

## BAB IV

### HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Studi Kasus

Penelitian dilaksanakan di desa mekar selama tiga hari dimulai pada tanggal 12-14 juni 2024. Pengkajian yang dilakukan dengan menggunakan format pengkajian lansia, Ny. S merupakan lansia yang mengalami gout atritis sejak 2,5 tahun. Pengkajian dilakukan pada lansia Ny. S didapatkan data berusia 64 tahun, dengan keluhan sulit menggenggam, nyeri bagian jari tangan dan tampak meringis. Data yang terkait dengan nyeri kronik, pada pengkajian Barthel Indeks analisis hasil bernilai 17 (Mandiri), dan pada pengkajian MMSE (Mini Mental Status Exam) interpretasi hasil : 22 (Probable gangguan kognitif).

Penelitian ini di lakukan pada tanggal 12 – 14 Juni 2024. Saat dilakukan pengkajian responden mengalami nyeri yang menunjukkan tanda gejala yang umumnya terjadi yaitu, sulit menggenggam, nyeri bagian jari tangan dan tampak meringis. Maka dirumuskan diagnosa keperawatan yaitu nyeri kronik, dan kemudian dilakukan intervensi manajemen nyeri dengan memilih tindakan tehnik relaksasi otot progresif untuk mengatasi nyeri.

Intervensi dan Implementasi tehnik relaksasi otot progresif dilakukan selama tiga hari, sehari sekali. Tehnik relaksasi otot progresif meliputi 12 langkah pada ekstremitas atas dan bawah, yang meliputi langkah: 1) Atur posisi yang nyaman bagi pasien yaitu dengan berbaring atau duduk bersandar (sandaran pada kaki dan bahu). 2) Genggam tangan

kiri dan kanan sambil membuat suatu kepalan. Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik.

3) Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. 4) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. Kemudian membuka kepalan kepundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang. 5) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher.

6) Sandarkan kepala sehingga dapat beristirahat. 7) Tundukan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

8) Angkat tubuh dari sandaran kursi. Punggung dilengkungkan, busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.

Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas. 9) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut

kemudian dilepas. 10) Tarik dengan kuat perut ke dalam, tahan sampai menjadi kencang dan menjadi keras selama 10 detik lalu dilepaskan

bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini. 11) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot

betis, tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. 12) Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien

menjadi tidak nyaman, hentikan latihan dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan-latihan dan konsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.

Pada setiap gerakan diulang sebanyak tiga kali. Dari hasil implementasi dilakukan evaluasi .

Evaluasi sebelum dan setelah tehnik relaksasi otot progresif dilakukan pengukuran skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS), tekanan darah, dan kadar asam urat.

Tabel. 4.1 Hasil Evaluasi Setelah Implementasi

NO	Hari / Tanggal	<u>Skala Nyeri</u>		<u>Tekanan Darah</u>		<u>Asam Urat</u>	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1.	Rabu, 12 Juni 2024	6 / 10	-	140/100 mmHg	-	8,6 mg/dL	-
2.	Kamis, 13 juni 2024	-	-	-	-	-	-
3.	Jumat, 14 juni 2024	-	3 / 10	-	130/90 mmhg	-	7,1 mg/dL

Dari hasil tabel diatas di dapatkan bahwa sebelum terapi tehnik relaksasi otot progresif dilakukan pengukuran skala nyeri, dengan nyeri 6 (Nyeri sedang) dan setelah terapi hari ke tiga skala nyeri menurun menjadi 3 (Nyeri ringan). Sebelum terapi dilakukan pengukuran tekanan darah 140/100 mmHg, setelah

terapi dihari ketiga tekanan darah menurun menjadi 130/90 mmHg. Dan sebelum terapi kadar asam urat 8,6 mg/dL, setelah terapi dihari ke tiga asam urat 7,1 mg/dL, kadar asam uratnya juga masih tinggi.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan terapi tehnik relaksasi otot progresif pada lansia Di Dusun Tiga Desa Mekar. Hasil penelitian tersebut menunjukkan sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil responden yang mengalami nyeri sedang . Sedangkan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada responden yang mengalami nyeri ringan . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan tingkat nyeri pada penerapan relaksasi otot progresif. Maka pada bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dari peneliti sebelumnya terkait judul penelitian.

### **1. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif**

Pengkajian didapatkan keluhan pada responden yaitu nyeri pada jari tangan dan sulit untuk menggenggam. Dari pengkajian tersebut dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS), dari lembar observasi tersebut didapatkan hasil bahwa responden mengalami skala nyeri sedang. Seseorang mengalami nyeri merupakan

gangguan aktivitas fisik sehingga tidak bisa melakukan kegiatan sehari-hari dengan normal.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu latihan peregangan otot dan olah pernapasan yang dilakukan untuk menghasilkan respon yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga dapat menurunkan nyeri (Smeltzer & Bare, 2016). Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan relaks (Erwanto, 2017).

## **2. Hasil Pengukuran Skala Nyeri Setelah Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif**

Penelitian ini setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama tiga hari terbukti adanya penurunan skala nyeri pada responden yang awalnya mengalami intensitas nyeri di skala sedang. Sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif responden mengalami nyeri pada skala nyeri sedang dengan menggunakan kuisioner Numeric Rating Scale (NRS), dan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif responden mengatakan bahwa nyeri yang dialaminya berkurang yaitu berada pada skala nyeri dengan menggunakan kuisioner Numeric Rating Scale (NRS).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya dan Nurhidayati, (2020). dengan judul Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia yang dilakukan selama 3 hari dengan pemberian tindakan keperawatan dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit. Terdapat penurunan pada tingkat skala nyeri lansia yang mengalami nyeri sendi kronis

dengan menunjukkan hasil dari skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan. Terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan nyeri sendi yang dialami lansia.

### **3. Perbandingan Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dan Setelah Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif**

Penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama tiga hari yaitu pada tanggal 12-14 juni 2024 didapatkan hasil sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada responden mengalami nyeri sedang. Sedangkan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada responden mengalami nyeri ringan. Dari hasil tersebut responden mengalami penurunan tingkat nyeri.

Pada Ny. S diawal pemeriksaan kadar asam urat dan intensitas skala nyeri sebelum diberikan relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa skala nyeri yang dirasakan yaitu 6/10 dan nilai kadar asam urat 8,6 mg/dL, sedangkan setelah diberikan relaksasi otot progresif terdapat penurunan sedikit kadar asam urat yaitu 7,1 mg/dL. dan skala yang dirasakan oleh Ny. S adalah 3/10. Hal ini bisa terjadi karena Ny. S mengatakan tidak bisa mengatur pola makannya seperti mengurangi bahan makanan yang dapat menaikkan kadar asam uratnya, Ny. S selama 3 hari masih mengkonsumsi bayam, kacang panjang, dan daging sapi. Sehingga dari makanan tersebut menimbulkan tidak adanya kemauan untuk sembuh dari diri sendiri. Namun untuk nyeri yang dirasakan Ny. S mengatakan sudah tidak merasakan nyeri lagi dikarenakan ia

sering melakukan relaksasi otot progresif, dalam sehari ia melakukan relaksasi otot progresif 1x secara rutin.

Hasil penelitian ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya dan Nurhidayati, (2020). dengan judul Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia yang dilakukan selama 3 hari dengan pemberian tindakan keperawatan dengan frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit. Terdapat penurunan pada tingkat skala nyeri lansia yang mengalami nyeri sendi kronis dengan menunjukkan hasil dari skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan. Terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan nyeri sendi yang dialami lansia.

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

Dalam penelitian yang di lakukan terdapat keterbatasan dalam melakukan relaksasi otot progresif ini adalah hanya satu kali di karenakan responden memiliki aktivitas lain.