

STUDI KASUS: PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN DIABETES MELITUS

¹ Khaerun Nisa Pradita Fahriandani, ² Achmad Setya Roswendi, ³ Rahmi Imelisa
^{1,2,3} Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi
rahmiimelisa@ymail.com

ABSTRAK

Diabetes melitus merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan konsentrasi glukosa darah disertai munculnya gejala utama yang khas. Ansietas adalah respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Diabetes melitus merupakan salah satu penyakit yang dapat menimbulkan ansietas, menurut penelitian sebelumnya kecemasan mempengaruhi antara 5%-10% orang dewasa dan 1%-1,5% usia sekolah. Untuk menurunkan ansietas pada pasien diabetes melitus dapat dilakukan dengan cara menerapkan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu, sehingga dapat mengurangi ansietas. Tujuan penelitian menggambarkan asuhan keperawatan dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif pada pasien yang mengalami ansietas akibat diabetes melitus. Metode penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif pada Ny. E dapat menurunkan tingkat ansietas dari tingkat sedang menjadi tingkat ringan. Dengan teknik ini diberikan sebanyak 2 kali sehari selama 10-15 menit selama 5 hari berturut-turut dan dilakukan evaluasi akhir pada hari ke 5. Simpulan menyatakan Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat ansietas.

Kata Kunci : Ansietas, Diabetes Melitus, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Diabetes mellitus is a chronic condition characterized by an increase in blood glucose concentration accompanied by the appearance of typical main symptoms. Anxiety is an emotional response to an individual's subjective assessment, which is influenced by the subconscious and the cause is unknown. Diabetes mellitus is a disease that can cause anxiety, according to previous research, anxiety affects between 5%-10% of adults and 1%-1.5% of school age. To reduce anxiety in diabetes mellitus patients, this can be done by applying progressive muscle relaxation techniques. Progressive muscle relaxation is a relaxation technique that combines deep breathing exercises and a series of contractions and relaxation of certain muscles, so as to reduce anxiety. The aim of the research is to describe nursing care by providing progressive muscle relaxation techniques to patients who experience anxiety due to diabetes mellitus. This research method uses a case study method. The results showed that the application of progressive muscle relaxation techniques to Mrs. E can reduce anxiety levels from moderate levels to mild levels. This technique is given 2 times a day for 10-15 minutes for 5 consecutive days and a final evaluation is carried out on day 5. The conclusion states that the progressive muscle relaxation technique can reduce anxiety levels.

Keywords: Anxiety, Diabetes Mellitus, Progressive Muscle Relaxation

PENDAHULUAN

Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan gula darah dan disertai dengan munculnya

gejala utama berupa kencing manis dalam jumlah banyak. Penyakit yang mendasari diabetes melitus adalah kekurangan hormon insulin secara relatif atau absolut.

Insulin adalah satu-satunya hormon yang dapat menurunkan gula darah (Bilous & Donnelly, 2014).

World Health Organization (2015) dalam (Dinkes, 2020) menyatakan bahwa sekitar 70% kematian disebabkan oleh PTM (Penyakit Tidak Menular) seperti penyakit stroke, jantung, diabetes. Prevalensi DM di seluruh dunia adalah 9%. Tahun 2019, International Diabetes Federation (IDF) memproyeksikan bahwa setidaknya di seluruh dunia terdapat 463 juta orang yang berusia antara 20 dan 79 tahun mengalami diabetes, atau 9,3% dari populasi pada usia tersebut. IDF memproyeksikan prevalensi diabetes berbasis gender sebesar 9,65 persen di antara pria dan 9,9 persen di antara wanita pada tahun 2019.

Jumlah penderita diabetes dalam data profil kesehatan kota cimahi tahun 2019 bahwa jumlah kasus DM dilaporkan puskesmas sebanyak

9.571 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 9.414 (atau 98,4%) telah mendapatkan pelayanan kesehatan yang memenuhi standar kesehatan. Jumlah kasus penderita DM di puskesmas cipageran tahun 2019 sebanyak 842 orang menderita diabetes melitus. Menurut P2P Dinkes cimahi kota, terdapat 631 pasien DM yang mendapat pelayanan kesehatan sesuai standar atau 74,9 persen (Dinkes, 2020).

Ketika seseorang memiliki penyakit kronis, mereka lebih cenderung mengalami ansietas, yaitu perasaan sedih secara terus menerus dengan suasana hati yang bervariasi. Ansietas pada penderita diabetes dikarenakan diabetes melitus dianggap sebagai penyakit yang menakutkan karena efek negatifnya yang kompleks pada kontinum kecemasan individu. (Karina & Widiani, 2020).

Ansietas adalah respon emosional terhadap penilaian subjektif individu dipengaruhi alam bawah sadar, penyebabnya tak diketahui pasti. Kecemasan yaitu istilah umum yang menggambarkan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan

ketidaknyamanan, ansietas berhubungan dengan macam-macam penyakit (Dalami et al., 2009).

Diabetes melitus yaitu salah satu penyakit yang dapat menyebabkan ansietas, dalam penelitian (Hidayat, 2014) menunjukkan terdapat 48% penderita diabetes melitus akan mengalami ansietas akibat penyakitnya. Menurut berbagai penelitian, ansietas mempengaruhi antara 1% - 1,5% pada usia sekolah dan 5% - 10% usia dewasa (Hidayat, 2014 dalam Karina & Widiani, 2020).

Pendekatan pada pasien ansietas menurut standar asuhan keperawatan ansietas dapat menggunakan model komunikasi terapeutik peplau, unsur utama pada teori peplau yaitu komunikasi antar perawat dan pasien. Menurut penelitian (Mawaddah et al., 2020) intervensi dengan pendekatan komunikasi Peplau efektif dilakukan karena tujuan yang dicapai adalah pasien dapat mengatasi perilaku negatif dengan mengubah perilaku negatif dengan perilaku positif melalui pengkajian sikap, perasaan serta cara berfikir individu.

Ada beberapa macam cara yang dapat dilakukan dalam mengatasi ansietas yaitu terapi relaksasi napas dalam, distraksi, relaksasi hipnosis 5 jari dan kegiatan spiritual. Salah satu terapi yang efektif dilakukan untuk menurunkan ansietas yaitu terapi relaksasi otot progresif, efektivitas terapi relaksasi otot progresif telah dibuktikan oleh banyak penelitian, seperti penelitian (Wardhani et al., 2021) yang menunjukkan adanya penurunan ansietas setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif (Manggasa et al., 2021).

Relaksasi otot progresif efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan, diperkuat oleh penelitian (Mas'ud & Mardiana, 2022) yang berjudul "Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Mengalami Luka Kaki Diabetik Di Kabupaten Bone" menggunakan desain penelitian Quasi eksperimental dengan

rancangan penelitian pre test and post test control grup. Pengukuran sampel dengan jumlah 34 responden, peneliti membagi 2 kelompok yaitu kelompok ROP dan napas dalam. Intervensi relaksasi otot progresif dilakukan selama 5 hari dan evaluasi dihari ke 5.

Penerapan teknik relaksasi otot progresif dilakukan 5 hari dan diberikan 2 kali perhari, hasil yang didapatkan yaitu skor pada tingkat kecemasan responden memperoleh penurunan lebih tinggi daripada yang diberi penerapan latihan napas dalam. Karena kegunaan dari terapi relaksasi otot progresif dapat menghasilkan turunnya ketegangan dan membuat tubuh menjadi rileks. Saat tubuh rileks akan menghasilkan respon fisik yaitu penurunan denyut jantung, denyut nadi, juga pernafasan, sehingga membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Mas'ud & Mardiana, 2022).

Peran perawat terhadap masalah ini sebagai care giver untuk menangani pasien dengan masalah psikososial akibat diabetes melitus, dengan memberikan support dan juga intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu menggunakan teknik relaksasi dan distraksi (Shifa et al., 2022). Salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi ansietas yaitu relaksi otot progresif. Care giver yaitu perawat dapat secara langsung dan tidak langsung memberikan pelayanan keperawatan kepada kliennya dengan menggunakan proses keperawatan: Asesmen, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi (Wirentanus, 2019).

Berdasarkan keseluruhan uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil kasus pasien dengan ansietas akibat penyakit diabetes melitus menggunakan Evidence Based Practice (EBP) relaksasi otot progresif dalam penelitian "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Cipageran Kota Cimahi".

METODE

Rancangan studi kasus yang digunakan yaitu studi kasus deskriptif dalam asuhan keperawatan, disampaikan dengan cara menggambarkan dan mendeskripsikan masalah keperawatan yang diangkat. Peneliti mengumpulkan data-data klien secara lengkap dengan menggunakan prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Sehingga rancangan ini cocok untuk digunakan penulis dalam merancang studi kasus asuhan keperawatan yang bertujuan dalam pemberian relaksasi otot progresif untuk mengurangi ansietas pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Kota Cimahi. Subjek pada studi kasus ini penulis memilih klien dewasa berjenis kelamin perempuan yaitu Ny. E berusia 45 tahun yang mengalami masalah psikososial ansietas dengan tingkat ansietas sedang akibat penyakit diabetes melitus tanpa komplikasi penyakit lain. Klien bersedia untuk menjadi responden dan menyetujui untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif. Fokus studi kasus pada penulisan ini adalah asuhan keperawatan untuk mengatasi ansietas dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif pada masalah keperawatan ansietas pasien dengan penyakit diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Kota Cimahi.

Ansietas dapat diukur menggunakan instrumen alat ukur dari Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) yang dirancang oleh William WK Zung MD (1929-1992). ZSAS/SAS merupakan alat penilaian kecemasan terbagi 20 pertanyaan, dibuat untuk mengukur tingkat kecemasan (Zung WKK, 1971).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu, sehingga dapat mengurangi kecemasan (Kustanti & Widodo, 2008 dalam Nadirawati, 2018:152). Waktu pemberian ROP diberikan 2x perhari

selama 15 – 20 menit diterapkan selama 5 hari dan menggunakan standard operasional prosedur teknik relaksasi otot progresif. Studi kasus ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cipageran Kota Cimahi dengan memberikan asuhan keperawatan pada pasien selama 5 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian pada tanggal 27 Februari 2023 berjalan dengan baik diawali dengan memperkenalkan diri penulis dan tujuan penulis melakukan asuhan keperawatan pada Ny. E yang berusia 45 tahun. Selama tahapan wawancara pada Ny. E penulis tidak mendapatkan kesulitan karena klien sangat kooperatif menjawab semua pertanyaan yang diajukan dengan baik sehingga mempermudah penulis dalam mendapatkan informasi tentang biodata klien dan keluarga.

Klien sangat menerima kehadiran penulis karena menurut klien dengan adanya kehadiran penulis klien berharap dapat terbantu untuk mengatasi masalah kesehatan yang dialaminya. Hanya saja ketika dipertengahan wawancara klien sedikit tidak fokus terdistraksi karena anaknya yang masih kecil menangis sehingga penulis harus memberikan jeda untuk sesi wawancara.

Hasil wawancara pada klien, klien mengeluhkan dirinya sering merasa tiba-tiba cemas dan sedih. Dari data yang diperoleh keluhan klien menunjukkan adanya kesesuaian kasus dan teori yang terdapat di buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI, 2017) pada Ny. E menemukan tanda gejala mayor yakni klien merasakan khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, susah untuk konsentrasi, sulit tidur, klien nampak gelisah dan tegang. Sedangkan tanda gejala

minor yaitu keluhan klien pusing, berdebar-debar, tampak pucat, dan sering berkemih.

Penulis menggunakan instrumen untuk mengukur ansietas klien menggunakan alat ukur Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) hasil pengukuran klien memperoleh skor 48 yang merupakan kategori ansietas sedang. Menurut (Yusuf et al., 2015), ansietas sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah lewat arahan orang lain.

Pemeriksaan fisik TTV awal pada klien seperti tekanan darah, frekuensi napas, dan nadi menunjukkan hasil yang normal, tidak ada peningkatan dalam batas normal. Hasil tekanan darah klien yaitu 110/80 mmHg, frekuensi napas 20x/menit dan nadi 69x/meit. Hal ini tidak sesuai dengan data yang ada dalam Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI, 2017) dimana dalam buku SDKI tanda gejala pada tekanan darah, napas, dan nadi meningkat, penelitian (Zaini, 2019) juga menyebutkan respon fisiologis pada pasien ansietas sedang yaitu tekanan darah meningkat, nadi cepat dan pernapasan meningkat.

Mekanisme koping adaptif pada diri klien yaitu klien sering mengobrol dengan orang disekitarnya, tetapi ketika sedang sendiri timbul mekanisme koping adaptif yang menurut klien ketika sedang sendiri klien terkadang melamun dan merasa sedih akibat cemas dan khawatir jika gula darahnya terus naik. Dalam kasus ini berkaitan dengan peneliti sebelumnya oleh (Karina & Widiani, 2020) seseorang ketika mengalami ansietas cenderung mengalami perasaan sedih secara terus menerus.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa penyebab timbulnya ansietas pada Ny. E akibat penyakit diabetes yang dideritanya, membuat dirinya mengharuskan mengkonsumsi obat dalam jangka panjang

untuk menurunkan gula darahnya. Dan dapat dilihat juga dari pernyataan klien bahwa klien mengeluhkan suasana hatinya cepat berubah seperti marah, sedih, dan juga cemas secara tiba-tiba hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Karina & Widiani, 2020), mengatakan ketika seseorang memiliki penyakit kronis, mereka lebih cenderung mengalami ansietas, yaitu perasaan sedih secara terus menerus dengan suasana hati yang bervariasi.

2. Diagnosa Keperawatan

Pengkajian klinis terhadap respon klien dengan masalah kesehatan aktual/potensial atau proses kehidupan disebut diagnosis keperawatan. Menurut (SDKI, 2017) diagnosa keperawatan bertujuan untuk menentukan bagaimana individu, keluarga, serta masyarakat merespon situasi yang berkaitan dengan kesehatan.

Dari hasil wawancara dan observasi, klien menunjukkan beberapa masalah kondisi kesehatan yang ditunjukkan dari tanda gejala minor dan mayor. Tanda gejala minor dan mayor yang ditemukan pada klien berupa keluhan klien yang merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi karena klien mengharuskan hidup dengan obat-obatan, sulit berkonsentrasi, berdebar-debar, megeluh pusing, sulit tidur klien mengeluhkan sering terbangun di malam hari karena sering mimpi buruk dan juga terkadang memikirkan hal yang belum tentu terjadi. Sedangkan untuk data objektif yang diperoleh dari Ny. E diantaranya yaitu klien tampak gelisah saat menceritakan kondisinya, tampak tegang, muka tampak pucat, dan sering berkemih. Berdasarkan data mayor dan minor dilihat dari klien tersebut merupakan diagnosa keperawatan ansietas. Ansietas (D.0080) b.d krisis situasional d.d merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, berdebar-debar, megeluh pusing, sulit tidur, tampak gelisah, tampak tegang, sering berkemih (SDKI, 2017).

3. Intervensi Keperawatan

Menurut SIKI, (2018) intervensi keperawatan merupakan segala treatment diajarkan perawat atas dasar pengetahuan serta penilaian klinis untuk mencapai luaran (outcome) yang diharapkan. Pada asuhan keperawatan Ny. E, penulis akan merancang intervensi untuk klien dengan diagnosa ansietas dengan merencanakan penerapan teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu

cara dari teknik relaksasi mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi pada otot-otot tertentu, (Kustanti & Widodo, 2008 dalam Nadirawati, 2018:152).

Penulis memilih untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif untuk tingkat ansietas sedang pada kasus Ny. E karena dari referensi jurnal yang penulis temukan bahwa relaksasi otot progresif dianggap efektif untuk mengatasi ansietas. Hal ini dibuktikan penelitian sebelumnya oleh (Mas'ud & Mardiana, 2022) mengenai efektifitas teknik ROP pada penurunan tingkat ansietas pasien yang menderita luka kaki diabetik di kabupaten bone, didapatkan hasil yaitu menurunnya tingkat kecemasan pasien diabetes setelah dilakukan tindakan ROP selama 5 hari. Peneliti juga menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki beberapa manfaat salah satunya berfungsi menurunkan ansietas.

Penelitian lain yang dilaksanakan (Antoni, 2021) mengenai efektifitas relaksasi otot progresif pada pengobatan psikologis ansietas serta fisiologis pada pasien dengan diabetes, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat dipergunakan sebagai pengobatan komplementer dalam pengelolaan stres fisiologis dan psikologis. (Antoni, 2021 dalam Mas'ud & Mardiana, 2020).

Pelaksanaan relaksasi otot progresif berdasarkan penelitian (Mas'ud & Mardiana, 2022) ROP diterapkan pada keadaan nyaman serta relaks, kedua mata

dipejamkan, melatih otot-otot anggota badan

yakni pada otot tangan, wajah, bahu, leher, punggung, dada dan kaki, serta tarik nafas dalam lewat hidung selama 4 detik hitung hingga dada dan perut terasa terangkat maksimal, sambil menarik napas tutup mulut (tarik napas), tahan napas selama 2 detik lalu buang napas lewat bibir yang mengerucut dan sedikit terbuka selama 4 detik, dan istirahat selama 2 detik. Ulangi 5x dengan nafas biasa (5x nafas dalam selama 1 menit). Intervensi relaksasi otot progresif diberikan 15-20 menit sebanyak 2 kali dalam sehari, selama 5 hari. Evaluasi hasil dilakukan ketika hari ke 5.

Dari referensi jurnal diatas penulis akan melakukan asuhan keperawatan Ny. E yang mengalami masalah ansietas sedang dengan merancang intervensi menggunakan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada klien sebanyak 2 kali sehari di pagi serta sore hari selama 15-20 menit dan selama 5 hari berturut-turut terhitung sejak tanggal 28 Februari – 4 Maret 2023.

Adapun tujuan intervensi pemberian teknik relaksasi otot progresif pada klien yang mengalami ansietas karena penyakit diabetes melitus yaitu klien mampu : mengenal ansietas, mengetahui cara mengatasi ansietas menggunakan relaksasi otot progresif, mengetahui dan memahami manfaat, tujuan dan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas, melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri sesuai dengan standar operasional prosedur.

Selain itu penulis juga menentukan kriteria evaluasi yang diharapkan setelah dilakukannya implementasi teknik relaksasi otot progresif pada klien selama 5 hari, yaitu diharapkan penurunan tingkat ansietas dari ansietas sedang menjadi ansietas ringan dengan kriteria hasil : pola tidur membaik, gelisah menurun, tegang menurun, keluhan pusing menurun, berdebar-debar menurun, dan pola berkemih membaik. Dalam laporan kasus

penulis juga mencantumkan rasional dari tindakan keperawatan yang akan dilakukan kepada klien.

4. Implementasi Keperawatan

Penulis melakukan implementasi terkait intervensi yang sudah penulis rancang guna mengatasi masalah keperawatan ansietas pada Ny. E akibat dari penyakit diabetes melitus yang dialaminya. Penulis melakukan implementasi asuhan keperawatan dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif selama 5 hari, dari tanggal 28 Februari –

4 Maret 2023, pada hari pertama penulis melakukan implementasi dengan membina hubungan saling percaya pada klien, mengenalkan tanda dan gejala ansietas serta cara mengatasinya, mengenalkan tujuan dan manfaat dari teknik relaksasi otot progresif.

Penulis juga memeriksa TTV klien seperti TD, nadi, dan pernapasan sebelum dan setelah menerapkan teknik relaksasi otot progresif, penulis mengajarkan klien melakukan gerakan relaksasi otot progresif dengan cara melakukan gerakan bersama-sama dengan meminta klien melakukan gerakan sesuai dengan intruksi penulis, setelah selesai melakukan relaksasi otot progresif penulis mengkaji respon klien, dikarenakan masih pertemuan pertama klien mengatakan masih bingung dengan gerakan ROP tetapi juga merasa badan rileks setelah melakukan ROP, setelah itu penulis mengkaji ulang TTV Pada hasil TTV klien yaitu pada TD: 110/70 mmHg, N: 54x/menit, dan RR: 20x/menit.

Pada saat melakukan teknik relaksasi otot progresif di hari pertama dan kedua, hasilnya klien masih kebingungan dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif, setelah hari ketiga klien sudah mulai melakukan gerakan relaksasi otot progresif lebih baik dari sebelumnya. Klien pun mengatakan setelah melakukan relaksasi otot progresif selain merasa rileks klien menjadi mengantuk dan juga klien mengatakan tidur malam nya menjadi nyenyak.

Penulis menemukan jurnal penelitian membahas alasan dari efek samping relaksasi otot progresif yang dapat menjadikan klien merasa mengantuk dan tidur menjadi nyenyak, penelitian itu dilakukan oleh (Vidyanti & Anis, 2015 dalam Sijabat et al., 2020) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga terjadinya keadaan rileks, nyaman/tenang. Respon relaksasi terjadi karena terstimulasinya aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis yang menyebabkan perubahan yang dapat mengarahkan aktivitas sistem saraf otonom berupa penurunan oksigenasi, laju pernapasan, detak jantung, ketegangan otot, tekanan darah, dan gelombang alfa di otak sehingga mudah tertidur.

Selama dilakukan implementasi penerapan relaksasi otot progresif semakin hari klien mengalami peningkatan yang baik. Klien sudah mampu memenuhi kriteria tujuan dilakukannya penerapan relaksasi otot progresif, di hari ke 5 klien sudah hafal gerakan ROP dan mampu melakukan ROP secara mandiri.

Implementasi relaksasi otot progresif juga dapat diterapkan selama 3 hari, dari jurnal penelitian asuhan keperawatan yang penulis temukan pada penelitian (Gitanjali & Sreehari, 2014 dalam Manggasa et al., 2021) pasien yang mempraktikkan relaksasi otot progresif selama 3 hari membantu klien mengurangi kecemasan dan menjadi lebih rileks. Selain itu menurut (Manggasa et al., 2021) lamanya penerapan ROP tergantung dari tingkat ansietas yang dialami klien.

5. Evaluasi Keperawatan

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai tercapai atau tidaknya kriteria hasil. Evaluasi dilakukan pada hari ke 5 pada tanggal 4 Maret 2023, keberhasilan prosedur dapat diperiksai dengan membandingkan antara tingkat kemandirian klien dalam kehidupan sehari-

hari serta kemajuan tingkat kesehatan klien dalam kriteria evaluasi yang telah dirancang penulis saat intervensi. Pertama tama penulis melakukan evaluasi akhir yaitu mengkaji ulang tingkat ansietas menggunakan

Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) didapatkan hasil skor 31 yang termasuk dalam kategori tingkat ansietas ringan.

Pada penerapan teknik relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak sehari 2 kali di pagi dan sore hari selama 15 sampai 20 menit dalam 5 hari secara berturut-turut, berdasarkan kriteria evaluasi dapat disimpulkan Ny. E mengatakan rileks, keluhan pusing menurun, tidur nyenyak tidak terbangun pada malam hari, hal ini sesuai dengan penelitian (Wulandari et al., 2015 dalam Karina & Widiani, 2020) bahwa setelah dilakukan ROP dapat merangsang signal otak yang membuat pikiran terasa tenang, rileks dan lebih mudah tidur.

Klien terlihat sudah tidak tampak gelisah dan tegang, berdebar-debar dan pola bekemih membaik. Klien pun merasa menjadi lebih banyak bersyukur, hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Wardhani et al., 2021 dalam Manggasa et al., 2021) yang menyatakan hasil ROP dapat menurunkan ansietas serta peningkatan kemampuan relaksasi dalam memaknai hidup.

Pada hari ke 5 penerapan relaksasi otot progresif didapatkan TTV pada klien yaitu TD: 120/70 mmHg, N: 87x/menit, RR: 20x/menit, dimana nadi klien mengalami peningkatan daripada sebelumnya. Kondisi klien sudah sesuai kriteria hasil yang penulis rancang sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ansietas pada Ny. E teratasi.

SIMPULAN

Pada saat penulis melakukan pengkajian pada Ny. E berusia 45 tahun, pada kasus Ny. E dengan penelitian oleh (Karina & Widiani, 2020) sesuai bahwa diabetes melitus merupakan penyakit yang dapat

menimbulkan ansietas dibuktikan dengan mengukur tingkat ansietas klien menggunakan alat ukur Zung Self-Rating Anxiety Scale didapatkan hasil Ny.E mengalami ansietas sedang dengan skor 48. Penulis juga menemukan data-data yang tidak sesuai dengan gejala mayor dan minor pada Ny. E dimana TD, N, RR klien tidak mengalami peningkatan seperti data yang ada pada buku SDKI. Diagnosa pada Ny. E adalah ansietas, diperkuat dari data-data yang ditemukan penulis meliputi tanda dan gejala mayor dan minor pada klien yaitu merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, berdebar-debar, mengeluh pusing, sulit tidur, tampak gelisah, tampak tegang, muka tampak pucat dan sering berkemih. Intervensi yang ditentukan pada Ny. E berupa penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien diabetes melitus. Berdasarkan referensi jurnal yang penulis temukan untuk mengatasi ansietas pada relaksasi otot progresif intervensi dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari pagi dan sore selama 15-20 menit selama 5 hari berturut-turut dan pada evaluasi dilakukan pada hari ke 5. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan intervensi keperawatan yaitu penerapan Evidence Based Practice. Selanjutnya penulis melaksanakan perencanaan selama 5 hari. Tingkat ansietas pada Ny. E dapat menurun dari tingkat ansietas sedang menjadi ansietas ringan, hal ini dibuktikan dari hasil penilaian Zung Self-Rating Anxiety Scale klien pada awal penilaian memperoleh skor 48 (ansietas sedang) setelah dilakukan relaksasi otot progresif selama 5 hari skor menurun menjadi 31 (ansietas ringan). Diperkuat juga oleh data subjektif Ny. E mengatakan sudah tidak terbangun pada malam hari, keluhan pusing menurun, klien sudah tidak tampak gelisah dan tegang, berdebar-debar serta pola berkemih membaik dan pada hasil yang ditemukan data tersebut sudah

memenuhi kriteria hasil sehingga masalah ansietas menurun.

REFERENSI

- Bilous, R., & Donelly, R. (2014). Buku Pegangan: Diabetes (B. Bariid (ed.); 4th ed.). Bumi Medika.
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). Lampiran. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Dalami, E., Sulistiawati, Farida, P., Rochiman, & Banon, E. (2009). Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial (A. Wijaya (ed.)). CV. Trans Info Media.
- Dinkes, kota cimahi. (2020). Profil Kesehatan Kota Cimahi Tahun 2019. Dinkes Cimahi Kota.
- Handayani, T. L. (2018). Kajian Etik Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Dengan Melibatkan Manusia Sebagai Subyek. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 10(3), 248–253.
- Karina, Y., & Widiani, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Ansietas (Studi Kasus). *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 7–16.
- Kemkes RI. (2019). Apa saja komplikasi dan akibat dari Diabetes? P2PTM Kemkes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/6/apa-saja-komplikasi-dan-akibat-dari-diabetes>
- Lese, L. S. (2021). Manajemen Asuhan Keperawatan Psikososial Dengan Masalah Ansietas Pada Penderita Diabetes Mellitus. <https://osf.io/preprints/gx4ke/%0Ahttps://osf.io/gx4ke/download>
- Manggasa, D. D., Parwata, N. M. R. N., Rantesigi, N., & Sufyaningsi, U. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Ansietas pada

- Asuhan Keperawatan Pasien Diabetes Melitus. *Madago Nursing Journal*, 1(2), 29–
31. <https://doi.org/10.33860/mnj.v1i2.267>
- Mas'ud, A., & Mardiana. (2022). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Mengalami Luka Kaki Diabetik Di Kabupaten Bone. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 3– 6.
- Mawaddah, N., Mujiadi, M., & SA, R. (2020). Penerapan Model Komunikasi Terapeutik Peplau Pada Pasien Penyakit Fisik Dengan Ansietas. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i1.2341>
- Nadirawati. (2018). *Buku Ajar: Asuhan Keperawatan Keluarga (Teori dan Aplikasi Praktik) (Cetakan I)*. PT Refika Aditama.
- Pangribowo, S. (2020). Infodatin 2020: Diabetes. In Kementerian Kesehatan RI 2020. <https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/vie/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html>.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.)*. DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed.)*. DPP PPNI.
- PPNI (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.
- Rivalsyah, M., & Ashori, A. (2022). Penerapan Asuhan Keperawatan Psikososial Dengan Masalah Ansietas Pada Penderita Diabetes Mellitus: Studi Kasus. 2045. <https://osf.io/kjax5/download>
- Shifa, N. A., Sarwili, I., & Rizal, A. (2022). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Ansietas. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(4), 138–141. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i4.26>
- Sijabat, F., Siahaan, J., Siregar, R., Tinambunan, L. H., & Sitanggang, A. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Health Reproductive*, 5(2), 26– 35. <https://doi.org/10.51544/jrh.v5i2.1710>
- Tholib, A. M. (2016). *Buku Pintar: Perawatan Luka Diabetes Melitus*. Salemba Medika.
- Wirentanus, L. (2019). Peran Dan Wewenang Perawat Dalam Menjalankan Tugasnya Berdasarkan Undang-Undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan. *Media Keadilan: Jurnal Ilmu Hukum*, 10(2), 148. <https://doi.org/10.31764/jmk.v10i2.2013>
- Yusuf, A., Fitriyasaki, R. P., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan: Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika.
- Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa : Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas (Cetakan I)*. Penerbit Deepublish.
- Zung WW. A rating instrument for anxiety kardisorders. *Psychosomatics*. 1971 Nov-Dec;12(6):371-9. doi: 10.1016/S0033-3182(71)71479-0. PMID: 5172928.
- Zung WW. The measurement of effects: depression and anxiety. *Mod Probl Pharmacopsychiatry*. 1974;7(0):170-88. doi: 10.1159/000395057. PMID: 4153516.