

BAB 3

METODE KARYA TULIS ILMIAH

A. Desain Studi Kasus

Karya tulis ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan dengan sistematis dan akurat dalam situasi atau populasi tertentu yang bersifat faktual. Dalam kesempatan kali ini fokus studi kasus adalah penerapan terapi nonfarmakologis *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* untuk membantu mengurangi nyeri pada masalah keperawatan nyeri akut pada pasien *post* operasi tumor *mamae sinistra*.

B. Subjek Studi Kasus

Subjek studi kasus dalam LTA ini adalah 1 orang pasien *post* operasi tumor *mamae sinistra* dengan masalah keperawatan nyeri akut. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi

- a. Klien dengan *post* operasi tumor *mamae sinistra* yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut.
- b. Skala nyeri yang dirasa < 6
- c. Bersedia menjadi responden.
- d. Klien dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif.

2. Kriteria Eksklusi

- a. Klien yang tidak kooperatif.
- b. Klien yang mengalami perburukan kondisi selama tindakan.
- c. Skala nyeri yang dirasa > 6

C. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi Operasional

Variable	Definisi Oprasional	Hasil
Teknik relaksasi <i>Progressive Muscle Relaxation (PMR)</i>	Teknik <i>PMR</i> merupakan terapi relaksasi menggunakan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh tertentu seperti otot dada, perut, tangan dan kaki dalam satu waktu guna memberikan perasaan relaksasi fisik.	Dilakukan sesuai dengan Standar Oprsional Prosedur (SOP)
Nyeri akut	Nyeri akut adalah keadaan ketika nyeri datang secara tiba-tiba dan terjadi dalam kurun waktu yang singkat dengan karakteristik nyeri yang tajam, nyeri akut biasanya terjadi akibat cedera, penyakit, atau proses medis.	Tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil : 1. Keluhan nyeri menurun 2. Meringis menurun 3. Sikap protektif menurun 4. Gelisah menurun 5. Kesulitan tidur menurun 6. Frekuensi nadi membaik

D. Instrumen Studi Kasus

Pada saat melakukan pengkajian intstrumen studi kasus yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Format pengkajian keperawatan guna mendapatkan data pasien.
2. Alat kesehatan untuk pemeriksaan fisik, nursingkit (tensimeter, stetoskop, oksimeter, dan thermometer) digunakan untuk mengukur tanda – tanda vital pasien.
3. NRS (*Numeric Rating Scale*) digunakan untuk mengukur skala nyeri yang dirasakan klien, serta menilai respon berkurangnya nyeri klien setelah dilakukannya teknik relaksasi.

4. SOP yang menjadi panduan pada saat penerapan teknik relaksasi yang diberikan pada klien.
5. Link vidio teknik *PMR* diadaptasi menggunakan (Eridja, 2024) dengan judul Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi *Sectio Caesaræ*.
6. Alat yang digunakan untuk membantu dalam melakukan tindakan *progressive muscle relaxation* adalah jam/arloji dengan detik untuk membantu menghitung waktu yang dibutuhkan.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Wawancara

Wawancara dilakukan pada klien dan keluarga, dengan mengisi format pengkajian guna mendapatkan data klien diantaranya : identitas klien, keluhan utama, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit dahulu, riwayat penyakit keluarga, dll.

2. Observasi

Mengevaluasi perubahan status kesehatan klien dengan memperhatikan tanda dan gejala masalah nyeri akut seperti, karakteristik nyeri, frekuensi nyeri, area nyeri, skala nyeri, dan diperberat atau diperingan dengan napa.

3. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik *head to toe* dilakukan guna menentukan data objektif dari masalah yang dialami klien.

4. Studi Dokumentasi

Dokumentasi klien menggunakan data rekam medik Rumah Sakit Umum Handayani guna mengetahui riwayat keadaan klien saat masuk Rumah Sakit, mengetahui diagnose medis yang diterapkan, menilai hasil pemeriksaan laboratorium, mengetahui penatalaksanaan farmakologis atau obat – obatan yang diberikan pada klien, serta memantau perkembangan Kesehatan klien selama dirawat di Rumah Sakit Umum Handayani.

F. Langkah – Langkah Pelaksanaan Studi Kasus

1. Prosedur Administrasi

Penulis mengajukan surat izin penelitian dari instansi asal yaitu Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Prodi D-III Keperawatan Kotabumi untuk mendapatkan informasi /data diri klien yang mengalami masalah kesehatan tumor *mamae*, kemudian setelah menapat izin dari Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi penulis mengambil data klien yang mengalami tumor *mamae* untuk dijadikan subjek penelitian.

2. Prosedur Asuhan Keperawatan

Pengkajian meliputi pengumpulan data, identifikasi data, dan perumusan masalah. Pengkajian yang dilakukan berfokus pada keluhan nyeri yang dialami klien, pengkajian nyeri meliputi penyebab nyeri, skala nyeri, area nyeri, frekuensi nyeri, bagaimana nyeri yang dirasakan,, kapan nyeri hilang dan timbul.

Setelah dilakukan pengkajian ditemukan masalah keprawatan berupa nyeri akut, penulis melakukan perencanaan untuk membantu klien mengatasi nyeri akut yang dirasakannya. Tindakan yang akan penulis berikan untuk membantu mengatasi amsalah yang dialami oleh klien adalah pemberian teknik *progressive muscle relaxation*. Tahap melakukan *PMR* terdiri dari 14 tahapan inti yang dilakukan sebanyak 2 kali pada setiap gerakannya, berikut uraiannya :

- 1) Kerutkan alis dan dahi sampai mengerut lalu lemaskan kembali secara perlahan selama 10 detik. Gerakan ini bertujuan untuk melemaskan untuk melemaskan otot-otot wajah.
- 2) Pejamkan mata sekuat-kuatnya hingga otot didaerah mata terasa menegang selama 10 detik.
- 3) Katupkan mulut sampai merapatkan gigi sekuat-kuatnya kedepan selama 10 detik, bertujuan untuk mengendurkan otot dibagian rahang.
- 4) Bentuk huruf O pada bibir, lalu dorong sekuat-kuatnya kedepan selama 10 detik, bertujuan untuk mengendurkan otot diarea mulut.

- 5) Tekan kepala kebelakang (kearah punggung) hingga otot-otot leher terasa tegang selama 10 detik, gerakan ini bertujuan agar otot bagian leher menjadi relaks.
- 6) Tekukkan dagu kebawah hingga menyentuh dada selama 10 detik
- 7) Genggang tangan sampai membentuk kepalan selama 10 detik, bertujuan untuk melatih otot tangan.
- 8) Menekuk kedua pergelangan tangan kebelakang secara perlahan selama 10 detik.
- 9) Menggenggam kedua tangan dan bawa ke pundak selama 10 detik, bertujuan untuk melatih otot tangan bagian belakang.
- 10) Mengangkat kedua bahu kearah telinga setinggi-tingginya selama 10 detik, gerakan ini bertujuan untuk mengendurkan otot bahu.
- 11) Mengangkat tubuh dari sandaran kursi, lalu busungkan dada selama 10 detik, gerakan ini melatih otot punggung.
- 12) Menarik perut sekuat-kuatnya hingga terasa tegang selama 10 detik untuk melemaskan otot.
- 13) Mendorong perut sekuat-kuatnya selama 10 detik.
- 14) Meluruskan kedua telapak kaki selama 10 detik, untuk merilekskan otot-otot kaki.

Implementasi diberikan selama 3 hari proses keperawatan dan sesuai dengan buku panduan SIKI DPP PPNI, (2017) yaitu manajemen nyeri. Tindakan yang dilakukan adalah pemberian teknik non-farmakologis, menggunakan teknik *progressive muscle relaxation*. Penulis mengimplementasikan tindakan dengan cara menunjukkan video penerapan teknik *PMR* pada klien lalu memperagakan terlebih dahulu setiap gerakan kemudian meminta agar klien mengulangi gerakan yang telah dicontohkan, selain itu penulis juga membagikan link youtube penerapan teknik *PMR*.

Hal yang harus di evaluasi setelah memberikan tindakan teknik *PMR* apakah klien merasa lebih baik, dan apakah klien mampu mengulangi gerakan yang telah diajarkan kemudian melakukan dokumentasi.

G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus

Penelitian studi kasus ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi Lampung Utara. Waktu penelitian yang dilakukan selama 3 hari dimulai pada tanggal 19-21 Maret 2025.

H. Analisis dan Penyajian Data

Pada laporan penelitian ini penulis menyajikan dalam bentuk narasi dan tabel (pengkajian yang ditulis dalam bentuk kalimat dan tabel) dan juga penelitian yang berisi tentang prosedur penyajian, sehingga yang didapat dari substansi penelitian hanya substansi informasi lokal, dikarenakan tidak memuat data-data dan gambar secara statistik.

Data yang dianalisis secara narasi adalah data gambaran lokasi studi kasus, pengkajian keperawatan, implementasi, dan evaluasi. Data yang dianalisis dalam bentuk tabel yaitu, hasil pemeriksaan laboratorium, data fokus, dan hasil observasi.

I. Etika Studi Kasus

1. Menghormati & menghargai harkat martabat manusia sebagai subjek penelitian (*respect for human dignity*).

Penulis telah memberikan informasi penelitian mengenai tujuan dan manfaat teknik *PMR* kepada klien dan keluarga. Penulis tidak melakukan suatu paksaan apapun. Segala keputusan yang diambil oleh keluarga dan klien diambil dengan keputusan mandiri dan tidak mendapatkan paksaan dari pihak mana pun untuk bersedia menjadi responden penelitian.

2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*).

Penulis bertanggung jawab atas melindungi privasi responden. Data mengenai latihan relaksasi *progressive muscle relaxation* responden dirahasiakan dan hanya digunakan untuk tujuan pendidikan dan hasil tidak akan disebar luaskan.

3. Memegang prinsip keadilan & kesetaraan (*respect for justice inclusiveness*).

Penulis melakukan latihan relaksasi *progressive muscle relaxation* secara adil tanpa membedakan ras, agama, suku, budaya, penghasilan, dan sumber pembiayaan kesehatan.

4. Memperhitungkan dampak positif maupun negative dari penelitian (*balancing harm and benefits*).

Dalam hal ini penulis melakukan latihan relaksasi dengan teknik *progressive muscle relaxation* sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) dan melakukannya dengan mempertimbangkan kemampuan klien dalam melakukan latihan. Latihan akan segera dihentikan apabila ada reaksi yang tidak sesuai yang dapat memperburuk kondisi klien.