

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Metode Hidroterapi Rendam Air Hangat Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia dengan jumlah responden 2 orang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 05 Agustus 2021 – 14 Agustus 2021. Data yang diperoleh akan disajikan dalam bentuk deskripsi.

4.1 Hasil Penelitian

Pasien pada penelitian ini berjumlah 2 orang dengan karakteristik tingkat kecemasan pada lansia yang dapat mempengaruhi aktifitas, pola pikir, dan pola tidur pada responden. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 05 Agustus 2021 – 14 Agustus 2021 pada kasus 1 diperoleh data responden a/n Ny M lansia dengan usia 74 tahun yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Berjenis kelamin perempuan memiliki keluhan kecemasan berat. Dengan ditandai memiliki gejala gangguan tidur yang tidak pulas, sering mendapatkan mimpi yang menakutkan, selalu terbangun saat malam hari, terbangun dengan keadaan badan lesu, memiliki daya ingat yang buruk, sulit berkonsentrasi, sering bingung, mudah tersinggung, gelisah, takut akan pikiran sendiri. Faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan pada Ny M yaitu karena sudah lama tidak mendapatkan kunjungan dari keluarga. Dimana saat ini masih pandemi covid-19. Sehingga jam kunjungan keluarga ditiadakan karena pada lansia sangat rentan tertular virus covid-19. Pada pemeriksaan fisik Ny M tampak terlihat murung dan tidak bersemangat, gelisah, tidak tenang, mengerutkan dahi muka tegang, ketegangan otot meningkat, nafas pendek dan lepas, muka merah.

Pada kasus kedua diperoleh data a/n Ny MT dengan usia 70 tahun yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya Berjenis kelamin perempuan memiliki keluhan kecemasan berat. Dimana responden a/n Ny MT ini memiliki keluhan dengan skor tinggi pada hasil kuisioner pada bagian perasaan cemas, gangguan tidur, ketakutan, perasaan depresi, gejala rematik pada otot-otot, gejala sensorik. Pada pemeriksaan fisik pasien tampak terlihat gelisah, tidak tenang, mengerutkan dahi muka tegang, ketegangan otot meningkat, nafas pendek dan lepas serta muka merah. Faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan yang berat terhadap Ny MT, bahwa responden Ny MT sedang merindukan rumahnya yang berada dikota P. dimana saat ini masih dalam kondisi pandemi covid-19 yang dimana mobilitas untuk berkunjung keluar kota sedang dilakukan pembatasan.

Tabel 4.1 Data Hasil Kuisioner Sebelum Dilakukan Hidroerapi Rendam Air Hangat Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia

Nama Responden	Skor	Keterangan
Ny. M	31	Kecemasan Berat
Ny. MT	33	Kecemasan Berat

Tabel 4.2 Data Hasil Kuisioner Sesudah Dilakukan Hidroerapi Rendam Air Hangat Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia

Nama Responden	Skor	Keterangan
Ny. M	21	Kecemasan Sedang
Ny. Mt	20	Kecemasan Ringan

Berdasarkan data tabel kuisioner diatas dapat dijelaskan bahwa sebelum dilakukan hidroterapi rendam air hangat, 2 responden dalam keadaan memiliki kecemasan berat. Dimana skor kecemasan yang diperoleh sangat tinggi. Sehingga untuk menurunkan kecemasan tersebut dilakukan terapi dengan metode hidroterapi rendam air hangat. Dilakukannya terapi rendam air hangat selama 7 hari dengan waktu 15 menit. Maka setelah dilakukan terapi tersebut dapat dilihat dengan diperoleh perubahan pada penurunan kecemasan pada lansia.

Tabel 4.3. Data Hasil Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Hidroterapi Pada Lansia Yang Mengalami Kecemasan Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya

Nama Responden	Skor		Keterangan	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ny. M	31	21	Kecemasan Berat	Kecemasan sedang
Ny. MT	33	20	Kecemasan Berat	Kecemasan ringan

Dan setelah diterapkannya hidoterapi air hangat pada lansia, dapat dibuktikan adanya tingkat penurunan pada kecemasan lansia. Dimana penurunan tingkat kecemasan pada reponden dapat ditandai dengan berkurangnya rasa nyeri pada otot, bernafas lebih ringan, pola tidur lebih teratur dan merasa lebih relaks dari sebelum diberikan terapi. Dan penurunan tingkat kecemasan sangat bagus dimana pada awal kecemasan pada lansia masuk dalam katagori berat berubah menjadi keadaan kecemasan ringan ataupun sedang.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Identifikasi Pelaksanaan Hidroterapi Rendam Air Hangat Pada Lansia Yang Mengalami Kecemasan

Pada kasus 1 diperoleh data responden a/n Ny M lansia dengan usia 74 tahun yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Berjenis kelamin perempuan memiliki keluhan kecemasan berat. Dengan ditandai memiliki gejala gangguan tidur yang tidak pulas, sering mendapatkan mimpi yang menakutkan, selalu terbangun saat malam hari, terbangun dengan keadaan badan lesu, memiliki daya ingat yang buruk, sulit berkonsentrasi, sering bingung, mudah tersinggung, gelisah, takut akan pikiran sendiri.

Pada kasus kedua diperoleh data a/n Ny MT dengan usia 70 tahun yang tinggal di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya Berjenis kelamin perempuan memiliki keluhan kecemasan berat. Dimana responden a/n Ny MT ini memiliki keluhan dengan skor tinggi pada hasil kuisioner pada bagian perasaan cemas, gangguan tidur, ketakutan, perasaan depresi, gejala rematik pada otot-otot, gejala sensorik. Pada pemeriksaan fisik pasien tampak terlihat gelisah, tidak tenang, mengerutkan dahi muka tegang, ketegangan otot meningkat, nafas pendek dan lepas serta muka merah.

Pada penelitian yang sudah dilakukan, dari beberapa pengkajian terdapat beberapa faktor seperti individu lebih terfokus pada pikiran dan terjadi penyempitan lapangan persepsi namun masih bisa mengikuti perintah bila diarahkan. Cemas ringan cenderung dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Masih waspada serta lapang persepsinya meluas. Meskipun

hanya menderita cemas ringan, responden ini harus diperhatikan karena akan meningkat kecemasannya jika suatu saat mengalami ketegangan dalam hidupnya. Kecemasan berat berakibat pada lapangan persepsi menjadi sempit. Tidak terpikir akan hal lain dan perlu banyak arahan untuk bisa fokus pada area lain. Sedangkan kepanikan menyebabkan kehilangan mengendalikan diri, terjadinya peningkatan aktivasi motorik dan menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain (Stuart, 2012).

Setelah diterapkannya hidoterapi air hangat pada lansia, dapat dibuktikan adanya tingkat penurunan pada kecemasan lansia. Dimana penurunan tingkat kecemasan pada reponden dapat ditandai dengan berkurangnya rasa nyeri pada otot, bernafas lebih ringan, pola tidur lebih teratur dan merasa lebih relaks dari sebelum diberikan terapi. Dan penurunan tingkat kecemasan sangat bagus dimana pada awal kecemasan pada lansia masuk dalam katagori berat berubah menjadi keadaan kecemasan ringan ataupun sedang.

Dimana saat dilakukannya rendam air hangat dapat menimbulkan rasa relaksasi pada responden. Efek biologis rasa hangat pada saat merendam kaki dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang dapat memicu meningkatnya sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan akan meningkatkan permeabilitas kapiler sehingga akan menurunkan tekanan darah. Rendam kaki air hangat disini akan mempengaruhi arteri-arteri kecil yang akan mengalami dilatasi (melebar) tekanan darah sistolik dan diastolik akan turun. Respon dari hangat inilah yang dipergunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan

keadaan dalam tubuh. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik relaksasi semakin sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan (Jacobson & Wolpe dalam Utami, 2002 dalam jurnal Kurnia Puji, Asri Y, 2015)

Relaksasi otot progresif merupakan kegiatan untuk mengendurkan ketegangan jasmani yang nantinya akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Oleh karena efek yang dihasilkan adalah perasaan senang, relaksasi mulai digunakan untuk mengurangi ketegangan, terutama ketegangan psikis (Purwanto, 2008). Kecemasan merupakan emosi subjektif yang membuat individu tidak nyaman, ketakutan yang tidak jelas dan gelisah, dan disertai respon otonom. Kecemasan juga merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2007; Tomb, 2004).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart (2007) dan Tomb (2004), antara lain: Faktor Predisposisi yang meliputi teori psikoanalisis, teori interpersonal, teori interpersonal, teori perilaku, teori kajian keluarga dan teori biologis. Dan faktor Presipitasi yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi 2 faktor. Yaitu faktor eksternal yang meliputi ancaman integritas diri, ancaman sistem diri. Dan faktor Internal yang meliputi potensial stressor, maturitas, pendidikan, respon koping, status sosial ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, dukungan sosial, usia dan jenis kelamin.

Setiap perubahan dalam kehidupan atau peristiwa kehidupan yang dapat menimbulkan stress disebut stressor. Stress ini dapat di sebabkan oleh berbagai faktor psikologis maupun faktor fisik atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut, dimanakecemasan timbul karena individu itu tidak mampu menyesuaikan dirinya sendiri, orang lain dan lingkungannya. Jika individu gagal menyelesaikan masalah, maka rasa cemas akan terus berlanjut, namun jika ditanggulangi maka rasa cemas akan berhenti (Maramis, 2000 dalam Jurnal Hannan, Mujib. 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode hidroterapi rendam kaki air hangat ini sangat sederhana dan alami karena memiliki metode perawatan yang sangat mudah dan transparan, tidak berbahaya dan tidak ada efek-efek samping yang perlu dicemaskan, tidak melibatkan zat-zat beracun atau aditif dan sama sekali tidak memerlukan obat-obatan modern. sangat murah dan bisa dilakukan dimana saja sejauh air bisa didapatkan, mendorong tidur alami yang menyegarkan dan menenangkan pikiran dan tubuh. Tidak menyakitkan tapi sanggup menghilangkan penyakit dalam tempo sangat cepat. Terapi air hangat rendam kaki berdampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah agar sirkulasi darah lancar, dengan gangguan encok dan rematik sangat baik jika terapi air hangat, air mempunyai dampak positif terhadap otot jantung dan paru-paru (Yustus Anselmu, dkk 2021).

4.2.2 Menilai Hasil Pengukuran Kecemasan Sebelum Dan Sesudah

Dilakukan Hidroterapi Rendam Air Hangat Pada Lansia

Pemberian terapi non-farmakologis Hidroterapi Rendam Air Hangat dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh. Sehingga dapat memberikan

rasa rileks. Secara psikologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan pembekuan darah menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permetabilitas kapiler. Respon dari hangat inilah yang di pergunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan dalam tubuh. Pada jaringan akan terjadi metabolisme seiring dengan peningkatan pertukaran antara zat kima tubuh dengan cairan tubuh (Damayanti,2014).

Menerut penelitian Andri (2019), merendam kaki dengan air hangat selama 10 menit dapat memberikan efek ke system persyarafan berupa efek relaksasi. Perasaan rileks dengan merendam kaki dengan air hangat juga akan memberikan rasangan kepada hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorpine yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan yanti,dkk (2021) dengan judul “Pengaruh Rendam Kaki Denga Air Hangat Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi” dimana hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh tindakan rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan kecemasan pada penderita hipertensi, didapatkan sebelum tindakan rendam kaki dengan air hangat kategori cemas ringan sebanyak 3 orang (7,1%), cemas sedang sebanyak 9 orang (21,4%), kategori cemas berat sebanyak 10 orang (23,8%), cemas sangat berat 20 orang (47,6%). Dan setelah dilakukan tindakan kaki dengan air hangat kategori tidak cemas sebanyak 30 orang (71,4%) cemas ringan sebanyak 11 orang (26,2%) dan kategori cemas sedang sebanyak 1 orang (2,4%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya efektifitas pemberian terapi hidroterapi rendam kaki dengan air hangan terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pranata pada tahun 2014 yang menyebutkan bahwa treatment hidroterapi mampu memberikan efek relaksasi dengan meningkatkan kenyamanan melalui sensasi hangat pada permukaan telapak kaki. Konsep ini akan meningkatkan pelepasan hormone endorphin, sehingga tubuh merasa lebih rileks dan menekan tingkat stress. Oleh karena itu, hidroterapi (rendam kaki air hangat) mampu memberikan penurunan pada tingkat kecemasan lansia (Pranata, 2014).