BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Posbindu yang terletak di RT 01 RW 05 Desa Bantarsari Kecamatan Rancabungur Kabupaten Bogor. Kegiatan Posbindu dilakukan setiap bulan namun tidak tentu untuk tanggalnya. Setiap bulannya lansia memeriksakan kesehatannya yang berkisar 20-44 orang lansia, peneliti mengambil 5 responden lansia dari total keseluruhan 44 orang lansia yang aktif ikut serta dalam kegiatan posbindu yang dibantu oleh petugas kesehatan dari Puskesmas Bantar Jaya dan Kader Posbindu.

B. Gambaran Umum Responden

Lansia yang dijadikan responden adalah lansia yang berusia 60-70 tahun yang memiliki riwayat Gout Arthritis dan sedang mengalami nyeri. Lansia sebagai responden berdomisili di RW 05 Desa Bantarsari.

Lansia pertama yang dijadikan responden adalah Ny. Sm yang berusia 60 tahun yang tinggal di RT 01 RW 05 Desa Bantarsari Kecamatan Rancabungur Kabupaten Bogor. Ny. Sm merupakan lansia yang memiliki Gout Arthritis sejak 3,5 tahun, namun Ny. Sm tetap berjualan untuk memenuhi kebutuhan sehari harinya. Saat pengkajian keluhan yang dirasakan oleh Ny. Sm adalah sulit menggenggam dan nyeri pada bagian jari tangan. Ny. Sm mengatakan ayah nya memiliki riwayat penyakit yang sama. Untuk saat ini Ny.Sm sangat mengatur pola makan nya seperti menghindari makanan yang berasal dari

kacang-kacangan serta sayuran hijau, karena jika tidak ia merasakan nyeri hingga tidak bisa tidur.

Lansia kedua yang dijadikan responden adalah Ny. Am yang berusia 67 tahun yang tinggal di RT 01 RW 05 Desa Bantarsari Kecamatan Rancabungur Kabupaten Bogor. Ny. Am merupakan seroang ibu rumah tangga yang saat ini tinggal bersama anaknya untuk membantu aktivitas sehari-harinya. Ny. Am memiliki penyakit Gout Arthritis sudah 6 tahun. Saat pengkajian keluhan yang dirasakan oleh Ny. Am adalah nyeri kaki pada bagian lutut yang menjalar hingga tumit. Saat ini Ny. Am mengalami sulit berjalan dan kegiatan dirumah hanya duduk saja. Ny. Am berjalan dengan bantuan tongkat. Ny. Am mengatakan tidak ada pantangan makanan walaupun ia merasakan nyeri hebat, karena asumsi Ny. Am ada atau tidak adanya pantangan makanan nyeri yang dirasakannya sama saja.

Lansia ketiga yang dijadikan responden adalah Ny. An yang berusia 70 tahun yang tinggal di RT 01 RW 05 Desa Bantarsari Kecamatan Rancabungur Kabupaten Bogor. Ny. An memiliki penyakit Gour Arthritis sejak tahun 2018. Keluhan yang dirasakan oleh Ny. An adalah nyeri lutut dan jika berjalan tidak bisa jarak jauh. Aktivitas sehari-hari Ny. An adalah bertani ke sawah untuk memenuhi kebutuhannya. Ny. An mengatakan sudah tidak makan kacang-kacangan karena setelah makan kacang-kacangan selalu nyeri pada bagian lututnya.

Lansia keempat yang dijadikan responden adalah Tn. Om yang berusia 67 tahun yang tinggal di RT 02 RW 05 Desa Bantarsari Kecamatan

Rancabungur Kabupaten Bogor. Tn. Om memiliki penyakit Gout Arthritis sudah 5 tahun. Saat pengakjian keluhan yang dirasa adalah nyeri pada lutut dan jari tangan serta kaki. Tn. Om mengatakan ibu nya memiliki riwayat Gout Arthritis juga dan kakak serta adiknya memiliki riwayat penyakit yang sama. Tn. Om bekerja sebagai petani, namun 2 tahun terakhir ia sudah tidak bekerja lagi dikarenakan sulitnya untuk berjalan akibat dari Gout Arthrits tersebut. Tn. Om tidak bisa menjaga pola makan nya karena ia tidak ada makanan pantangan.

Lansia kelima yang dijadikan responden adalah Tn. Uc yang berusia 66 tahun yang tinggal di RT 02 RW 05 Desa Bantarsari Kecamatan Rancabungur Kabupaten Bogor. Saat pengkajian keluhan yang dirasa oleh Tn. Uc adalah nyeri kaki dan terbatas dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kegiatan keseharian Tn. Uc adalah berdagang. Pola makan Tn. Uc tidak bisa dipantang karena cara berpikir Tn. Uc adalah makan dipantang atau tidak tetap merasakan nyeri kaki. Tn. Uc memiliki penyakit Gout Arthritis sudah 4 tahun.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Maret-3 April 2022. Saat dilakukan pengkajian responden mengalami nyeri yang menunjukkan tanda gejala yang umumnya terjadi yaitu, lutut terasa nyeri, sulit untuk berjalan, tangan sulit di genggam, sukar untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan nilai.

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif Di Posbindu RW 05 Desa Bantarsari

No.	Responden	Skala Nyeri	Kadar Asam Urat	Keterangan
1.	Ny. Sm	5/10	5,5 mg/dL	Nyeri sedang
2.	Ny. Am	10/10	8,3 mg/dL	Nyeri hebat
3.	Ny. An	5/10	7,3 mg/dL	Nyeri sedang
4.	Tn. Om	5/10	6,5 mg/dL	Nyeri sedang
5.	Tn. Uc	6/10	8,5 mg/dL	Nyeri sedang

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa skala nyeri yang diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada responden yaitu nyeri sedang berjumlah 4 orang dan nyeri hebat berjumlah 1 orang.

Tabel 4.2 Hasil Penelitian Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif Di Posbindu RW 05 Desa Bantarsari

No.	Responden	Skala Nyeri	Kadar Asam Urat	Keterangan
1.	Ny. Sm	3/10	4,8 mg/dL	Nyeri ringan
2.	Ny. Am	9/10	4,3 mg/dL	Nyeri sedang
3.	Ny. An	2/10	6,7 mg/dL	Nyeri ringan
4.	Tn. Om	3/10	5,7 mg/dL	Nyeri ringan
5.	Tn. Uc	4/10	8,2 mg/dL	Nyeri sedang

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hasil dari penerapan relaksasi otot progresif dilakukan selama 6 hari yaitu pada 29 Maret-3 April 2022 dalam durasi 15 menit di Posbindu RW 05 Desa Bantarsari didapatkan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan nilai penurunan pada responden yaitu nyeri ringan berjumlah 3 orang dan nyeri sedang berjumlah 2 orang.

Tabel 4.3 Rekapitulasi Sebelum dan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif Dalam 1 Minggu Di Posbindu RW 05 Desa Bantarsari

No.	Responden	Skala Nyeri		Keterangan
		Sebelum	Setelah	
1.	Ny. Sm	5/10	3/10	Ada penurunan
2.	Ny. Am	10/10	9/10	Ada penurunan
3.	Ny. An	5/10	2/10	Ada penurunan
4.	Tn. Om	5/10	3/10	Ada penurunan
5.	Tn. Uc	6/10	4/10	Ada penurunan

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan pengukuran menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan hasil bahwa semua responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif selama 1 minggu.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif pada lansia di Posbindu RW 05 Desa Bantarsari pada tanggal pelaksanaan implementasi tercatat lebih awal dari jadwal seharusnya yaitu tanggal 4-9 April 2022 menjadi 29 Maret-3 April 2022 dikarenakan atas permintaan Kepala Desa setempat yang menginginkan dilaksanakan sebelum ramadhan dengan alasan jika bulan ramadhan dilaksanakan penelitian maka pola makan responden akan berbeda dengan hari-hari biasanya. Hasi penelitian tersebut menunjukkan sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada responden yang mengalami nyeri yaitu nyeri sedang berjumlah 4 orang dan nyeri hebat berjumlah 1 orang. Sedangkan setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada responden

yang mengalami nyeri yaitu nyeri ringan berjumlah 3 orang dan nyeri sedang berjumlah 2 orang. 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 lutut, tumit, jari tangan dan sulit untuk berjalan serta melakukan aktivitas sehari-hari. Dari pengkajian tersebut dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS), dari kuisioner tersebut didaptkan hasil bahwa responden mengalami skala nyeri sedang hingga berat. Seseorang mengalami nyeri dengan skala sedang hingga berat merupakan gangguan aktivitas fisik sehingga tidak bisa melakukan kegiatan sehari-hari dnegan normal.

Hasil penelitian dari Eno Wijaya dan Tri Nurhidayati (2020), menunjukkan bahwa *rheumatoid arthritis* ditandai oleh gejala umum inflamasi, berupa demam, keletihan, nyeri dan pembengkakan sendi. Pada penelitian ini, kedua responden mempunyai intensitas nyeri sendi yang dirasakan responden adalah intensitas nyeri sedang, hal itu terjadi karena *rheumatoid arthritis* termasuk nyeri kronis, dimana klien sudah ringan (1-10

VAS). Hasil penelitian dari Fitri Yani (2018), berasumsi bahwa perasaan sakit atau tidak nyaman dirasakan oleh seseorang akibat beresponnya pusat nyeri oleh sesuatu rangsangan, misalnya terjadinya ketegangan otot-otot perut akibat kontraksi pada dinding rahim saat dismenorea. Perbedaan tingkat nyeri yang dirasakan seseorang tergantung dari usia, jenis trauma yang dialami, dan bagaimana cara mengalihkan nyeri maupun mengobatinya. Hasil penelitian dari Puspa Kirana Dewi, dkk (2018), berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar ibu memiliki skala dengan kategori nyeri sedang.

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

Penelitian ini setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 1 minggu terbukti adanya penurunan skala nyeri pada responden yang awalnya mengalami intensitas nyeri berada di skala sedang hingga berat. Sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif responden mengalami nyeri pada skala nyeri sedang hingga berat 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 ringan hingga sedang dengan menggunakan kuisioner *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil penelitian dari Eno Wijaya dan Tri Nurhidayati (2020), menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu tindkaan non farmakologis dalam manajemen nyeri. Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia. Hasil penelitian dari Fitri Yani (2018), menunjukkan bahwa dilakukannya teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi rasa nyeri klien karena teknik relaksasi otot progresif dapat merileksasikan otot dan saraf yang tegang akibat kontraksi dinding rahim pada saat menstruasi dengan nilai rata-rata 14,50 mengalami nyeri hebat sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif maka tingkat nyeri klien berkurang dengan nilai rata-rata menjadi 5,12 dengan demikian klien mengalami nyeri ringan sesudah melakukan teknik relaksasi otot progresif. Hasil penelitian dari Puspa Kirana Dewi, dkk (2018), berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar ibu memiliki skala nyeri dengan kategori nyeri ringan.

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

Penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 1 minggu yaitu pada tanggal 29 Maret-3 April 2022 didapatkan hasil sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada responden yang mengalami nyeri yaitu nyeri sedang berjumlah 4 orang dan nyeri hebat berjumlah 1 orang. Sedangkan setelah dilakukan penerapan

relaksasi otot progresif didapatkan hasil pada responden yang mengalami nyeri yaitu nyeri ringan berjumlah 3 orang dan nyeri sedang berjumlah 2 orang. Dari hasil tesebut terdapat 2 responden yang mengalami penurunan tingkat nyeri dan nilai kadar asam urat tetapi intensitas skala dan nilai kadar asam uratnya tidak masuk akal sehingga menimbulkan pertanyaan mengapa hal itu bisa terjadi.

Pada Ny. Am diawal pemeriksaan kadar asam urat dan intensitas skala nyeri sebelum diberikan relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa skala nyeri yang dirasakan yaitu 10/10 dan nilai kadar asam urat 8,3 mg/dL, sedangkan setelah diberikan relaksasi otot progresif terdapat penurunan kadar asam urat secara drastis yaitu 4,3 mg/dL namun skala yang dirasakan oleh Ny. Am 9/10. Setelah didapatkan hasil wawancara dengan responden terkait menyatakan bahwa Ny. Am jarang melakukan tindakan relaksasi otot progresif yang sudah diajarkan hal tersebut meyatakan tidak adanya kemauan untuk mengurangi rasa nyeri dari diri sendiri, namun Ny. Am selama 5 hari tidak mengkonsumsi makanan yang menimbulkan naiknya kadar asam urat seperti kecap, kangkung, serta kacang-kacangan jadi untuk kadar asam urat setelah diperiksa menunjukkan adanya penurunan kadar secara drastis.

Pada Tn. Uc 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 8,5 mg/dL, sedangkan setelah diberikan relaksasi otot progresif terdapat penurunan

kadar asam urat hanya sedikit yaitu 8,2 mg/dL dan skala yang dirasakan oleh Tn. Uc adalah 4/10. Hal ini bisa terjadi karena Tn. Uc mengatakan tidak bisa mengatur pola makan nya seperti mengurangi bahan makanan yang dapat menaikkan kadar asam uratnya, Tn. Uc selama 5 hari masih mengkonsumsi bayam, kacang panjang, dan emping. Sehingga dari makanan tersebut menimbulkan tidak adanya kemauan untuk sembuh dari diri sendiri. Namun untuk nyeri yang dirasakan Tn. Uc mengatakan sudah tidak merasakan nyeri lagi dikarenakan ia sering melakukan relaksasi otot progresif, dalam sehari ia melakukan relaksasi otot progresif sebanyak 3x secara rutin.

Hasil penelitian ini dibuktikan dalam penelitian Fitri Yani (2018), Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan di lapangan, responden yang melakukan teknik relaksasi otot progresif sesuai standar prosedur terbukti nyeri yang dialaminya berkurang, sedangkan bagi responden yang tidak mengikuti standar prosedur pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif dengan baik ditemukan nyeri yang dialaminya tidak berkurang. Sebagaimana yang telah dilakukan oleh 16 responden dari 78 populasi di pondok pesantren Batang Kabung Kota Padang dan dilakukan lebih kurang sebanyak 3 kali dalam sehari pada tiap respondennya, maka hasil nilai rerata nyeri yang dirasakan sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif adalah 14,50 dengan kategori nyeri hebat, yang kemudian turun menjadi 5,12 dengan kategori nyeri ringan. Hal ini membuktikan bahwa terjadinya penurunan nyeri setelah dilakukannya teknik relaksasi otot progresif

tersebut. Hal ini didukung juga oleh hasil penelitian Puspa Kirana Dewi, dkk (2018), Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III diperoleh bahwa nilai uji wilcoxon (Z) sebesar -5.714 dengan ρvalue sebesar 0,000 hal ini menunjukkan bahwa nilai ρvalue kurang dari α (0,05). Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Cibeureum.

4. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini perlakuan penerapan relaksasi otot progresif dilakukan secara terpimpin dari 1 orang kepada setiap responden yang berjumlah 5 lansia, sehingga kemungkinan kondisi rileks yang optimal pada lansia kurang dapat terkontrol sepenuhnya.