cara untuk mencegah kekambuhan pada penderita asma bronchial dengan melakukan latihan relaksasi progresif secara rutin selama satu minggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat kekambuhan pada penderita asma bronchial di wilayah kerja puskesmas kecamatan kebon jeruk Jakarta barat. Sampel yang digunakan adalah penderita asma bronchial sebanyak 20 orang dengan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah *Pre-Eksperimen, pre test, post test* tanpa kelompok kontrol. Hasil analisis Uji *Paired t-test*, didapatkan penurunan tingkat kekambuhan asma $p=0,000$ ($p<0,005$). Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat kekambuhan asma bronchial sebelum dan sesudah pemberian latihan relaksasi progresif. Disarankan untuk klien asma bronchial di wilayah kerja puskesmas kecamatan kebon jeruk Jakarta barat dapat mengaplikasikan latihan fisik dengan melakukan relaksasi progresif secara teratur pada klien asma bronchial untuk menurunkan/mencegah kekambuhan asma bronchial.

Kata kunci : Relaksasi progresif, Kekambuhan asma

Daftar pustaka : 29 (2005-2017)

ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
PROGRAM NURSING SCIENCE
SKRIPSI, JULY 2017

BERLIANO FAJAR. M

2013 33 028

"THE EFFECT OF PROGRESSIVE RELAXATION PRACTICE TO PREVENT BRONCHIAL ASSEMBLY IN THE WORKING AREAS OF KUSA PUSKESMAS KEC.KEBON WEST ORANGER WEST 2017"

Xiii + 7 Chapter + 100 things + 9 Table + 3 Schemes + 10 Attachments

ABSTRACT

Bronchial asthma is a chronic disease that causes the top five deaths in the world. The prevalence of bronchial asthma in Indonesia by 2025 is 400 million with 225,000 dead. One way to prevent relapse in people with bronchial asthma by doing progressive relaxation exercises regularly for one week. This study aims to determine the effect of progressive relaxation training on the decrease in recurrence rate in patients with bronchial asthma in the working area of West Jakarta Kebon Jeruk subdistrict health center. The sample used is bronchial asthma as many as 20 people with purposive sampling technique. The method used is Pre-Experiment, pre test, post test without control group. Paired t-test analysis result, got decrease of asthma recurrence rate $p = 0,000$ ($p < 0,005$). There was a significant effect between the recurrence rate of bronchial asthma before and after the provision of progressive relaxation exercises. It is recommended for bronchial asthma clients in the working area of West Jakarta Kebon Jeruk subdistrict health center to apply physical exercise by performing regular progressive relaxation on bronchial asthma clients to decrease / prevent recurrence of bronchial asthma.

Keywords: Progressive relaxation, Recurrence of asthma
References: 29 (2005-2017)