

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisa Data Pengkajian

1. Gambaran Umum Klien

Pengkajian dan intervensi dilakukan pada tanggal 7 Desember 2023 – 13 Desember 2023.

Gambar 5. 1 Gambaran Umum Klien

Gambaran Umum Klien	
Klien I (Tn. N)	Klien II (Ny. J)
Pada Klien 1 Tn. N berusia 64 tahun bekerja sebagai buruh lepas, dengan keluhan lemas tidak bersemangat merasa gelisah tanpa sebab, kadang merasa sedih lalu senang di waktu yang bersamaan Klien mengatakan khawatir dengan kondisinya yang memiliki lebih dari 1 penyakit dan khawatir tentang dirinya yang tinggal seorang diri. Skor HARS sebelum dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada tanggal 7 Desember 2023 berjumlah 45 (Kecemasan sangat berat) lalu diberikan Intervensi selama 7 hari berturut turut, skor HARS menjadi 13 (Tidak mengalami kecemasan)	Sedangkan pada klien 2 Ny. J berusia 79 tahun sudah tidak bekerja, Klien mengatakan khawatir dengan kondisinya yang memiliki lebih dari 1 penyakit dan khawatir tentang dirinya yang tinggal seorang diri. Skor HARS sebelum dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada tanggal 7 Desember 2023 berjumlah 27 (Kecemasan Ringan).

2. Karakteristik Klien

a. Usia

Usia klien pada penelitian ini yaitu pada Tn. N (64 tahun) sedangkan Ny. J (79 tahun). Hal tersebut menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia lansia maka tingkat kecemasan lansia semakin berat, lansia akan mengalami kemunduran baik secara fisik ataupun psikologisnya, dan keduanya dapat mempengaruhi satu sama lain. Dengan bertambahnya gangguan fisik pada lansia maka juga akan mempengaruhi kondisi psikologis lansia tersebut. Dukungan dari anggota keluarga atau orang-orang terdekat dari lansia sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya kondisi yang lebih buruk salah satunya kecemasan (Aqn et al., 2021). Sejalan dengan Penelitian Ngadiran, (2019) mengatakan seiring bertambahnya usia pada lansia maka semakin rumit penurunan fungsi organ yang berakibat menurunnya fungsi fisik dan kognitif lansia yang berpengaruh terhadap kecemasan.

b. Jenis Kelamin

Pada penelitian penulis mengambil responden dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan klien perempuan lah yang skor HARS nya lebih tinggi dibanding klien laki-laki. Pada saat dilakukan intervensi selama 7 hari klien perempuan lah yang belum teratasi tingkat keemasannya. Sejalan dengan penelitian Zuhaebah & Milkhatun, (2022) Hasil analisis terkait jenis kelamin dengan tingkat kecemasan menggunakan *Chi Square* responden yang memiliki tingkat kecemasan lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Menurut Mirani, (2021) mengatakan perempuan lebih berisiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki, karena perbedaan otak dan hormon, dimana perempuan lebih mengaitkan memori dengan keadaan sosial sehingga lebih cenderung mengandalkan dan terlalu cepat menyimpulkan sesuatu.

c. Riwayat Penyakit

Diantara kedua klien sama-sama memiliki riwayat penyakit lebih dari satu penyakit, dan sama-sama memiliki hipertensi. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh, salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami pada lansia adalah pada sistem kardiovaskuler dimana terjadi penyempitan pada pembuluh darah akibatnya aliran darah terganggu sehingga memicu peningkatan tekanan darah. Menurut peneliti Lumi et al., (2018) semakin tinggi umur seseorang maka semakin beresiko terkena berbagai macam penyakit baik dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh, Berdasarkan frekuensi tingkat kecemasan, didapat bahwa penderita hipertensi menunjukkan angka tertinggi pada penderita hipertensi tingkat kecemasan. Pada usia lanjut kecemasan akan kematian menjadi masalah psikologis yang penting pada lanjut usia, khususnya lanjut usia yang mengalami penyakit kronis.

B. Diagnosa Keperawatan

Pada penelitian ini didapatkan diagnosa keperawatan ansietas dengan etiologi krisis situasional dengan data pengkajian kepada kedua klien yang mengatakan cemas dengan gejala sedih tanpa sebab dan gelisah, dibuktikan dengan skor HARS yang tinggi. Sesuai dengan teori menurut (PPNI, 2016) dalam pengkajian pasien dengan kecemasan muncul berbagai masalah seperti : merasa bingung, merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, tampak gelisah, tampak tegang, sulit tidur, mengeluh pusing, anoreksia, palpitasi, merasa tidak berdaya dan frekuensi napas meningkat, frekuensi nadi meningkat, tekanan darah meningkat, diaphoresis, tremor, muka tampak pucat, suara bergetar, kontak mata buruk, sering berkemih, berorientasi pada masa lalu.

C. Intervensi Keperawatan

Perencanaan asuhan keperawatan pada tinjauan teoritis konsisten dengan diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada lansia cemas.

Pengembangan rencana akan dilakukan dengan partisipasi klien. Menurut teori perencanaan keperawatan ditulis dengan menggunakan kriteria rencana dan hasil berdasarkan Standar Hasil Keperawatan Indonesia (SLKI) Perencanaan atau intervensi yang dirancang penulis didasarkan pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), dimana tindakan yang dilakukan meliputi observasi, terapi, edukasi, dan kegiatan kolaborasi. Intervensi yang dilakukan sesuai dengan EBN yaitu terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini merupakan bentuk relaksasi otot secara progresif dan teknik memanipulasi pikiran sehingga mempengaruhi fisiologis emosional. Kondisi ini dapat mengubah lansia yang sebelumnya menunjukkan sikap kecemasan, tidak berdaya, ketergantungan dengan orang lain menjadi akan merasa lebih nyaman dalam melakukan sesuatu dan mengurangi ketegangan (Mutawalli et al., 2020)

D. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu pasien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang baik yang menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan. Proses pelaksanaan implementasi harus berpusat kepada kebutuhan klien, faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan keperawatan, strategi implementasi keperawatan, dan kegiatan komunikasi (Aini, 2018)

Pelaksanaan terapi ROP ini dilakukan di rumah klien dan dianamnesis kembali tingkat kecemasan klien. Sebelum diberikan Relaksasi Otot Progreif (ROP) kepada kedua klien akan dilakukan pengukuran skor HARS terlebih dahulu sehingga didapatkan pada klien 1 (Tn. N) skor HARS berjumlah 30 (Kecemasan berat), sedangkan Ny. J skor HARS berjumlah 45 (kecemasan sangat berat). Kedua klien tidak menyadari bahwa dirinya mengalami kecemasan, kedua klien hanya berpikir bahwa hal wajar jika memikirkan sesuatu yang belum tentu terjadi, tanpa berpikir bahwa itulah yang dinamakan kecemasan.

Kedua klien sama-sama berkenan diberikan teknik Relaksasi Otot

Progresif (ROP) selama 7 hari berturut-turut dengan 2 pertemuan pada pagi dan sore hari. Kedua klien pada hari pertama pada tanggal 7 Desember 2023 – hari ke tiga pada tanggal 10 Desember 2023 melakukan ROP dengan bimbingan yang didemonstrasikan oleh penulis, pada hari ke 3 ini penulis memberikan leaflet kepada kedua klien yang mana pada hari ke 4 – hari ke 7 penulis meminta kedua klien untuk melakukan ROP secara mandiri, namun penulis tetap mendampingi klien.

Tabel 5. 3 Pretest Posttest Item HARS Tn. N

Pretest Klien 1 (Tn.N)	Skor	Posttest Klien 1 (Tn.N)	Skor
Cemas	2 (Sedang)	Cemas	1 (Ringan)
Firasat Buruk	2 (Sedang)	Firasat Buruk	1 (Ringan)
Takut akan pikiran sendiri	2 (Sedang)	Takut akan pikiran sendiri	1 (Ringan)
Tidur tidak nyenyak	2 (Sedang)	Tidur tidak nyenyak	1 (Ringan)
Perasaan berubah-ubah sepanjang hari	2 (Sedang)	Perasaan berubah-ubah sepanjang hari	1 (Ringan)
Total Nilai	10	Total Nilai	5

Pada Tn. N mengalami penurunan terhadap semua indikator pertanyaan HARS, dalam penelitian Syisnawati et al., (2022) hal ini dikarenakan bahwa Saat cemas, terapi relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dengan merangsang respons relaksasi dalam tubuh. Terapi ini melibatkan kesadaran akan ketegangan otot dan merilekskannya secara bertahap, yang dapat menghasilkan efek menenangkan pada tubuh dan pikiran.

Saat mengalami firasat buruk, respon tubuh dan pikiran kita dapat terkait dengan kecemasan atau stres. Terapi relaksasi otot progresif adalah metode yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan otot

dengan cara mengidentifikasi dan merilekskan kelompok otot tertentu secara berurutan.

Ketika seseorang mengalami firasat buruk, ini mungkin disebabkan oleh ketegangan atau kecemasan yang dapat memengaruhi tubuh dan pikiran secara negatif. Terapi relaksasi otot progresif dapat membantu meredakan ketegangan otot dan mengajarkan seseorang untuk lebih sadar terhadap perasaan fisik mereka. Proses ini dapat mengubah respons tubuh terhadap situasi yang menciptakan firasat buruk. Dengan merilekskan otot-otot secara bertahap, terapi ini dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan perasaan kesejahteraan. Ini mungkin mengakibatkan hilangnya firasat buruk karena tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks dan tenang (Lok et al., 2017)

Orang dapat merasa takut akan pikiran mereka sendiri karena adanya kekhawatiran, rasa tidak aman, atau ketidakpastian terkait pemikiran mereka. Beberapa orang mungkin khawatir tentang pikiran negatif atau obsesif yang muncul, sementara yang lain mungkin cemas tentang kemungkinan mengevaluasi diri atau menghadapi tantangan mental. Ini adalah pengalaman yang umum dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kesehatan mental, pengalaman hidup, dan lingkungan sekitar (Muslimin & Maswan, 2021).

Tabel 5. 4 Pretest dan Posttest item HARS Ny. J

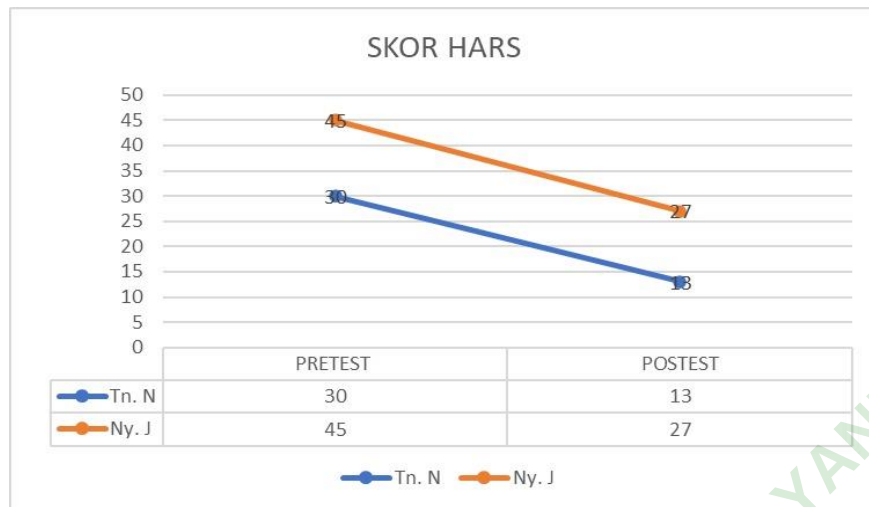
Pretest Klien 1 (Tn.N)	Skor	Posttest Klien 1 (Tn.N)	Skor
Cemas	2 (Sedang)	Cemas	1 (Ringan)
Firasat Buruk	2 (Sedang)	Firasat Buruk	1 (Ringan)
Takut akan pikiran sendiri	2 (Sedang)	Takut akan pikiran sendiri	1 (Ringan)
Sedih	2 (Sedang)	Sedih	0
Sulit	2 (Sedang)	Sulit	0
Berkonsentrasi		Berkonsentrasi	

Terbangun pada malam hari	2 (Sedang)	Terbangun pada malam hari	2 (Sedang)
Gelisah	2 (Sedang)	Gelisah	0
Mudah menangis	2 (Sedang)	Mudah menangis	1 (Ringan)
Mudah terkejut	2 (Sedang)	Mudah terkejut	1 (Ringan)
Tidak bisa istirahat dengan tenang	2 (Sedang)	Tidak bisa istirahat dengan tenang	0
Lesu	2 (Sedang)	Lesu	1 (Ringan)
Total Nilai	22	Total Nilai	8

Pada item pertanyaan Ny. J ada rata-rata mengalami penurunan skor HARS, hanya item pertanyaan terbangun malam hari lah yang tidak mengalami penurunan hal ini dikarenakan Saat cemas, tubuh dapat melepaskan hormon stres seperti kortisol, yang dapat meningkatkan aktivitas otak dan membuat sulit bagi seseorang untuk rileks dan tidur. Kecemasan juga dapat memicu pemikiran berlebihan atau obsesif yang mengganggu tidur malam. Pada malam hari, ketika lingkungan tenang dan gelap, pikiran cenderung lebih terfokus pada kekhawatiran dan kecemasan, yang dapat mengganggu proses tidur (Tumanggor, 2023).

Ny. J memiliki kebiasaan tidur pukul 01:00 – 02:00 Wib dikarenakan tidak bisa tidur jika tidak menyalakan televisi, hal ini dikarenakan Kebiasaan cenderung bersifat individual dan tergantung pada preferensi pribadi. Namun, pada umumnya, terapi suara atau musik lembut dapat membantu beberapa orang untuk merasa lebih nyaman atau mengurangi ketidaknyamanan selama tidur (Hu et al., 2023).

Didapatkan ada penurunan pada Skor HARS pada Tn. N yang awalnya 30 (kecemasan berat) menjadi 13 (Tidak ada kecemasan), sedangkan pada Ny. J yang awalnya skor HARS 45 (kecemasan sangat berat) menjadi 27 (kecemasan ringan), berikut adalah grafik skor HARS pada kedua klien:



Gambar 5. 2 Skor HARS

Hal ini membuktikan bahwa Relaksasi Otot Progresif (ROP) efektif dalam menurunkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Naralia et al., 2023) ROP dapat membuat tubuh lebih bugar setelah melakukan ROP, merasa lebih nyaman, melakukan ROP dengan posisi duduk dan klien merasa bahagia karena gerakan yang unik salah satunya gerakan memoncongkan bibir, kedua klien saling tertawa saat melakukan gerakan tersebut.

Mekanisme terapi ROP menekan respon kecemasan dengan memusatkan perhatian pada aktivitas otot yang tegang, kemudian menerapkan teknik relaksasi pengurang stres untuk menciptakan perasaan rileks (Ferdisa & Ernawati, 2021), kemudian melatih 15 otot untuk mengurangi ketegangan, dan saat membuka dan menutup mulut suhu meningkat dan oksigen lebih banyak. Didistribusikan ke seluruh tubuh, itu juga mempengaruhi sistem peredaran darah, mempengaruhi suhu otak dan mengencangkan otak. Hal ini dapat mempengaruhi pelepasan neurotransmitter baru, endorfin, melatonin dan serotonin, yaitu hormon yang menciptakan keadaan emosi dan emosi di seluruh tubuh, sehingga menyebabkan berkurangnya emosi dan efek relaksasi (Hikmah et al., 2021).

Teknik ROP dilakukan 1- 2 kali dalam sehari dengan durasi selama 10-15 menit dengan cara meregangkan otot tangan sampai otot kaki (Adawiyah et al., 2022). Kondisi ini menyebabkan lansia yang sebelumnya menunjukkan kecemasan, perilaku tidak berdaya, atau bergantung pada orang lain akan merasa lebih nyaman dalam melakukan sesuatu (Ermayani et al., 2020).

Hal ini sesuai dengan teori bahwa ROP dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang karena teknik ROP memberikan efek menenangkan dan relaksasi pada tubuh. Oleh karena itu penggunaan teknik ROP dapat diterapkan karena mudah dilakukan, relaksasi ini hanya melibatkan otot-otot tanpa peralatan lain dan dapat dilakukan dalam keadaan istirahat. Seharusnya mudah dilakukan kapan saja (Nur' Ainingsih, 2023).

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA