

# Pengaruh Kombinasi Intervensi Tarik Napas Dalam dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Fatigue Pada Pasien Post-Stroke = Effect of an Intervention of Combination of Deep Breathing and Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Fatigue in Post Stroke Patients

Yenni Malkis, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920518425&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Pasien post-stroke dipersiapkan menjalani fase rehabilitasi untuk memperoleh kualitas hidup yang baik. Namun masih banyak pasien yang mengalami fatigue dan ini mempengaruhi proses rehabilitasi. Salah satu peran perawat adalah meningkatkan derajat kesehatan dengan cara mempertahankan perilaku adaptif pada pasien, sehingga dibutuhkan sebuah intervensi keperawatan dalam menurunkan fatigue. Kombinasi intervensi tarik napas dalam dan progressive muscle relaxation (PMR) merupakan salah satu intervensi mandiri keperawatan yang murah dan mudah diterapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi intervensi tarik napas dalam dan PMR terhadap fatigue pada pasien post-stroke. Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen pre-post test without control. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 pasien post-stroke dengan teknik pengambilan sampel consecutive sampling. Analisis data menggunakan uji independent t-test dan menunjukkan penurunan tingkat keparahan fatigue yang bermakna pada kelompok intervensi 2 setelah diberikan kombinasi intervensi tarik napas dalam dan PMR ( $p$  value < 0,05). Penelitian ini merekomendasikan kombinasi intervensi tarik napas dalam dan PMR sebagai bentuk intervensi rehabilitatif di unit pelayanan neurorestorasi sebagai aktivitas yang dapat menstimulasi penurunan tingkat keparahan fatigue pada pasien post-stroke dengan stroke murni pada fase rehabilitasi lebih dari 14 hari tanpa underlying disease.

.....Post-stroke patients are prepared to undergo a rehabilitation phase to obtain a good quality of life. But there are still many patients who experience fatigue, and this affects the rehabilitation process. One of the roles of nurses is to improve health status by maintaining adaptive behavior in patients so that nursing interventions are needed to reduce fatigue. The combination of deep breathing and progressive muscle relaxation (PMR) interventions is an independent nursing intervention that is cheap and easy to implement. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of deep breathing and PMR interventions on fatigue in post-stroke patients. The research design uses a quasi-experimental pre-post test without control. The sample in this study was 42 post-stroke patients using the consecutive sampling technique. An independent t-test was used to analyze the data, which revealed a significant reduction in the severity of fatigue in the intervention group 2 after receiving a combination of deep breathing and PMR intervention, with a  $p$  value of 0.001 ( $p$  value 0.05). This study recommends a combination of deep breathing and PMR intervention as a form of rehabilitative intervention in the neurorestoration service unit as an activity that can stimulate a decrease in the severity of fatigue in post-stroke patients with pure stroke in the rehabilitation phase of more than 14 days without underlying disease.