

Dwi Anggraini: Progran Studi Pendidikan Ners, STIKes Yarsi Pontianak, Jln Panglima A'im, No.1 Pontianak Timur, Kota Pontianak, Kalimantan Barat-78232.

E-mail:

dwianggraini.ms@gmail.com

STUDI KASUS PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN KELUHAN NYERI KRONIS DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS PERUMNAS II PONTIANAK

Dwi Anggraini^{1*}, Diena Juliana²
1.2 STIKes Yarsi Pontianak

ABSTRAK

Latar Belakang : Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dalam waktu satu tahun terakhir tidak mengalami menstruasi. Hal ini menyebabkan wanita menopause akan mengalami keluhan-keluhan fisik dan psikologis seperti, mudah marah, gejalak panas (*hot flushes*), nyeri sendi, kekeringan pada vagina. Keadaan ini bisa sangat mengganggu aktivitas wanita tersebut seiring dengan penambahan usianya. Peristiwa tersebut dapat ditangani dengan melakukan terapi norfarmakologi dengan efek samping minimal seperti relaksasi otot progresif.

Tujuan : Menganalisis penerapan asuhan keperawatan dengan intervensi relaksasi otot progresif terhadap nyeri kronis pada wanita menopause di wilayah kerja UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak.

Metode : Metode yang digunakan dalam studi kasus ini menggunakan metode analisis kasus dengan penerapan relaksasi otot progresif secara daring, yaitu *whatsapp* dan *zoom meeting*.

Hasil : Hasil yang didapatkan setelah dilakukan intervensi adalah responden merasa terbantu dan mengikuti anjuran untuk melakukan relaksasi otot progresif demi mengatasi keluhannya.

Kata Kunci : Menopause, nyeri sendi, relaksasi otot progresif

Abstract

Background : Menopause is a symptom in a woman's life which is marked by the cessation of the menstrual cycle in the last one year without menstruation. This causes menopausal women to experience physical and psychological complaints such as irritability, hot flushes, joint pain, vaginal dryness. This situation can greatly interfere with the woman's activities as she ages. These events can be managed by performing norpharmacological therapy with minimal side effects such as progressive muscle relaxation.

Purpose : Analyzing the application of nursing care with progressive muscle relaxation intervention to chronic pain in menopausal women in the work area of the UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak.

Methods : The method used in this case study is case analysis method with the application of progressive muscle relaxation online, *whatsapp* and *zoom meeting*.

Results : The results obtained after the intervention was that the respondents felt helped and followed the recommendations for progressive muscle relaxation in order to overcome their complaints.

Key word : Menopause, joint pain, progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Menopause merupakan suatu gejala dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi dalam waktu satu tahun terakhir tidak mengalami menstruasi. (Setyowati, 2018). Usia rata-rata wanita mengalami menopause adalah 51 tahun, tetapi bisa terjadi pada usia 40-45 tahun dan masih dalam kategori normal (Holland, 2015). Pada masa menjelang menopause, berbagai macam keluhan yang akan dialami wanita masa menopause seperti, mudah tersinggung, takut, gelisah, mudah marah, gejalak panas (*hot flushes*), depresi, sakit kepala, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, kurang tenaga, berat badan bertambah, nyeri tulang dan otot, gangguan tidur, obstipasi, jantung berdebar-debar, gangguan libido, kesemutan, mata berkunang-kunang (Mulyani, 2013).

Hasil penelitian yang disampaikan oleh Widjayanti *et al.* (2016), menunjukkan bahwa mayoritas (90,32 %) responden mengeluhkan rasa nyeri sendi, sebagian besar (85,87 %) responden mengeluhkan *hot flushes*, dan sebagian besar (74,19 %) mengeluh kelelahan secara fisik dan mental akibat penurunan kadar estrogen pada masa menopause. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Juliana *et al.* (2021), menyatakan bahwa keluhan terbanyak yang dirasakan oleh ibu-ibu menopause di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak yaitu nyeri sendi sebesar 88,5%. Sebagian besar lainnya mengeluhkan masalah seksual sebesar 82,2%, dan sebagian besar mengeluh perasaan tertekan sebesar 81,2%.

Nyeri sendi yang dirasakan oleh ibu menopause disebabkan oleh defisiensi estrogen. Pengurangan hormon estrogen ini menyebabkan penurunan produksi cairan sinovial pada sendi. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang membuat klien membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri. Pembatasan gerak pada sendi dapat menyebabkan kekakuan atau atropi otot sendi yang lama kelamaan dapat menghentikan secara permanen fungsional sendi tersebut (Sitinjak *et al.*, 2016). Pengobatan nyeri sendi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi seperti obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID) dan obat salap oles panas. Namun pengobatan ini memberikan efek samping seperti serangan jantung, stroke, tekanan darah tinggi, mual, muntah, pusing dan diare. Sedangkan efek samping dari salap oles panas dapat menimbulkan alergi bagi kulit terutama bagi kulit yang sensitif (Sianturi, 2018). Pengobatan secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan terapi relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot tertentu dengan mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Ruswadi, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Richard & Sari (2020), menyatakan bahwa manajemen nyeri tidak selalu harus menggunakan obat-obatan, tetapi ada beberapa tindakan keperawatan yang dapat diberikan untuk menghilangkan rasa sakit. Adapun beberapa terapi yang dapat dilakukan, misalnya terapi relaksasi otot progresif, bekam dan kompres hangat. Namun, hasil penelitian Richard & Sari (2020) menunjukkan bahwa intervensi terapi relaksasi otot progresif lebih efektif dalam mengurangi rasa nyeri sendi dari pada kompres hangat.

Penelitian yang dilakukan oleh Iswara *et al.*, (2019), salah satu pengobatan non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri rematik adalah bekam. Bekam merupakan pengobatan yang menggunakan cup yang ditelungkupkan pada kulit agar menimbulkan

bandungan lokal. Kemudian darah dikeluarkan dengan hisapan bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, menimbulkan efek penghilang nyeri, dan mengurangi pembengkakan. Namun, terapi bekam ini tidak tepat dilakukan pada saat masa pandemi ini, dikarenakan pelaksanaannya tatap muka langsung dengan klien. Oleh karena itu, intervensi yang dipilih oleh penulis adalah mengajarkan teknik relaksasi otot progresif.

Mengajarkan relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan dengan metode demonstrasi secara daring/ *online* dikarenakan saat ini situasi penyebaran kasus virus Covid-19 semakin meningkat, serta adanya himbauan pemerintah pusat dan daerah tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), maka kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode berbasis teknologi informasi atau dalam jaringan seperti menggunakan aplikasi elektronik (whatsapps, google form, zoom) agar dapat mencegah timbulnya kluster baru di masyarakat ini. Berdasarkan sosialisasi mengenai wanita menopause yang dilakukan secara daring/*online* oleh Arini (2020), mengatakan bahwa wanita menopause sering mengalami keluhan-keluhan pada tubuh baik secara fisik, psikologis maupun fungsi seksualitas. Oleh karena itu, Arini (2020) melakukan sosialisasi pada wanita menopause mengenai keluhan dan cara mengatasinya saat masa menopause, dan hasilnya mereka merasa terbantu dan antusias menyimak informasi dan mengikuti anjuran untuk melakukan olahraga ringan demi mengatasi keluhan yang timbul serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri. Selain itu, teknik ini juga dapat mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kelelahan. Sehingga tehnik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi nyeri.

METODE

Penulisan ini menggunakan metode studi kasus, yaitu analisis penerapan relaksasi otot progresif pada asuhan keperawatan wanita menopause dengan keluhan masa menopause. Sampel penelitian ini sebanyak 1 pasien dengan kriteria inklusi wanita menopause yang mengalami keluhan nyeri sendi di wilayah kerja UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi melalui daring/*online*. Data yang telah terkumpul dianalisis untuk melihat masalah keperawatan yang dialami klien serta meninjau keefektifan intervensi yang telah dilakukan untuk menyelesaikan masalah keperawatan pasien.

Studi kasus ini, dilakukan setelah penulis mendapatkan izin mengelola pasien di wilayah kerja UPT Puskesmas Perumnas II Pontianak dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip kode etik menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati privasi dan kerahasiaan pasien (*respect for privacy and confidentiality*), menegakkan keadilan (*respect for justice*) dan memperhitungkan manfaat dan kerugian tindakan (*balancing harms and benefits*).

HASIL

Hasil pengkajian didapatkan data : Klien Ny. R, umur 52 tahun, jenis kelamin perempuan, pendidikan terakhir S1, agama protestan, status pernikahan menikah, dan beralamat di jalan Komyos Sudarso, Pontianak Barat. Ny. R mengatakan sering merasakan nyeri sendi di kedua lututnya. Nyeri sendi yang dirasakannya dimulai pada saat menjelang menopause. Klien menopause sejak usia 50 tahun.

Klien mengatakan bahwa untuk mengurangi rasa nyeri sendi yang dialaminya klien mengetuk-ngetuk lututnya, jika tidak kunjung hilang ia menggunakan koyo dikaknya. Klien juga tidak mengetahui cara lain mengatasi nyeri selain menggunakan koyo dan obat-obatan. klien sering merasa kepanasan pada malam hari untuk mengatasi hal tersebut klien menggunakan kipas.

Klien mengatakan hanya sedikit mengetahui tentang menopause, yaitu menopause adalah wanita yang tidak menstruasi lagi dan bila usia menarce cepat maka usia menopause cepat pula. Ketika ditanya klien tampak bingung, menunjukkan persepsi yang salah, klien juga bertanya tentang seputar menopause. Klien mengatakan tidak mengetahui tentang keluhan-keluhan pada masa menopause, penyebab menopause, mengapa nyeri sendi bisa terjadi pada menopause, dan cara-cara mengatasi keluhan tersebut.

PEMBAHASAN

Asuhan keperawatan memfokuskan pada pemenuhan kebutuhan dasar manusia melalui tahap pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi. Menurut (Elfira, 2020), nyeri sendi merupakan rasa ketidaknyamanan yang dirasakan di bagian area sendi pada seluruh tubuh termasuk bahu, pinggul, siku, jari-jari, rahang, dan leher.

Setiap tubuh wanita mempunyai persediaan sel telur dengan jumlah yang terbatas dengan pertambahan usia sel telur berkurang dengan cepat akibatnya produksi hormon estrogen menurun, sehingga menyebabkan penurunan produksi cairan sinovial pada sendi. Hal ini menimbulkan rasa nyeri yang membuat klien membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri. Pembatasan gerak pada sendi dapat menyebabkan kekakuan pada tulang dan sendi. Pada sendi sinovial yang normal, kartilago artikuler membungkus ujung tulang pada sendi dan menghasilkan permukaan yang licin serta ulet untuk gerakan. Membran sinovial melapisi dinding dalam kapsula fibrosa dan mensekresikan cairan kedalam ruang antara-tulang. Cairan sinovial ini berfungsi sebagai peredam kejut (shock absorber) dan pelumas yang memungkinkan sendi untuk bergerak secara bebas dalam arah yang tepat (Sianturi, 2018).

Pengobatan secara non-farmakologi perlu dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada pasien dengan menegangkan otot-otot tertentu dengan mengombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Ruswadi, 2021). Relaksasi otot progresif digunakan untuk mengurangi nyeri sendi, mengatasi insomnia, dan lain sebagainya. Hal ini terbukti dari hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh Wijaya & Nurhidayati (2020), mengatakan bahwa terdapat penurunan tingkat skala nyeri pada lansia yang mengalami nyeri sendi kronis dengan menunjukan hasil dari

skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan. Terapi relaksasi otot progresif pada penelitian ini dilakukan selama 3 hari frekuensi 1 kali/hari selama 20 menit.

Hasil pengkajian yang diperoleh dari Ny. R didapatkan bahwa klien mengeluh nyeri sendi pada kedua lututnya dan nyeri sendi memberat saat mengubah posisi dari duduk untuk berdiri. Selain nyeri klien mengatakan kualitas tidurnya terganggu dan sering terbangun karena ia merasa panas pada malam hari. Intervensi yang dilakukan yaitu mendemonstrasikan cara melakukan relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari dan melakukan evaluasi akhir, klien dapat mendemonstrasikan ulang cara melakukan relaksasi otot progresif dengan benar, klien dapat tidur dengan nyenyak, dan pengetahuan klien meningkat.

Respon relaksasi ini mengurangi nyeri dengan mengurangi permintaan oksigen jaringan, menurunkan kadar bahan kimia seperti asam laktat dan melepaskan endorfin. Endorfin yang dilepaskan akan bekerja sebagai neurotransmitter berikatan dengan reseptor opoid sehingga akan menghambat transmisi stimulus nyeri. Dengan demikian, terapi komplementer relaksasi otot progresif dapat menurunkan persepsi nyeri (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Relaksasi otot progresif meliputi latihan kombinasi pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot. Klien mulai latihan bernafas dengan perlahan dan menggunakan diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Saat klien melakukan pola pernapasan yang teratur, perawat mengarahkan klien untuk melokalisasi setiap daerah yang mengalami ketegangan otot, berpikir bagaimana rasanya, menenangkan otot sepenuhnya dan kemudian merasakan relaksasi otot-otot tersebut (Sianturi, 2018).

Pada penelitian ini penulis mempertimbangkan dalam membuat intervensi keperawatan dengan menyesuaikan kondisi klien dan melihat situasi penyebaran kasus virus Covid-19 semakin meningkat, serta adanya himbauan pemerintah pusat dan daerah tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), maka intervensi penulis adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang menopause dan mengajarkan teknik relaksasi progresif secara daring/online yang dapat membantu klien dalam mengontrol nyeri secara mandiri serta menambah pengetahuan klien. Hal ini terbukti dari hasil sosialisasi mengenai wanita menopause yang dilakukan secara daring/*online* oleh (Arini, 2020), setelah melakukan sosialisasi pada wanita menopause mengenai keluhan dan cara mengatasinya saat masa menopause, mereka merasa terbantu dan antusias menyimak informasi dan mengikuti anjuran untuk melakukan olahraga ringan demi mengatasi keluhan yang timbul serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Penerapan intervensi berdasarkan *Evidence Based Nursing Practice* (ENBP) yaitu dengan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif dan memberikan pendidikan kesehatan tentang menopause secara daring didapatkan hasil pada Ny. R menunjukkan bahwa klien dapat mengontrol nyeri dan meningkatkan kualitas tidur dengan teknik relaksasi yang sudah diajarkan, serta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan.

Studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan referensi tambahan bagi proses pembelajaran dan penelitian selanjutnya. Selain itu, bagi

pengelola program kesehatan lanjut usia, diharapkan dapat memberikan informasi atau penyuluhan tentang menopause dan bagaimana mengurangi/ mengatasi keluhan masa menopause dengan cara nonfarmakologi yaitu relaksasi otot progresif baik itu kepada masyarakatnya khususnya wanita yang akan memasuki usia menopause ataupun wanita yang sudah menopause agar mereka dapat menerapkan teknik otot progresif secara mandiri untuk mengurangi keluhan yang dirasakan.

REFERENSI

- Arini, L. A. (2020). Sosialisasi Mengenai Masa Menopause Dan Upaya Buleleng. *Proceeding Senadimas Undiksha*.
- Elfira, E. (2020). *Diagnosis Nyeri Sendi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Holland, J. (2015). *Moody Bitches The Truth About the Drugs You're Taking, The Sleep You're*. New York: Penguin Press.
- Iswara, R., Sari, L., & Kosasih, E. (2019). Pengaruh Bekam Terhadap Intensitas Nyeri pada Penderita Rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur Kalimantan Barat. *KNJ*, 1–8.
- Juliana, D., Anggraini, D., & Amalia, N. (2021). Keluhan Pada Masa Menopause Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Perumnas II Pontianak. *Borneo Nursing Journal*, 3(1).
- Mulyani, N. S. (2013). *Menopause; Akhir Siklus Menstruasi pada Wanita di Usia Pertengahan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Richard, S. D., & Sari, D. A. K. W. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.448>
- Ruswadi, I. (2021). *Keperawatan Jiwa*. Jawa Barat: Penerbit Adab.
- Setyowati, H. (2018). *Akupresure Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Magelang: Unimma Press.
- Sianturi, A. F. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2018. *Reposirtori Poltekkes Medan*.
- Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F., & Nurfianti, A. (2016). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Skala Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*.
- Widjayanti, Y., Katolik, S., Vincentius, S. T., & Surabaya, A. P. (2016). Gambaran Keluhan Akibat Penurunan Kadar Hormon Estrogen Pada Masa Menopause. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(1), 96–101.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88.