

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus pada dua pasien *carcinoma colon* dengan masalah keperawatan nyeri akut yang diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* dengan judul "Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman: Nyeri pada Pasien Post Op *Carcinoma Colon* di RSUD Temanggung", maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan, kedua pasien mengalami masalah nyeri akut yang ditandai dengan keluhan nyeri pada area abdomen, karakteristik nyeri seperti diremas-remas, nyeri yang bersifat hilang timbul, serta adanya gangguan rasa nyaman akibat proses penyakit *carcinoma colon*. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. P mengalami nyeri dengan skala 4 (skala 10), sedangkan Tn. S mengalami nyeri dengan skala 3 (skala 10) berdasarkan pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS).

Perencanaan keperawatan yang diberikan pada kedua pasien berfokus pada manajemen nyeri melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi utama yang diterapkan yaitu terapi relaksasi menggunakan *Progressive Muscle Relaxation* dengan tujuan menurunkan intensitas nyeri, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta memenuhi kebutuhan rasa nyaman

pasien. Penerapan dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 20 menit pada setiap sesi.

Pada tahap implementasi keperawatan, penerapan *Progressive Muscle Relaxation* pada kedua pasien dapat dilakukan dengan baik sesuai dengan rencana tindakan yang telah disusun. Kedua pasien menunjukkan respon positif, bersikap kooperatif, dan mampu mengikuti instruksi selama proses terapi berlangsung. Setelah dilakukan terapi, kedua pasien mengatakan tubuh menjadi lebih rileks, rasa tegang berkurang, serta merasa lebih nyaman. Pelaksanaan intervensi juga didukung oleh adanya dukungan keluarga dan lingkungan perawatan yang mendukung selama proses pemberian asuhan keperawatan.

Berdasarkan hasil evaluasi keperawatan, penerapan *Progressive Muscle Relaxation* menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua pasien. Pada Ny. P terjadi penurunan skala nyeri dari 4 (skala 10) menjadi 1 (skala 10) setelah dilakukan intervensi selama tiga hari. Pasien mengatakan nyeri berkurang, tubuh terasa lebih rileks, dan kenyamanan meningkat setelah melakukan terapi. Pada Tn. S terjadi penurunan skala nyeri dari 3 (skala 10) menjadi 0 (skala 10) setelah dilakukan intervensi selama tiga hari. Pasien mengatakan nyeri berkurang setelah melakukan *Progressive Muscle Relaxation* dan tampak lebih rileks dibandingkan sebelum intervensi diberikan.

2. Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terbukti membantu menurunkan intensitas nyeri pada kedua pasien. Setelah dilakukan terapi selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan skala nyeri yang ditandai dengan berkurangnya keluhan nyeri, pasien tampak lebih rileks, lebih nyaman, dan mampu beristirahat dengan lebih baik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tujuan keperawatan dalam mengurangi intensitas nyeri dapat tercapai sehingga masalah nyeri akut pada kedua pasien dapat teratasi sebagian hingga teratasi sesuai kondisi masing-masing pasien.
3. Faktor pendukung dalam penerapan *Progressive Muscle Relaxation* meliputi sikap kooperatif pasien, dukungan keluarga selama proses perawatan, kemampuan pasien mengikuti instruksi dengan baik, lingkungan yang nyaman selama pelaksanaan terapi, serta kemudahan teknik *Progressive Muscle Relaxation* karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan secara mandiri. Adapun faktor penghambat yang ditemukan yaitu kondisi fisik pasien yang mengalami kelemahan akibat kanker dan kemoterapi, adanya mual dan ketidaknyamanan selama perawatan, keterbatasan waktu pelaksanaan karena harus menyesuaikan dengan jadwal tindakan medis lainnya, pada penerapan *Progressive Muscle Relaxation* ini terdapat beberapa urutan gerakan, namun pada penerapannya pasien kesulitan untuk mengikuti gerakan yang sesuai dengan SOP, serta

nyeri yang muncul secara fluktuatif sehingga memengaruhi konsentrasi pasien saat melakukan latihan relaksasi.

B. Saran

1. Bagi pasien dan keluarga, diharapkan dapat menerapkan teknik *Progressive Muscle Relaxation* secara mandiri dan berkelanjutan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengontrol nyeri, meningkatkan rasa nyaman, dan memperbaiki kualitas hidup selama menjalani pengobatan kanker.
2. Bagi Rumah Sakit, diharapkan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dapat menjadi salah satu referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu mengatasi nyeri pada pasien kanker, khususnya melalui penerapan *Progressive Muscle Relaxation* sebagai terapi komplementer dalam manajemen nyeri pada pasien *carcinoma colon*. Hasil KIAN ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi rumah sakit dalam penyusunan Standar Operasional Prosedur (SOP) *Progressive Muscle Relaxation* sebagai pedoman pelaksanaan intervensi keperawatan mandiri dalam meningkatkan kenyamanan dan mengurangi nyeri pasien.
3. Bagi perawat, diharapkan dapat memanfaatkan *Progressive Muscle Relaxation* sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan yang aman, mudah diterapkan, efektif, dan berbasis *evidence based nursing* dalam membantu menurunkan nyeri serta meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalani perawatan.

4. Bagi institusi pendidikan, diharapkan hasil studi kasus ini dapat menjadi tambahan referensi pembelajaran mengenai penerapan terapi komplementer dalam asuhan keperawatan medikal bedah, khususnya pada pasien kanker dengan masalah nyeri.
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih panjang, serta mengombinasikannya dengan terapi nonfarmakologis lainnya sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dalam upaya penatalaksanaan nyeri pada pasien kanker.