

## **BAB IV**

### **HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan Di Rumah Sakit Dewi Sartika Kendari di Ruang Astina Pura pada tanggal 05 juni 2023. Rumah Sakit Dewi Sartika Kendari Adalah Rumah Sakit Ibu dan Anak, atau dikenal sebagai RSIA Dewi Sartika, yang terletak di Baruga, Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara berada di jl. Kapten Piere Tendean No. 118. Rumah sakit swasta/kepemilikan dengan luas tanah 1624 m<sup>2</sup> dengan luas bangunan yang di dirikan 416 m<sup>2</sup>, dengan kapasitas 46 tempat tidur.

#### **A. Hasil Studi Kasus**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 05 Juni 2023 di ruang Astina Pura pada pasien yang bernama Tn.M berusia 45 Tahun. Merupakan pasien dengan diagnosa medis Asma. Tn.M bersedia menjadi responden dan pasien Tn.M Memiliki masalah ansietas Tn. M bersedia menjadi responden, Setelah menentukan pasien sesuai dengan kriteria inklusi maka selanjutnya akan di lakukan pengkajian.

Pengkajian Dilaksanakan pada tanggal senin 5 Juni 2023 jam 10.00 WITA bernomor rekam medik 040984, suku Tolaki, beragama islam, pendidikan terakhir SMP , serta alamat Rumah Desa Pangan Jaya Kecamatan Lainea Kabupaten Konsel. Masuk di rumah sakit pada tanggal 4 Juni 2023. Alasan pasien masuk ke rumah sakit yaitu karena keluhan sesak nafas lebih dari 1 hari, pasien mengatakan batuk berdahak, pasien mengatakan sesak hilang timbul ,panik karena sesak tidak berhenti, dan

gelisah . Pasien kemudian di diagnosa penyakit Asma dengan TTV=TD:120/90mmhg, RR:25x/menit, N:82x/menit, S:36°C, Spo2:92%.

Dari hasil pengkajian di atas maka penulis memberikan pengkajian *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) ) adalah ukuran kecemasan berdasarkan manifestasi gejala pada individu yang cemas. Setiap item yang diamati diberi 5 poin bahwa pasien memiliki tingkat kecemasan sedang di tandai dengan penulis memberikan pasien pengkajian dan pasien mengisi pengkajian dengan 14 poin pertanyaan. Dengan hasil dari didapatkan skor 27= kecemasan ringan. Penulis mengangkat Diagnosa keperawatan Ansietas berhubungan dengan Krisis Situasional berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) perawatan untuk pasien dengan ansietas berhubungan dengan krisis situasional dengan luaran keperawatan tingkat ansietas maka di berikan intervensi keperawatan Terapi Relaksasi Otot Progresif dilakukan dengan frekuensi selama 3 hari dalam 20 menit.

Relaksasi otot progresif adalah suatu bentuk terapi berupa instruksi berupa gerakan-gerakan yang sistematis, yang tujuannya untuk merelaksasikan pikiran dan otot serta mengembalikan ketegangan ke keadaan rileks, normal dan terkontrol. Dengan langkah-langkah Menurut (Rosdiana & Cahyati, 2021) Prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif yaitu di mulai dari melatih otot tangan, melatih otot tangan bagian belakang, melatih otot biseps, melatih otot bahu, melemaskan otot-otot wajah, mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang, mengendurkan otot di sekitar mulut dan bibir, merilekskan otot leher

depan maupun belakang, melatih otot punggung, kemudian melatih otot-otot kaki. Semua gerakan di lakukan secara bertahap satu gerakan di lakukan dengan hitungan 10 detik dan di ulang. Relaksasi di lakukan dalam 20 menit.

Di hari pertama pada tanggal 05 juni 2023 jam 10.00 pagi di lakukan pengkajian *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) dengan penulis memberikan pengkajian kepada responden kemudian dengan hasil total skor 27 = Kecemasan sedang. Kemudian penulis memberikan terapi relaksasi otot progresif dan penulis memperagakan gerakan-gerakan tersebut yang di mulai dari melatih otot tangan, melatih otot tangan bagian belakang, melatih otot biseps, melatih otot bahu, melemaskan otot-otot wajah, mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang, mengendurkan otot di sekitar mulut dan bibir, merilekskan otot leher depan maupun belakang, melatih otot punggung, kemudian melatih otot-otot kaki. Setelah di lakukan Relaksasi Otot Progresif maka di lakukan kembali pengkajian *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) pada jam 14.00 maka dari hasil pengkajian di dapatkan tingkat kecemasan 21=kecemasan sedang. Selanjutnya kontrak waktu untuk melakukan Tehnik Relaksasi Otot Progresif di hari ke dua.

Hari ke dua pada tanggal 06 juni 2023 jam 11.00 pagi di lakukan pengkajian *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) dan hasil dari sebelum di lakukan terapi relaksasi otot progresif total skor tingkat ansietas yaitu 15 = Kecemasan ringan kemudian di lakukan lagi terapi relaksasi otot progresif penulis memperagakan gerakan-gerakan dan

responden mengikuti gerakan agar tingkat ansietas menurun dan di lakukan kembali pengkajian *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) pada jam 15.00 dan total skor 14= kecemasan ringan dan kontrak waktu kembali di lakukan relaksasi untuk hari ke tiga.

Hari ke tiga pada tanggal 07 juni 2023 jam 10.00 pagi di lakukan kembali pengkajian *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) sebelum di lakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan hasil total skor yaitu 07= Tidak ada kecemasan dan di lakukan lagi relaksasi otot progresif. Sesudah di lakukan relaksasi otot progresif pada jam 15.00 di lakukan lagi pengkajian dan hasil dari pengkajian yaitu 04= tidak ada kecemasan.

Setelah di lakukan intervensi keperawatan relaksasi otot progresif selama 3x24 jam maka tingkat ansietas menurun dapat di lihat tabel berikut.

Nama Pasien : Tn.M

No Rekam medis : 040984

Tabel 4.1 Observasi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi

No	Subjek	Tingkat Ansietas	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Pasien Hari ke 1	1. Ansietas Ringan 2. Ansietas Sedang 3. Ansietas Berat 4. Panik	27	21	Ansietas Sedang

2	Pasien Hari ke 2	1. Ansietas Ringan 2. Ansietas Sedang 3. Ansietas Berat 4. Panik	15	14	Ansietas Ringan
3	Pasien hari ke 3	1. Ansietas Ringan 2. Ansietas Sedang 3. Ansietas Berat 4. Panik	07	04	Tidak Ada Kecemasan

**Keterangan :**

Berdasarkan tabel 4.1 pada hari pertama intervensi di lakukan menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan yang signifikan setelah di lakukan intervensi keperawatan relaksasi otot progresif yaitu tingkat kecemasan masih 27= kecemasan sedang .pada sesak nafas dari meningkat tetap meningkat, perilaku gelisah dari meningkat menjadi meningkat perilaku panik dari meningkat menjadi meningkat. Pada hari ke dua mulai ada perubahan yang dapat terlihat yaitu dengan skor 15= Kecemasan ringan dari sesak sebelum di lakukan intervensi meningkat dan sesudah di lakukan intervensi sesak menjadi cukup menurun, gelisah dari meningkat menjadi cukup menurun, tegang dri meningkat menjadi cukup menurun. Pada hari ke 3 terjadi perubahan tingkat ansietas yaitu dengan skor 07= Tidak ada

kecemasan dapat di lihat dari sesak nafas dari meningkat menjadi menurun, gelisah dari meningkat menjadi menurun, tegang dari meningkat menjadi menurun.

Mengetahui Tn.M berada di tingkat Ansietas maka di lakukan pengkajian *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS). Sebelum di berikan Terapi Relaksasi Otot Progresif pengkajian *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) terdiri dari 14 pertanyaan yang di dalam nyaberisi,1.Perasaan Ansietas apakah pasien Cemas terhadap penyakitnya,Firasat Buruk,Takut Akan Pikiran Sendiri, Mudah Tersinggung, 2.Ketegangan Merasa Tegang, merasa Lesu,Tak Bisa Istirahat Tenang, Mudah Terkejut, Mudah Menangis, Gemetar, Gelisah, 3.ketakutan Pada Gelap, Pada Orang Asing ,Ditinggal Sendiri, Pada Binatang Besar, Pada Keramaian Lalu Lintas, Pada Kerumunan Orang Banyak, 4. Gangguan Tidur Sukar Masuk Tidur, Terbangun Malam Hari, Tidak Nyenyak, Bangun dengan Lesu, Banyak Mimpi-Mimpi, Mimpi Buruk, Mimpi Menakutkan, 5. Gangguan Kecerdasan, Sukar Konsentrasi, Daya Ingat Buruk, 6. Perasaan Depresi, Hilangnya Minat, Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi, Sedih, Bangun Dini Hari, Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari 7. Gejala Somatik (Otot), Sakit dan Nyeri di Otot-Otot Kaku, Kedutan Otot, Gigi Gemerutuk,Suara Tidak Stabil, 8. Gejala Somatik (Sensorik) Tinitus (telinga berdenging), Penglihatan Kabur, Muka Merah atau Pucat, Merasa Lemah, Perasaan ditusuk-Tusuk,9.Gejala Kardiovaskuler Takhikardia ,Berdebar, Nyeri di Dada, Denyut Nadi Mengeras Perasaan Lesu/Lemas Seperti Mau Pingsan, Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap) 10. Gejala

Respiratori, Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada, Perasaan Tercekik, Sering Menarik Napas, Napas Pendek/Sesak 11. Gejala Gastrointestinal, Sulit Menelan, Perut Melilit, Gangguan Pencernaan, Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan Perasaan Terbakar di Perut, Rasa Penuh atau Kembang, Mual, Muntah, Buang Air Besar Lembe, Kehilangan Berat Badan, Sukar Buang Air Besar (Konstipasi) 12. Gejala Urogenital, Sering Buang Air Kecil, Tidak Dapat Menahan Air Sen Amenorrhoe( tidak datang bulan/menstruasi, Menorrhagia (jumlah darah berlebihan saat menstruasi), Menjadi Dingin (Frigid), Ejakulasi Praecoeks, Ereksi Hilang Impotensi 13. Gejala Otonom, Mulut Kering, Muka Merah, Mudah Berkeringat, Pusing, Sakit Kepala Bulu-Bulu Berdiri, 14. Tingkah Laku Pada Wawancara, Gelisah, Tidak Tenang, Jari Gemetar, Kerut Kening, Muka Tegang, Tonus Otot Meningkatkan, Napas Pendek dan Cepat, Muka Merah.

## **B. Pembahasan**

Dari hasil penelitian yang di lakukan mengenai Gambaran Penerapan Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Ansietas Pada Pasien Asma Di Rumah Sakit Dewi Sartika Kendari yang di lakukan selama 3 hari berturut-turut di lakukan di ruangan Astina Pura pada Tn.M yang memiliki masalah asma dan mengalami kecemasan.

Menurut (Kartikasari et al., 2023). Faktor risiko pemicu utama Asma yaitu perpaduan dari kecenderungan genetik dengan paparan lingkungan terhadap partikel yang dihirup dan menimbulkan alergi atau iritasi saluran udara. Penyebab lain diantaranya seperti dinginnya udara, suasana marah yang terkait dengan kondisi emosional, latihan fisik dan

obat-obat tertentu yang dapat menyebabkan asma (Kementrian Kesehatan, 2019). Penyebab seperti bulu binatang, debu, asap rokok, udara panas maupun dingin tidak langsung menyebabkan asma. Penyebab ini secara tidak langsung mendorong terjadinya rangsangan pada paru-paru orang yang menderita asma. Akibatnya, terjadi penyempitan saluran pernapasan. Penyempitan tidak terjadi pada paru-paru orang normal tetapi terjadi langsung pada penderita asma. Kecemasan dapat terjadi karena memicu dilepaskannya histamin yang menimbulkan terjadinya kontraksi pada otot polos dan peningkatan pembentukan lendir sehingga membuat saluran pernapasan menjadi menyempit.(Kartikasari et al., 2023).

Penerapan Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Ansietas Pada Pasien Asma yang di lakukan di ruangan Astina Pura Rumah Sakit Dewi Sartika Kendari selama 3 hari menunjukkan masalah utama yang alamiah adalah tingkat ansietas berhubungan dengan krisis situasional. Asma merupakan suatu penyakit saluran pernafasan yang mengalami penyempitan karena hipereaktivitas oleh faktor risiko tertentu, penyempitan ini bersifat sementara serta menimbulkan gejala sesak nafas dan juga mengi. Tingkat kontrol asma dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah ekspresi emosi yang berlebihan misalnya kecemasan Untuk membantu klien dalam mengontrol kecemasan perlu dilakukan upaya mengajarkan teknik relaksasi otot progresif, dengan mengontrol kecemasan guna mencegah timbulnya gejala Asma.(In & Banguntapan, 2020).

Setelah di berikan Terapi Relaksasi Otot Progresif selama 3x24 jam untuk mengatasi tingkat kecemasan pada pasien asma maka di peroleh hasil menurunkan tingkat kecemasan pada pasien asma. Hal ini sesuai dengan penelitian Syahfitri et al., 2019 yang dilakukan Kepada 2 responden tersebut dilakukan dengan cara yang sama. Latihan relaksasi otot Progresif terbukti bermanfaat untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma, tergambar Dengan tidak adanya tanda kecemasan yang muncul setelah melakukan Relaksasi otot progresif. Kecemasan pada penderita asma dapat teratasi Dengan melakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif (Syahfitri et al., 2019).

Proses penurunan kecemasan ini bisa menggunakan relaksasi otot progresif yaitu dapat dilakukannya dengan cara menegangkan dan merilekskan otot-otot yang terdapat dibeberapa bagian tubuh, sehingga relaksasi tersebut dapat mempengaruhi bagian hipotalamus dan menurunkan kerja system saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang menjelaskan bahwa tehnik relaksasi otot progresif yang di berikan dapat membantu mengurangi tingkat stress, gejala stress dan juga rasa cemas yang di rasakan oleh kedua subyek yang mempunyai penyakit asma (Ambarwati & Supriyanti, 2020)(Putri et al., 2022).

Pelaksanaan terapi yang dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi relaksasi mampu menurunkan kecemasan (Ibrahim, 2014). Selain itu menerapkan teknik relaksasi otot progresif respon yang timbul berupa penurunan tekanan darah, metabolisme,

respirasi sehingga bisa mengurangi pemakaian oksigen, ketegangan otot, denyut nadi, cemas serta mengatasi stresor. Beberapa perubahan fisiologis tubuh akan terjadi sehabis melakukan relaksasi yaitu menurunnya tekanan darah, frekuensi jantung serta pernapasan dan mengurangi ketegangan otot, selain itu relaksasi pula akan memusatkan pikiran, membentuk penekanan, menaikkan konsentrasi, serta memperbaiki kemampuan buat mengatasi asal kecemasan(Niken Fitriah, 2019).

### **C. Keterbatasan Dalam Penelitian**

Dalam penelitian yang di lakukan terdapat keterbatasan dalam berkomunikasi pada pasien yang dimana pasien kurang fasih dalam berbahasa Indonesia sehingga peneliti sulit untuk mengedintifikasi keluhan yang di rasakan, tetapi karena adanya keluarga pasien sebagai pendamping sehingga peneliti dapat mengantisipasi kesulitan yang di dapatkan.

Perawatan yang di berikan pada pasien tidak hanya terbatas pada Terapi Relaksasi Otot Progresif tetapi menggunakan terapi lain seperti terapi farmakologis antibiotik oksigen sehingga kemungkinan adanya bias terhadap hasil yang dapat terjadi oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya bias melibatkan 2 responden sehingga dapat dipertimbangkan hasil yang diperoleh dengan menggunakan intervensi keperawatan.