

IMPLEMENTASI UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA PASIEN DIABETES MELITUS DENGAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RUANG BOUGENVILLE RSUD Dr. H. KOESNADI BONDOWOSO

Siska Aulia Sefani¹, Wahyudi Widada²

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember

Email: email : syskastefaniey1309@gmail.com¹, wahyudiwidada@unmuhjember.ac.id²

Abstrak

Latar belakang : Pasien Diabetes Melitus yang mengalami Ansietas merupakan masalah tambahan yang harus dihadapi, apabila tidak ditangani dapat menyebabkan komplikasi. Ansietas pada pasien Diabetes melitus dapat diatasi dengan Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan ansietas di ruang bougenville RSUD Dr H. Koesnadi Bondowoso. **Tujuan** dari studi kasus ini adalah implementasi untuk menurunkan Ansietas pada pasien diabetes melitus dengan teknik relaksasi otot progresif di ruang bougenville RSUD Dr. H. Koesnadi Bondowoso. **Metode** yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam pada pasien Diabetes Melitus dengan masalah Ansietas. **Pengumpulan data** dilakukan dengan cara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi serta pemberian asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan menerapkan implementasi teknik relaksasi otot progresif. Asuhan keperawatan melakukan teknik relaksasi otot progresif di implementasikan selama 3 hari pada pagi hari jam 09.00 WIB, sore hari pukul 15.00. dilakukan sejak tanggal 28 Februari 2024 sampai 1 Maret 2024. Evaluasi dilaksanakan pada hari ketiga. **Hasil** implementasi menunjukkan bahwa sebelum diberikan asuhan keperawatan pada pasien Diabetes Melitus dengan teknik relaksasi otot progresif skor kecemasan pasien 28 dengan kecemasan berat, gula darah sewaktu 324 mg/dl. Implementasi Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan ansietas pada pasien Diabetes Melitus hingga skor menjadi 14, setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam.

Kata Kunci : Diabetes Melitus, Ansietas, Relaksasi Otot Progresif

Abstract

Background : *Diabetes mellitus sufferers who experience anxiety are an additional problem that must be faced; if not treated, it can cause complications. Anxiety in diabetes mellitus patients can be*

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*overcome by applying the Progressive Muscle Relaxation Technique to reduce anxiety in the Bougainvillea room at Dr. H. Koesnadi Bondowoso Hospital. The aim of this case study is to implement anxiety reduction in diabetes mellitus patients using progressive muscle relaxation techniques in the bougainvillea room at RSUD, Dr. H. Koesnadi Bondowoso. Diabetes Mellitus Patients who experience anxiety are an additional problem that must be faced; if not, treatment can cause complications. Anxiety in diabetes mellitus patients can be overcome by applying the Progressive Muscle Relaxation Technique to reduce anxiety in the Bougainvillea room at Dr. H. Koesnadi Bondowoso Hospital. **The aim** : of this case study is to implement anxiety reduction in diabetes mellitus patients using progressive muscle relaxation techniques in the bougainvillea room at RSUD, Dr. H. Koesnadi Bondowoso. **The method** : used is a descriptive case study in the form of an in-depth case study on diabetes mellitus patients with anxiety problems. Data collection was carried out by means of interviews, observations, physical examinations, documentation studies, and the provision of nursing care to patients with diabetes mellitus by applying progressive muscle relaxation techniques. Nursing care carried out progressive muscle relaxation techniques implemented for 3 days in the morning at 09.00 WIB, in the afternoon at 15.00. will be carried out from February 28, 2024 to March 1, 2024. The evaluation was carried out on the third day. **The results** : of the implementation showed that before being given nursing care to patients with diabetes mellitus with progressive muscle relaxation techniques, the anxiety score of patients 28 with severe anxiety was 324 mg/dl. Implementation of progressive muscle relaxation techniques can reduce anxiety in diabetic mellitus patients up to a score of 14 after 3x24 hours of treatment.*

Keywords: *Diabetes Mellitus, Ansietas, Progressive muscle relaxation*

PENDAHULUAN

Diabetes, atau kencing manis, ialah kondisi di mana gula darah meningkat. Hal ini disebabkan tubuh kekurangan insulin begitu juga apabila seseorang kelebihan insulin bisa menyebabkan gula darah rendah. Maka, penting menjaga pikiran agar tidak stress dan menjaga kadar kortisol agar terhindar dari komplikasi diabetes yang berbahaya (Karina & Widiani, 2020)

Berdasarkan studi pendahuluan di Poli Interna RSUD dr. H. Koesnadi Bondowoso pada tanggal 3 juni 2023, ditemukan sebanyak 1335 pasien Diabetes Melitus. Dari jumlah tersebut,

1182 pasien tidak memiliki komplikasi, sedangkan 153 pasien memiliki komplikasi (Rsu et dkk., 2023).

Bagi penyandang Diabetes Melitus, ansietas atau kecemasan menjadi masalah tambahan yang harus dihadapi. Gangguan kecemasan ini bias muncul karena penyakit diabetes itu sendiri maupun komplikasi yang ditimbulkannya. Apabila tidak ditangani, kecemasan ini akan mempersulit pengelolaan diabetes. Diabetes Melitus adalah penyakit seumur hidup dan dapat menyebabkan komplikasi jika tidak segera ditangani. Dampak Ansietas pada Diabetes. Jika pasien cemas maka dapat meningkatkan kadar gula darah dan memicu pelepasan hormone stress, peningkatan kadar kortisol dapat meningkatkan gula darah, yang pada gilirannya memperparah diabetes dan meningkatkan risiko komplikasi diantaranya penyakit jantung serta depresi. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam merespon cemas atau ansietas. Respon adaptif merupakan respon positif yang membantu individu dalam menghadapi ansietas sedangkan respon maladaptive adalah respon negative dan dapat memperburuk kondisi ansietas (Nuritasari dkk., 2023)

Adapun teknik relaksasi merupakan cara yang bermanfaat bagi perawat untuk membantu pasien mengurangi kecemasan. Latihan ini melatih pasien untuk merasakan perbedaan antara saat otot-otot mereka dilemaskan dan saat otot-otot dalam keadaan tegang. Dengan mempengaruhi hipotalamus, relaksasi membantu mengendalikan dan menurunkan aktivitas system saraf simpatis, yang berperan dalam memicu kecemasan. Menenangkan pikiran, membuat rileks, dan memudahkan untuk tidur, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada pasien (Karina & Widiani, 2020).

Beberapa hasil studi kasus diatas dapat diambil kesimpulan diabetes Melitus adalah penyakit kronik (kondisi yang bertahan lama) dan harus mendapatkan penanganan secara berlanjut, apabila DM tidak ditangani dengan tepat dan benar akan menyebabkan berbagai komplikasi seperti penyakit arteri perifer (PAP). PAP dapat menyebabkan dilakukannya amputasi pada pasien yang mengalami DM. PAP disebabkan oleh aterosklerosis dimana arteri-arteri perifer menyebabkan aliran darah terganggu, pasien akan mengalami luka pada kakian akan sulit untuk disembuhkan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis studi kasus deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam. Kasus yang diambil adalah satu pasien Diabetes Melitus yang dirawat di ruang bougenville RSUD Dr. H. Koesnadi Bondowoso, dengan Kecemasan. Dengan persetujuan orangtua dan keluarga bersedia menjadi subyek penelitian. Kriteria esklusi yaitu klien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan Ansietas.

DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah menggunakan jenis studi kasus deskriptif dalabentuk studi kasus mendalam tentang implementasi untuk menurunkan Ansietas pada pasien Diabetes Melitus dengan teknik relaksasi otot progresif pada Ny. S di ruang Bougenville RSUD Dr. H. Koesnadi Bondowoso

SUBYEK PENELITIAN

Subyek pada studi kasus ini adalah salah satu klien dengan Diabetes Melitus yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi kriteria inklusi yaitu klien Diabetes Melitus yang dirawat di ruang bougenville RSUD Dr. H. Koesnadi Bondowoso, dengan Kecemasan. Dengan persetujuan orangtua dan keluarga bersedia menjadi subyek penelitian. Kriteria esklusi yaitu klien Diabetes Melitus dengan masalah keperawatan Ansietas

HASIL

Hasil pengkajian menunjukkan bahwasanya pasien mengatakan merasa khawatir dengan kondisinya saat ini dan pasien juga mengeluh badan terasa lemas dan sering mengantuk serta merasa sering merasa lelah. Dengan tingkat Kesadaran Compos mentis (GCS E4, V5, M6) TD:140/70mmHg,Nadi:92x/meni. Kadar Gula darah sewaktu 324 mg/dl Pasien tampak lesu. Pasien mengatakan terdapat adanya luka dikaki kanan luka ulkus diabetik, pasien juga mengatakan awalnya luka melempuh dibagian kaki akibat terkena cangkang siput lalu luka membesar dalam 2 minggu. Terdapat luka di bagian mata kaki sampai ke betis. Luas luka :P x L = 31 cm x 5 cm. luka grade IV. Warna luka: merah 50% terdapat slough dan biofilm. Dari hasil pengkajian tersebut perawat melakukan tindakan keperawatan pada pasien untuk mengatasi resiko kecemasan dengan focus tindakan terapeutik yaitu Terapi Relaksasi Otot Progresif. Setelah intervensi manajemen ansietas dengan fokus tindakan terapeutik yaitu pemberian terapi relaksasi otot diimplementasikan selama 3x24 jam resiko ansietas atau kecemasan pada pasien dapat teratasi dengan hasil evaluasi : Tidak ada perilaku gelisah Pola tidur normal Frekuensi nadi normal (60-100x/menit)

Tabel 1 Intervensi Keperawatan

No	Diagnosa Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi Keperawatan
1	Ansietas berhubungan dengan ancaman status kesehatan	Tingkat ansietas menurun dalam 3x24 jam kriteriahasil: 1. Tidak ada perilaku gelisah 2. Pola tidur normal Frekuensi nadi normal (60-100x/menit)	Terapi Relaksasi Otot Progresif (I.05187) <i>Observasi :</i> 1. Identifikasi tempat yang tenang dan nyaman 2. Monitor secara berkala untuk memastikan otot rileks 3. Monitor adanya indicator tidak rileks (mis. Adanya gerakan, pernafasan yang berat <i>Terapeutik :</i> 1. Atur lingkungan agar tidak ada gangguan saat terapi 2. Berikan posisi bersandar pada kursiatau posisi lainnya yang nyaman 3. Hentikan sesi relaksasi secara bertahap

			<p>4. Beri waktu mengungkapkan perasaan tentang terapi</p> <p><i>Edukasi :</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Anjurkan memakai pakaian yang nyaman dan tidak sempit2. Anjurkan melakukan relaksasi otot rahang <p>Anjurkan bernafas dalam dan perlahan</p>
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PEMBAHASAN

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami ansietas dikarenakan pasien tampak gelisah dan lemas, pasien juga mengeluh sulit untuk tidur dan sering terbangun.

Pasien Diabetes Melitus berisiko mengalami kecemasan ini terjadi karena pasien Diabetes Melitus dapat merangsang hipotalamus hiposis untuk melepaskan hormone ACT dimana hormone ini memicu kelenjar adrenalin untuk melepaskan hormone epineprin dan kortisol yang dapat meningkatkan kadar gula dalam darah pasien. Kecemasan yang dialami penderita DM dapat mempengaruhi proses penyembuhan Diabetes mellitus (Wijaya, 2023). Ansietas yang terjadi pada Ny. S disebabkan karena pasien merasa khawatir dengan apa yang terjadi pada dirinya.

Berdasarkan SDKI pada studi kasus Ny. S dapat ditegakkan tiga diagnose aktual yaitu Ansietas, ketidakstabilan kadar gula darah, serta gangguan integritas kulit dan jaringan. Diagnose yang ditemukan pada kasus Diabetes Melitus dengan Ansietas pada Ny. S tidak terdapat perbedaan dengan diagnose keperawatan yang dibahas pada tinjauan teoritis di BAB II. Dalam studi kasus ini diagnose prioritas adalah Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi dibuktikan dengan pasien gelisah dengan apa yang terjadi pada dirinya, sulit tidur dan mudah terbangun, diagnosa kedua ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan penurunan fungsi sel beta menyebabkan kontrol glukosa tidak adekuat dibuktikan dengan gula dalam darah 324 mg/dl, diagnosa ketiga gangguan integritas kulit dan jaringan berhubungan dengan terjadi luka pada kaki kanan pasien menyebabkan kerusakan integritas jaringan dibuktikan dengan adanya luka diabetic pada kaki kanan pasien. Intervensi yang disusun berdasarkan SIKI terdiri dari tindakan observasi, terapeutik, edukasi serta kolaborasi yang telah disesuaikan dengan kondisi pasien.

Implementasi yang dilakukan pada diagnosa prioritas Ansietas berhubungan dengan pasien khawatir dengan keadaannya mengakibatkan pasien sulit untuk tidur dan mudah terbangun. Terapi relaksasi otot progresif dengan focus tindakan terapeutik yaitu melakukan teknik relaksasi otot progresif. Implementasi dilakukan selama 3 hari pada pagi hari pukul 09.00 WIB, sore hari pukul 03.00 dilakukan selama 3 hari.

Evaluasi hasil dari implementasi teknik relaksasi otot progresif hari pertama pada Ny. S menunjukkan kecemasan pasien berada pada skor 28 kecemasan berat, Gula darah sewaktu sebelum implementasi 324 mg/dl pola tidur pasien sebelum implementasi 5 jam/hari dan setelah implementasi menunjukkan kecemasan pada pasien berada pada skor 22 kecemasan ringan, gula

darah sewaktu pasien 285 mg/dl. Pola tidur pasien 5 jam/hari, Pasien mengeluh sulit tidur dan mudah terbangun, dan lemas

Hari kedua pada Ny. S sebelum implementasi teknik relaksasi otot progresif menunjukkan kecemasan pada pasien berada pada skor 28 kecemasan berat, gula darah sewaktu 324 mg/dl, pola tidur pasien 5 jam/hari dan setelah implementasi menunjukkan kecemasan pada pasien berada pada skor 16 kecemasan ringan, gula darah sewaktu pasien 260 mg/dl, pola tidur pasien 6 jam/hari, pasien mengeluh lemas. Hari ketiga pada Ny. S sebelum implementasi teknik relaksasi otot progresif menunjukkan kecemasan pada pasien berada pada skor 28 kecemasan berat gula darah sewaktu 260 mg/dl, pola tidur pasien 5 jam/hari dan setelah implementasi menunjukkan kecemasan pada pasien berada pada skor 14 kecemasan ringan, gula darah sewaktu pasien 170 mg/dl, pola tidur pasien 8 jam/hari.

KESIMPULAN

Pemberian Implementasi terapeutik terapi otot progresif pada pasien diabetes mellitus dengan kecemasan memberikan hasil yang signifikan yang diimplementasikan selama 3x24 jam resiko ansietas atau kecemasan pada pasien dapat teratasi dengan hasil evaluasi : Tidak ada perilaku gelisah, Pola tidur normal, dan Frekuensi nadi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Nuritasari, R. T., Fathia, N. A., Kurdaningsih, S. V., & Sunarmi, S. (2023). Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Berdzikir dalam Menurunkan Ansietas pada Pasien Diabetes Melitus. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2011–2018. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10659>
- Rsu, T., Bondowoso, H. K., Safira, D. A., Ali, M., & Sasmito, G. (2023). Hubungan Diabetes Burnout Syndrome dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi pada Pasien Diabetes Mellitus. 54, 1–12.
- Wijaya, A. S. (2023). Pengaruh Manajemen Reduksi Ansietas terhadap Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus di Kota Bengkulu. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 1(2), 1035–1039.