

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi

Penelitian studi kasus ini dilakukan di Rumah Sakit Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa yang berada di Jalan Raya Parung No. KM 42 Jampang, Kecamatan Kemang, Kabupaten Bogor. Lokasi Rumah Sakit tepat berada di samping jalan raya Jakarta-Bogor sehingga sangat mudah untuk diakses. Rumah Sakit Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa terdiri dari 3 lantai dengan fasilitas ruangan yaitu terdiri dari 2 ruangan rawat inap biasa, 2 ruangan bedah, 3 ruangan anak, 1 ruangan rawat inap kelas 1, 5 ruangan isolasi covid-19, 1 ruangan isolasi khusus anak, 1 ruangan isolasi TB, 1 ruangan HCU, 3 ruangan bersalin, 1 ruangan anak, 1 ruangan VIP, dan 1 ruangan hemodialisa. Peneliti melakukan penelitian tepat diruangan rawat inap penyakit dalam bernama Al-Aziz Qatar yang letaknya dilantai 2, dimana ruang penyakit dalam ini terdiri dari ruang rawat inap kelas 1, ruang rawat inap kelas 2 Al-Rahim yang berisi 4 bed dalam satu ruangan, dan ruang rawat inap kelas 3 Al-Aziz yang terdiri dari 8 bed dalam satu ruangan.

B. Gambaran Umum Responden

Pasien pertama yang dijadikan responden adalah Ny. A berusia 60 tahun yang beralamat di Parung. Ny. A dirawat di ruang Al-Rahim 1 bed 3

ruang rawat inap kelas 2. Ny. A mengatakan menderita diabetes melitus sudah lebih dari 6 tahun. Ny. A mengatakan tidak mengetahui adanya anggota keluarga yang menderita diabetes melitus seperti dirinya. Keluarga mengatakan bahwa Ny. A selama dirumah tidak rutin meminum obat gula (metformin 500mg) dan tidak menjaga pola makannya serta Ny. A juga tidak rutin memeriksakan kesehatannya ke fasilitas kesehatan terdekat. Keluarga mengatakan bahwa Ny. A mengalami penurunan kesehatan semenjak suaminya meninggal dunia 3 tahun yang lalu.

Ny. A dirawat sejak tanggal 01 April 2022 dengan alasan datang yakni Ny. A mengalami kelemahan fisik secara tiba-tiba, keluarga mengatakan ketika pulang mengaji Ny. A tidak dapat naik dan turun dari sepeda motor secara mandiri dan Ny. A terlihat sangat lemas saat dirumah serta Ny. A mengalami afek tumpul ditandai dengan Ny. A kurang berespon ketika diajak berkomunikasi. Keluarga mengatakan saat di IGD nilai GDS Ny. A mencapai 500 ng/dL.

Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 04 April 2022, Ny. A dapat menjawab pertanyaan perawat walaupun hanya menjawab secara singkat, Ny. A pun bersedia menjadi responden pada penelitian mengenai penerapan relaksasi autogenik, gula darah sewaktu Ny. A 192 mg/dL keadaan umum Ny. A baik, Ny. A nampak berbaring di tempat tidur dan Ny. A buang air kecil dengan pampers.

Pasien kedua yang dijadikan responden adalah Ny. S berusia 54 tahun yang beralamat di Sawangan. Ny. S dirawat di ruang Al-Aziz 2 bed 5 ruang rawat inap kelas 3. Ny. S mengatakan menderita diabetes melitus sudah lebih dari 5 tahun. Ny. S mengatakan terdapat anggota keluarga yang menderita diabetes melitus ialah ayahnya. Ny. S mengatakan selama dirumah dirinya rutin meminum obat gula (metformin 500mg) namun tidak menjaga pola makannya serta Ny. S juga tidak rutin memeriksakan kesehatannya ke fasilitas kesehatan terdekat.

Ny. S dirawat sejak tanggal 01 April 2022 dengan alasan datang yakni mengalami sesak, kepala terasa pusing. Ny. S mengatakan saat berada di ruang rawat inap dirinya sempat terjatuh dari tempat tidur karena Ny. S merasa badannya sangat lemas dan kepala terasa pusing.

Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 04 April 2022, Ny. S dapat menjawab pertanyaan perawat dengan kooperatif, Ny. S pun bersedia menjadi responden pada penelitian mengenai penerapan relaksasi autogenik, gula darah sewaktu Ny. S 283 mg/dL, keadaan umum Ny. S baik, Ny. S nampak berbaring di tempat tidur, Ny. S terpasang nasal kanul 3L, dan Ny. S buang air kecil dengan selang kateter. Keluhan yang dirasakan Ny. S selain kepala terasa pusing dan badan terasa lemas adalah saat malam hari dirinya sering terjaga, serta mengeluh sering merasa haus.

Pasien ketiga yang dijadikan responden adalah Ny. L berusia 32 tahun yang beralamat di Tenjo Laya. Ny. L dirawat di ruang Al-Aziz 2 bed 4 ruang rawat inap

kelas 3. Ny. L mengatakan baru mengetahui bahwa dirinya menderita diabetes melitus, Ny. L mengatakan ada anggota keluarga yang menderita diabetes melitus yakni ibunya.

Ny. L dirawat sejak tanggal 03 April 2022 dengan alasan datang yakni badan terasa lemas, wajah terlihat pucat, Ny. L mengatakan sebelum dibawa ke RS Rumah Sehat Terpadu Dompot Dhuafa dirinya dibawa ke klinik dekat rumah dan dinyatakan bahwa Ny. L mengalami kekurangan Hb dengan hasil 5.

Saat dilakukan pengkajian pada tanggal 04 April 2022, Ny. L dapat menjawab pertanyaan perawat dengan kooperatif, Ny. L pun bersedia menjadi responden pada penelitian mengenai penerapan relaksasi autogenik, gula darah sewaktu Ny. L 285 mg/dL, keadaan umum Ny. L baik, Ny. L nampak berbaring di tempat tidur.

C. Hasil Penelitian

Penelitian studi kasus ini dilakukan mulai pada tanggal 4 April 2022 sampai dengan tanggal 9 April 2022, terdapat dua pengukuran pada penelitian kali ini, yang pertama pengukuran gula dara sewaktu untuk menyesuaikan dengan kriteria inklusi pada penelitian dan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner Kessler Psychological Distress.

Responden pertama yakni Ny. A berusia 60 tahun, saat dilakukan pengkajian responden dilakukan pengukuran gula darah sewaktu dengan hasil 192 mg/dL serta dilakukan pengukuran tingkat stres dengan hasil Ny. A

mengalami tingkat stres sedang dengan skor stres yakni ini 25 menggunakan kuesioner. Tanda dan gejala stress yang muncul pada Ny. A diantaranya munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, sulit buang air besar, sering berkeringat, munculnya gejala intelektual seperti hilangnya rasa humor, dan munculnya gejala perilaku seperti menarik diri.

Responden kedua yakni Ny. S berusia 54 tahun, saat dilakukan pengkajian dilakukan pengukuran gula darah sewaktu dengan hasil 283 mg/dL serta dilakukan pengukuran tingkat stres dengan hasil responden mengalami tingkat stres sedang dengan skor stres 29. Tanda dan gejala yang muncul pada Ny. S yang mengalami stres diantaranya munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, urat terasa tegang pada bagian leher, munculnya emosional seperti mudah menangis, dan munculnya gejala emosional seperti suasana hati berubah-ubah.

Responden ketiga yakni Ny.L berusia 32 tahun, dilakukan pengkajian dilakukan pengukuran gula darah sewaktu dengan hasil 285 mg/dL serta dilakukan pengukuran tingkat stres dengan hasil responden mengalami tingkat stres ringan dengan skor stres yakni 24. Tanda dan gejala yang muncul pada Ny. L ialah munculnya gejala fisik seperti sakit kepala, mudah merasa lelah, munculnya emosional seperti mudah menangis, dan munculnya gejala emosional seperti suasana hati berubah-ubah, sering menangis, sering mimpi buruk.

Setelah dilakukan wawancara, peneliti melakukan penerapan relaksasi autogenik bersama ketiga responden mulai pada tanggal 04 April 2022 yang

dilakukan selama 15 menit, hingga tanggal 06 April 2022 yang dilakukan tiap harinya.

**Tabel 4. 1 Nilai Gula Darah Sewaktu
Sebelum dan Sesudah Relaksasi autogenik**

No	Responden	GDS (mg/dL) 04 April 2022	GDS (mg/dL) 06 April 2022
1	Ny. A	192	138
2	Ny. S	283	220
3	Ny. L	285	230

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa terdapat pengukuran gula darah sewaktu tanggal 04 April 2022 pada tiap responden sebelum dilakukan relaksasi autogenik, agar sesuai dengan kriteria inklusi pada penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah responden dapat kooperatif dalam melakukan relaksasi. Dengan nilai GDS terendah dari ketiga responden adalah Ny. A 192 mg/dL dan nilai GDS tertinggi dari ketiga responden adalah Ny. L 285 mg/dl. Dilakukan Kembali pengukuran gula darah sewaktu tanggal 06 April 2022 pada tiap responden setelah dilakukan relaksasi autogenik. Dengan nilai GDS terendah dari ketiga responden adalah Ny. A 138 mg/dL dan nilai GDS tertinggi dari ketiga responden adalah Ny. L 230 mg/dl. Pengukuran GDS pada tiap responden pada penelitian ini hanya bertujuan untuk menyesuaikan dengan kriteria inklusi penelitian, dimana responden harus memiliki nilai GDS

≤ 400 mg/dl agar responden dapat kooperatif dalam melakukan relaksasi autogenik.

Tabel 4. 2 Nilai Tingkat Stres Sebelum dan sesudah Dilakukan Relaksasi

No	Responden	04 April 2022		06 April 2022	
		Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	Ny. A	25	Stres sedang	23	Stres sedang
2	Ny. S	29	Stres sedang	25	Stres sedang
3	Ny. L	24	Stres ringan	22	Stres ringan

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa terdapat pengukuran tingkat stres pada responden menggunakan kuesioner Kessler Psychological Distress sebelum dilakukan relaksasi autogenik pada ketiga responden. Didapatkan bahwa pada tanggal 04 April 2022 tingkat stres Ny. L dengan skor 24 mengalami tingkat stres ringan, Ny. A dengan skor 25 mengalami tingkat stres sedang dan Ny. S dengan skor 29 mengalami tingkat stres sedang. Pada tanggal 06 April 2022 dilakukan pengukuran tingkat stres pada responden menggunakan kuesioner Kessler Psychological Distress sesudah dilakukan relaksasi autogenik pada ketiga responden didapatkan bahwa tingkat stres Ny. L dengan skor 22 mengalami tingkat stres ringan, Ny. A dengan skor 23

mengalami tingkat stres sedang, dan Ny. S dengan skor 25 mengalami tingkat stres sedang.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus mengenai penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2. Respon yang pertama bernama Ny. A sebelum dilakukan penerapan relaksasi autogenik didapatkan skor 25 dengan tingkat (stres sedang) dan setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik didapatkan skor 23 dengan tingkat (stres sedang). Responden yang kedua yakni Ny. S sebelum dilakukan penerapan relaksasi autogenik didapatkan skor 29 dengan tingkat (stres sedang) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik pada Ny. S didapatkan skor 25 dengan tingkat (stres sedang). Respon yang ketiga yakni Ny. L sebelum dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skor 24 dengan tingkat (stres ringan) dan setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik didapatkan skor 22 dengan tingkat (stres ringan). Maka dari itu pada pembahasan ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut mengenai penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2, pembahasan ini dibuat dengan tujuan menginterpretasikan data mengenai hasil penelitian yang selanjutnya akan dibandingkan dengan konsep teori yang telah ada dari penelitian sebelumnya mengenai penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres pada pasien diabetes melitus tipe 2.

1. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Sebelum Melakukan Relaksasi Autogenik

Berdasarkan pengkajian tanggal 04 April 2022 pada responden pertama yakni Ny. A berusia 60 tahun mengatakan bahwa dirinya saat ini mengalami sakit kepala, keluarga Ny. A mengatakan saat sakit Ny. A sulit buang air besar, sering berkeringat, selain itu keluarga juga mengatakan bahwa Ny. A mengalami hilang rasa humor ditandai dengan saat diajak berbicara mengenai hal lucu, respon Ny. A kurang sesuai dan Ny. A lebih sering diam menyendiri selama sakit. Ny. A mengatakan menderita diabetes melitus sudah lebih dari 6 tahun. Keluarga mengatakan Ny. A mengalami penurunan kesehatan semenjak suaminya meninggal dunia 3 tahun yang lalu.

Responden kedua yakni Ny. S berusia 54 tahun mengatakan bahwa dirinya mengalami sesak, sakit kepala, urat terasa tegang pada bagian leher. Ny. S mengatakan menderita diabetes melitus sudah lebih dari 5 tahun, selain itu Ny. S juga mengatakan bahwa dirinya mudah menangis dan suasana hati berubah-ubah pada saat sakit. Ny. S mengatakan tidak ingin pulang ke rumah jika kondisinya belum membaik, karena dirinya takut apabila kadar gula didalam darahnya meningkat sehingga dirinya memiliki banyak keluhan fisik.

Responden ketiga yakni Ny. L berusia 32 tahun mengatakan bahwa dirinya mengalami sakit kepala, mudah merasa lelah, selain itu Ny. L

mengatakan bahwa dirinya mudah menangis, suasana hati berubah-ubah, dan sering mimpi buruk selama sakit. Ny. L mengatakan bahwa dirinya baru mengetahui menderita diabetes melitus, sehingga Ny. L mengatakan merasa takut akan kesehatannya.

Menurut penelitian yang dilakukan (Labindjang dkk, 2015) stres merupakan faktor yang berpengaruh penting bagi penderita diabetes melitus karena peningkatan hormon stres reproduksi dapat menyebabkan kadar gula di dalam darah menjadi meningkat. kondisi yang rileks dapat mengembalikan kontra regulasi hormon, stres, dan memungkinkan tubuh untuk menggunakan insulin lebih efektif sehingga pengaruh stres terhadap peningkatan kadar gula di dalam darah terkait dengan sistem neuroendokrin yaitu melalui jalur hipotalamus pituitari dan adrenal.

Menurut (Derek dkk, 2017) seseorang yang menderita diabetes melitus akan mengalami stres, stres dan diabetes melitus memiliki hubungan yang sangat erat terutama pada penduduk perkotaan, dimana tekanan kehidupan dan gaya hidup tidak sehat sangat mempengaruhi, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dimana ketiga responden berdomisili di wilayah perkotaan yang sangat mempengaruhi terjadinya stres, serta faktor lainnya yang membuat penderita diabetes melitus tipe 2 mengalami stres seperti rentang waktu menderita diabetes melitus baik penderita yang sudah lama dan mulai timbul rasa malas untuk melanjutkan pengobatan, serta penderita baru yang masih kurang terpapar informasi mengenai cara pengontrolan kadar glukosa didalam darah agar tetap stabil.

2. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Sesudah Melakukan Relaksasi Autogenik

Evaluasi yang dilakukan pada tanggal 06 April 2022 didapatkan hasil setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik selama 3 kali/3 hari, dengan 4 langkah penerapan relaksasi autogenik selama 15 menit pada setiap responden. Didapatkan hasil bahwa terdapat adanya penurunan tingkat stres pada tiap responden. Pada responden yang pertama Ny. A terdapat adanya penurunan skor stres setelah dilakukan relaksasi autogenik, semula skor stres Ny. A 25 dengan tingkat (stres sedang) kini skor setelah dilakukan relaksasi autogenik menjadi 23 dengan tingkat (stres sedang). Selama penerapan relaksasi autogenik Ny. A cukup kooperatif, namun pada hari ketiga Ny. A sempat menolak penerapan relaksasi autogenik pada kontrak jam yang telah disepakati, namun setelah diajak berkomunikasi Ny. A bersedia melanjutkan penerapan relaksasi autogenik. Ny. A mengatakan setelah dilakukan relaksasi autogenik selama 3 hari, dirinya merasa lebih tenang, nyaman, keluhan sulit BAB teratasi, selain itu Ny. A terlihat kini mau berbicara dengan orang lain yang sebelumnya Ny. A sempat menutup diri untuk berbicara.

Responden kedua yakni Ny. S terdapat adanya penurunan skor stres pada Ny. S setelah dilakukan relaksasi autogenik, semula skor stres Ny. S 29 dengan tingkat (stres sedang) kini skor setelah dilakukan relaksasi autogenik menjadi skor 25 dengan nilai tingkat (stres sedang). Selama

penerapan relaksasi autogenik Ny. S sangat kooperatif dan fokus saat mensugesti dirinya sendiri dalam mengikuti 4 langkah relaksasi autogenik, tidak terdapat kendala pada Ny. S dalam proses penerapan relaksasi autogenik selama 3 hari. Ny. S mengatakan setelah dilakukan relaksasi autogenik sesak berkurang, pikiran menjadi tenang, urat terasa tegang hilang, dan nafsu makan membaik.

Responden ketiga yakni Ny. L terdapat adanya penurunan skor stres pada Ny. L setelah dilakukan relaksasi autogenik, semula skor stres Ny. L 24 dengan tingkat (stres ringan) kini skor setelah dilakukan relaksasi autogenik menjadi skor 22 dengan nilai tingkat (stres ringan). Selama penerapan relaksasi autogenik Ny. L sangat kooperatif dan fokus saat mensugesti dirinya sendiri dalam mengikuti 4 langkah relaksasi autogenik, tidak terdapat kendala pada Ny. S dalam proses penerapan relaksasi autogenik selama 3 hari. Ny. L mengatakan setelah dilakukan relaksasi autogenik dirinya merasa lebih nyaman, keluhan sering menangis berkurang, pikiran menjadi tenang, dan semangat untuk menjaga kesehatan meningkat.

Adanya penurunan tingkat skor stres pada ketiga responden dikarenakan kesungguhan responden dalam menerapkan relaksasi autogenik ini, sehingga dalam penerapannya responden dapat mensugestikan dirinya sendiri dan dapat menerapkan dengan tepat dari tiap langkah penerapan relaksasi autogenik.

Menurut (Dwi Novitasari, 2017), relaksasi autogenik memiliki manfaat bagi individu, yakni dapat mengendalikan beberapa fungsi pada bagian tubuh, seperti tekanan darah, frekuensi jantung, aliran darah, serta meningkatnya respon rileks dan juga dapat menurunkan tingkat stres pada individu. Hal ini sejalan dengan efek yang dirasakan dari tiap responden saat pertama kali menerapkan relaksasi autogenik sangat baik, dari ketiga responden dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi autogenik ini membuat responden lebih tenang dan nyaman, sehingga responden bersedia melakukan relaksasi autogenik ini pada pertemuan selanjutnya.

3. Perbandingan Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Autogenik

Penerapan relaksasi autogenik yang dilakukan selama 3 kali/3 hari didapatkan hasil pada tingkat stres Ny. A sebelum dilakukan penerapan relaksasi autogenik didapatkan skor 25 dengan tingkat (stres sedang) dan setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik didapatkan skor 23 dengan tingkat (stres sedang). Pada Ny. S sebelum dilakukan penerapan relaksasi autogenik didapatkan skor 29 dengan tingkat (stres sedang) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik pada Ny. S didapatkan skor 25 dengan tingkat (stres sedang). Pada Ny. L sebelum dilakukan relaksasi autogenik didapatkan skor 24 dengan tingkat (stres ringan) dan setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik didapatkan skor 22 dengan tingkat (stres ringan). Pada ketiga responden yang mendapatkan perlakuan yang sama dengan penerapan relaksasi autogenik selama 3

kali/3 hari berturut-turut didapatkan bahwa terdapat adanya penurunan skor stres yang dialami pada tiap responden, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Nurul Syafitri, 2018) pada 15 responden yang mengalami stres kerja dilakukan analisis pretest dengan hasil 11 orang mengalami stres sedang, dan 4 orang mengalami stres berat. Setelah diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik yang mengalami stres akibat beban kerja, didapatkan hasil analisis posttest bahwa terdapat pengaruh diberikannya intervensi teknik relaksasi autogenik dengan ditunjukkannya 11 orang mengalami stres ringan menjadi 11, dan 4 orang mengalami stres sedang

Menurut (Dewi Lestari, 2017) menerapkan relaksasi akan mengembalikan efek stres yang melibatkan bagian-bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang dinyatakan oleh peneliti sebelumnya, menunjukkan penerapan relaksasi autogenik selama 15 menit ditiap pertemuan dapat menurunkan tingkat skor stres.

E. Keterbatasan

Keterbatasan yang dialami peneliti pada penelitian studi kasus ini ialah tempat penerapan relaksasi autogenik yang kurang mendukung karena responden berada diruang rawat inap kelas dua dan tiga, sehingga penerapan relaksasi autogenik ini yang membutuhkan suasana serta tempat yang tenang

atau jauh dari keramaian membuat beberapa kali responden masih sulit untuk berkonsentrasi dalam melakukan relaksasi autogenik. Selain itu faktor usia mempengaruhi keefektifan dalam menjalankan relaksasi autogenik ini, dimana responden yang berusia lebih tua memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi selama relaksasi autogenik berlangsung.

Berkaitan dengan keterbatasan tersebut, peneliti harus selalu mengingatkan responden untuk tetap fokus dan hanya mendengarkan suara peneliti saja saat berlangsungnya penerapan relaksasi autogenik, selain itu peneliti juga dapat memilih jam dimana kondisi ruang rawat inap nampak kondusif atau tidak ramai.

Selain itu faktor lama menderita DM tipe II menjadi keterbatasan penelitian ini, dimana terdapat satu responden yang baru mengetahui bahwa dirinya menderita DM tipe II, sehingga responden mengatakan stres terhadap pengobatan DM tipe II yang harus dijalannya. Walaupun demikian, peneliti tetap membantu responden dengan menjelaskan secara tepat mengenai penerapan relaksasi autogenik yang dapat menurunkan skor stres yang dialaminya.