

BAB V

PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian pada tanggal 3 Juni 2024 keluhan utama pasien yang dirasakan adalah mudah merasa lelah dan merasa mudah haus. Data Subjektif pasien mengatakan memiliki riwayat *opname* setahun lalu karena kondisinya yang tiba-tiba drop dan saat dilakukan pengkajian di salah satu rumah sakit pasien dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu dengan hasil yang cukup tinggi dengan nilai $>200\text{mg/dl}$. Saat ini pasien mengatakan bahwa dirinya rutin menjalani pengobatan di Puskesmas dan sudah mulai sadar akan pengaturan pola makan dan gaya hidup sehari-hari namun pasien mengatakan bahwa dirinya sering merasa haus dan mudah lelah. Data Ojektif dengan hasil saat peneliti melakukan pengkajian pasien puasa terlebih dengan hasil 124mg/dl pasien tampak bibir pucat.

2. Diagnosa keperawatan

a. Diagnosa Keperawatan individu

Dari hasil pengkajian masalah utama dengan data pasien mengatakan mengetahui menderita Diabetes Miletus sekitar kurang lebih 1 tahun yang lalu, pasien mengatakan dirinyadi *opname* di rumah sakit lalu mengetahui bahwa dirinya mengalami gula darah (Diabetes Miletus) dengan hasil 200 gr/dl . Dari sejak itu pasien sekarang mengkonsumsi obat gula darah untuk mengontrol gula darahnya. Pemeriksaan gula darah saat dilakukan penelitian yaitu 138 gr/dl , pasien mengatakan sering merasakan mudah leleh maka yang muncul adalah resiko ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan hiperglikemia dibuktikan dengan pasien mengataakan sering merasa mudah lelah.

Selain masalah risiko ketidakstabilan kadar glukosa darah masalah yang di temukan pada pengkajian pasien adalah resiko perfusi serebral

tidak efektif bebarengan dengan penyakit diabetes kurang lebih 1 tahun yang lalu pasien mengalami drop karena tekanan darahnya ternyata juga tinggi yaitu dengan hasil sistol > 150 mmHg. Pasien awal tidak mengalami gejala apa-apa langsung pingsan dan diperiksakan ke Rumah Sakit waktu itu. Dari sejak itu pasien sekarang mengkonsumsi obat gula darah untuk mengontrol tekanan darahnya. Dari pemeriksaan tekanan darah saat dilakukan penelitian 164/92 mmHg. Pasien mengatakan mudah merasa cenuh-cenuh di area tengkuk maka yang muncul adalah resiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi.

b. Diagnosa keperawatan keluarga

Kesiapan peningkatan manajemen kesehatan ditandai dengan pasien mengatakan kontrol rutin di Puskesmas, Klien mengatakan selama control di Puskesmas mendapatkan ilmu dan praktik seperti kurangi garam dan melakukan olahraga, klien mengatakan sejak rutin minum obat gejala seperti mudah mengantuk, sering kencing, dan mudah lapar relative stabil tetapi kadang tinggi ketika pasien sedang dalam keadaan stress.

3. Implementasi

Tabel 5. 1 Evaluasi Kadar Gula darah Pre dan Post Implementasi

Tanggal	Pre Impelemtasi	Post Implementasi
03/06/2024	138mg/dl	124 mg/dl
04/06/2024	130mg/dl	109 mg/dl
05/06/2024	154mg/dl	144 mg/dl

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan implementasi relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan setiap hari dilakukan intervensi satu kali, pasien mengalami penurunan gula darah. Pada hari pertama implementasi pasien mengalami penurunan gula darah dari 138 mg/dl menjadi 124 mg/dl. Hari kedua implementasi pasien mengalami penurunan dari 130mg/dl menjadi 109 mg/dl. Sementara pada hari ke tiga implementasi pasien mengalami penurunan dari 154 mg/dl menjadi 144 mg/dl. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

(Juniarti dkk., 2021) bahwa pasien diberikan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari pasien mengalami penurunan gula darah.

Pada hari ke dua pasien mengalami kenaikan hasil pemeriksaan gula darah pasien mengatakan bahwa dirinya berkunjung ke tetangga diberikan minum manis dan untuk hari ketiga pasien mengalami kenaikan hasil gula darah karena pasien mengatakan mengatakan cemas karena anaknya kerja pulang malam. Salah satu penyebab dari naiknya kadar gula darah tidak hanya di sebabkan oleh makanan saja tetapi bisa disebabkan oleh faktor stress dan kurang istirahat dan kurangnya beraktivitas (Rhama Dhanny dkk., 2022)Peningkatan hormon stres dapat mengakibatkan glukosa darah menjadi meningkat, Sebagai stimulus terhadap stres dapat terjadi peningkatan hormon stres seperti glukagon, epinefrin, norepinefin, kortisol dan hormon pertumbuhan. Sehingga dengan meningkatnya glukosa pada hati dapat menghambat penyerapan glukosa di dalam jaringan otot ataupun lemak serta dapat mengganggu cara kerja insulin (Dedi Saputra & Muflihatin, 2020).

4. Evaluasi

Setelah dilakukan Tindakan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari S: pasien mengatakan sekarang mulai bisa tidur lebih awal, rasa mudah lelah berkurang O: mulut lembab, kesadaran composmentis, TD: 154/82 mmHg GDS: 144 mg/dl. Masalah keperawatan ketidakstabilan kadar glukosa darah teratasi sebagian P: Lanjutkan intervensi Edukasi pengelolaan diabetes lanjutan.

Temuan pada kasus ini selaras dengan penelitian yang dilakukan evaluasi hari ketiga. Latihan relaksasi otot progresif ini dapat meningkatkan rilalsasi dan kemampuan pengelolaan diri. Latihan ini memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks, dan

ketegangan menghilang sehingga bagi yang menerapkan status fungsional dan kualitas hidupnya meningkat (Ferry & Wijonarko, 2023).

Pasien dan keluarga sudah bisa mempraktikkan latihan otot progresif pasien mengatakan saat baru bangun tidur sebelum melakukan kegiatan sehari-hari dan ketika sedang berkumpul dengan keluarga di ruang keluarga beliau mencoba sedikit-sedikit yang di ingat dan mempraktikkan gerakan yang sudah di ajarkan. Keterlibatan anggota keluarga dalam pelatihan relaksasi otot progresif ini sangat berpengaruh untuk dukungan keluarga dalam menjalani proses pengobatan anggota keluarga, selain itu anggota keluarga bisa mengingatkan anggota keluarga bahwa selain minum obat teknik non farmakologi yaitu Teknik relaksasi otot progresif dapat mengontrol gula darah pasien (Galuh & Prabawati, 2021).

B. Pembahasan

Sebagian besar manajemen Diabetes Miletus masih terkonsentrasi pada pengobatan dan diet, sedangkan perhatian terhadap pemenuhan aktivitas fisik masih rendah. Aktivitas fisik akan membuat metabolisme tubuh bekerja lebih optimal yang mengakibatkan kadar glukosa darah akan terkontrol sehingga penanganan holistik diperlukan (Ferry & Wijonarko, 2023) Salah satu aktivitas fisik yang dapat diterapkan yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah jenis latihan yang berfokus pada pengencangan dan relaksasi kelompok otot berurutan. Pada penelitian yang dilakukan (Juniarti dkk., 2021) menyatakan bahwa ada sebanyak 38 orang pasien yang mengatakan belum adanya intervensi relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh perawat sebagai alternatif pemenuhan kebutuhan aktivitas atau latihan fisik untuk pasien DM yang sedang dirawat inap di RSUD Dr. H. Ibnu Sutowo Baturaja sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien DM tipe II di RSUD Dr. H. Ibnu Sutowo Baturaja Tahun (2021).

Pasien setiap hari rutin mengkonsumsi obat untuk mengontrol gula darahnya namun hal tersebut juga tidak bisa membuat gula darah relative stabil maka dari hal tersebut selain mengkonsumsi obat bisa dilakukan alternatif lain untuk mengontrol gula darah yaitu dengan cara non farmakologi salah satunya berupa teknik relaksasi otot progresif. Pada penelitian yang dilakukan (Juniarti dkk., 2021) memaparkan bahwa terapi non farmakologi untuk mengontrol gula darah yaitu menggunakan terapi relaksasi otot progresif menurutnya terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan gula darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif terjadi perbedaan skor sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan uji normalitas (uji *Shapiro-Wilk* dengan interpretasi kemaknaan ($p > 0,05$) dan melakukan analisis uji alternatif menggunakan uji *Wilcoxon*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nengkemurlan 2020) bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan kadar glukosa darah. Hasil menunjukkan Hasil uji statistic menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan kadar gula darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif. hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata gula darah sebelum dilakukan relaksasi otot progresif yaitu 245,34 mg/dl sedangkan sesudah relaksasi sesudah relaksasi otot progresif yaitu 170,83 mg/dl. Penderita Diabetes Miletus sangat membutuhkan beberapa Latihan fisik karena glukosa dan asam lemak bebas diproses menjadi energi selama latihan fisik. Selain itu latihan fisik dapat menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan metabolisme karbohidrat, menurunkan nyeri, menurunkan berat badan, mempertahankan kondisi tubuh normal dan meningkatkan sensitivitas insulin.

Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif pada penelitian ini dilakukan sebanyak enam kali dalam tiga hari berturut-turut mampu mengontrol gula darah namun juga harus diimbangi oleh pengaturan diet peurunan berat badan dan olah raga (Juniarti dkk., 2021). Sedangkan, (Overman Lawolo dkk., 2023) memaparkan bahwa melaksanakan intervensi

selama satu jam dalam tiga siklus perlakuan dimana diantara satu siklus dengan siklus lainnya 10-15 menit yang dilaksanakan setelah tes gula darah sebelum, kemudian di observasi dari hasil kadar gula darah setelah dilaksanakan teknik relaksasi. Sedangkan dari penelitian (Saras dkk., 2022) penerapan intervensi dilakukan selama 3 hari masing-masing dilakukan sehari sekali dengan waktu 20-25 menit instrumen penerapan yang digunakan adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik responden.

Dalam melakukan ROP *leaflet* dan *video* digunakan untuk pemeberikan edukasi latihan relaksasi otot progresif dalam waktu 30 menit selama tiga hari berturut-turut dan peneliti juga melakukan pergerakan/demonstrasi langsung saat melakukan penelitian. Maka hal tersebut efektif dilakukan untuk memberikan edukasi latihan relaksasi otot progresif tersebut kepada pasien.

Pada pelaksanaan pada kasus pasien diberikan terapi relaksasi otot progresif pada hari pertama. Dalam pemberian terapi sesuai dengan jurnal di lakukan terapi dari rute pertama sampai rute terapi ke terakhir selama 30 menit. Pada hari pertama pemberian terapi pada tanggal 3 Juni 2024 di dapatkan hasil sebelum melakukan terapi kadar glukosa darah pada pasien dengan keadaan puasa yaitu 138 mg/dl sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yaitu mengalami penurunan menjadi 124mg/dl. Menurut selain dari faktor farmakologi terapi relaksasi otot progresif dapat membantu menyetabilkan kadar gula darah jika dilakukan secara berturut-turut secara rutin.

Dalam pelaksanaan ini tidak ada kendala dalam melakukan intervensi karena sudah kontrak waktu sebelumnya namun adapun kendala pada pelaksanaan penelitian ini yaitu pasien ada beberapa gerakan yang sedikit kesulitan dalam meragakakan gerakan yang di ajarkan. Namun hal ini tidak teralalu berpengaruh pada gerakan terapi relaksasi yang lain karena dalam latihan gerakan ini ada banyak gerakan yang mudah untuk dilakukan sehari-hari secara mandiri sebelum beraktivitas rutin. Hal ini sama seperti yang dilakukan oleh penelitian (Sitepu dkk., 2021) yang melakukan penyuluhan

Teknik relaksasi otot progresif di rumah sakit Grandmed pasien kooperatif saat dilakukan latihan tersebut.

Pemberian terapi hari kedua telah dilakukan terapi sesuai dengan kontrak waktu sebelumnya pasien akan dilakukan terapi relaksasi otot progresif kembali di hari kedua pertemuan pasien diperiksa gula darah dengan hasil 130mg/dl setelah dilakukan terapi gula darah pasien yaitu 109gr/dl. Sementara intervensi pemberian terapi hari ketiga sebelum dilakukan 154mg/dl kemudian setelah dilakukan terapi terdapat hasil 144mg/dl.

Pada penemuan kasus ini terapi relaksasi dapat menurunkan kadar glukosa darah sejalan dengan penelitian (Sitepu dkk., 2021) memaparkan bahwa responden setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif mengalami ketidakstabilan kadar gula darah. Penelitian ini sejalan dengan (Overman Lawolo dkk.,2023) memaparkan setelah diberikan terapi mengalami penurunan dengan jumlah rata-rata responden sebelum dilakukan 77,1% penderita diabetes dan setelah dilakukan 28,6 pada penderita diabetes hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Juniarti dkk., 2021) . Dalam penelitiannya memaparkan sebelum dilakukan terapi dengan jumlah rata-rata responden memiliki gula darah 71,9 setelah dilakukan terapi yaitu menjadi 75,0.

Dalam pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif pasien di dampingi oleh anggota keluarganya hal ini sangat di butuhkan oleh keluarga yang sedang sakit untuk mencari pengobatan, karena keluarga sebagai suport sistem untuk menjalankan pengobatan dan sebagai saranan untuk mewujudkan perilaku memodifikasi lingkungan agar terbentuk lingkungan sehat seperti yang di inginkan oleh anggota keluarga. Dukungan keluarga yang positif dapat meningkatkan motivasi penderita untuk mematuhi perilaku kontrol kadar glukosa darah, sehingga dapat membantu menghindari komplikasi penyakit yang berkenalnjukan. Perawat dan keluarga berperan penting dalam memberikan informasi kepada pasien tentang pentingnya kontrol glukosa darah dan memotivasi pasien untuk

mengontrol glukosa darah secara teratur, sehingga dapat terkontrol (Azis dkk.,2019)

Relaksasi otot progresif merupakan sebuah tindakan yang bisa mengurangi kadar glukosa dalam darah khususnya pasien Diabetes Mellitus, hal ini terjadi akibat mekanisme penekanan saat mengeluarkan hormon yang memicu terjadinya peningkatan kadar glukosa dalam darah, yaitu epinefrin, kortisol, glukagon, *adrenocorticotropic hormone* (AHT), kortikosteroid, dan tiroid. Sistem Syaraf simpatis mulai bekerja saat seseorang merasakan nyaman serta tenang. Pada waktu merasakan nyaman dan tenang sistem saraf simpatis akan mempengaruhi hipotalamus dalam menurunkan pengeluaran *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH). Pengeluaran yang berkurang dari CRH akan berpengaruh terhadap adenohipofisis dalam mengurangi keluarnya hormon *adrenocorticotropic* (AHT), yang mengalir dari saluran peredaran darah menuju korteks adrenal. Kondisi ini dapat menghalangi korteks adrenal dalam melepaskan hormon kortisol. Relaksasi otot progresif bisa diterapkan kepada siapapun tanpa melihat keadaan dan situasi khusus terhadap pasien Diabetes Mellitus (Sitepu dkk., 2021) .

Mengontrol gula darah dengan teknik nonfarmakologi tidak berlaku hanya dalam waktu pendek tindakan relaksasi otot progresif dilakukan dalam jangka panjang, untuk mengontrol gula darah selain mengkonsumsi obat secara rutin juga diimbangi dengan pengobatan non farmakologi yaitu dengan melakukan teknik nonfarmakologi teknik ROP selama 30 menit setiap harinya, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya (Sasi Lutfi Martuti dkk., 2021) latihan fisik atau olahraga mengaktifasi ikatan insulin dan reseptor insulin di membran plasma sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah. Manfaat latihan fisik adalah menurunkan kadar glukosa darah dengan meningkatkan pengambilan glukosa oleh otot dan memperbaiki pemakaian insulin, memperbaiki sirkulasi darah dan tonus otot, mengubah kadar lemak darah

yaitu meningkatkan kadar HDL-kolesterol dan menurunkan kadar kolesterol total serta trigliserida.

Untuk mengontrol gula darah dan hipertensi pada pasien selain melakukan teknik nonfarmakologi relaksasi otot progresif pasien harus menerapkan prinsip “PATUH”, “PATUH” sebagai upaya preventif dan promotive dari program pemerintah untuk mengendalikan penyakit tidakmenular, antara lain hipertensi dan Gula Darah. Program PATUH merupakan program mengendalikan penyakit tidak menular. Program “PATUH” bagi yang sudah menyandang Penyakit Tidak Menular (PTM), yaitu Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan beraktifitas fisik Bersama, Hindari rokok dan zat karsinogenik lainnya (Dwi dkk.,2022).

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL
YOGYAKARTA