

PENGARUH TEKNIK DISTRAKSI RELAKSASI TERHADAP  
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI  
LAPARATOMI DI PKU MUHAMMADIYAHGOMBONG

Endah Estria Nurhayati<sup>1</sup>, Herniyatun<sup>2</sup>, Safrudin ANS<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Jurusan Keperawatan STIKes Muhammadiyah Gombang

ABSTRAK

Nyeri pasca operasi mungkin sekali disebabkan oleh luka operasi, tetapi kemungkinan sebab lain harus dipertimbangkan. Distraksi dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi system kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Teknik relaksasi dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di PKU Muhammadiyah Gombang.

Jenis Penelitian menggunakan pendekatan *quasi-experimental* dengan uji *Paired t-test*. Sampel yang digunakan terdiri dari 43 responden dengan menggunakan *purposive sampling* dalam memilih sampel. Variabel independent dalam penelitian ini adalah teknik distraksi relaksasi dengan pernafasan, imajinasi terbimbing, sedangkan variabel dependentnya adalah nyeri post operasi laparatomi.

Dengan uji statistik *Paired t-test* nyeri pre test dan post test. Pada analisa sensasi nyeri pre menunjukkan mean= 6.84 dan sensasi nyeri post mean= 6.19 sedang beda mean pre test dan post test adalah 0.651 dengan p-value=0,000. Oleh karena p value (0,000<0,05) maka H<sub>0</sub> ditolak, artinya ada perbedaan antara pre dan post perlakuan teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Gombang. Dengan distraksi relaksasi dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi.

*Kata kunci : Distraksi Relaksasi, Nyeri, Post Operasi Laparatomi.*

PENDAHULUAN

Pembedahan dan anestesi dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi pasien. Pembedahan dapat menyebabkan trauma bagi penderita, sedangkan anestesi dapat menyebabkan kelainan yang dapat menimbulkan berbagai keluhan gejala. Keluhan harus didiagnosis agar dasar patologinya dapat diobati.

Keluhan dan gejala yang sering dikemukakan adalah nyeri, demam, takikardi, batuk atau sesak nafas, kolaps, semakin memburuknya keadaan umum, mual atau muntah, serta penyembuhan luka operasi (Jong, 2002).

Selama periode pasca operatif, proses keperawatan diarahkan pada menstabilkan kembali equilibrium fisiologi

pasien, menghilangkan rasa nyeri dan pencegahan komplikasi. Pengkajian yang cermat dan intervensi segera membantu pasien kembali pada fungsi yang optimal dengan cepat, aman, dan nyaman mungkin (Smeltzer and Bare, 2002).

Nyeri akut setelah pembedahan mayor setidaknya mempunyai fungsi fisiologis positif, berperan sebagai peringatan bahwa perawatan khusus harus dilakukan untuk mencegah trauma lebih lanjut pada daerah tersebut. Nyeri setelah pembedahan normalnya dapat diramalkan hanya terjadi dalam durasi yang terbatas, lebih singkat dari waktu yang diperlukan untuk perbaikan alamiah jaringan-jaringan yang rusak (Morison, 2004).

Nyeri pasca operasi mungkin sekali disebabkan oleh luka operasi, tetapi kemungkinan sebab lain harus dipertimbangkan. Pencegahan nyeri sebelum operasi sebaiknya direncanakan agar penderita tidak terganggu oleh nyeri setelah pembedahan. Cara pencegahannya tergantung pada penyebab dan letak nyeri dan keadaan penderitanya (Jong, 2002). Menurut The Internasional Association for the study of pain (IASP), nyeri adalah alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan.

Individu yang merasakan nyeri merasa tertekan atau menderita dan mencari upaya untuk menghilangkan nyeri. Perawat menggunakan berbagai intervensi untuk menghilangkan

nyeri atau mengembalikan kenyamanan. Perawat tidak dapat melihat atau merasakan nyeri yang klien rasakan. Nyeri bersifat subjektif, tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada individu. Nyeri merupakan sumber frustrasi, baik klien maupun tenaga kesehatan (Potter dan Perry, 2006).

Teknik farmakologi adalah cara yang paling efektif untuk menghilangkan nyeri terutama untuk nyeri yang sangat hebat yang berlangsung selama berjam-jam atau bahkan berhari-hari. Mengkombinasikan teknik non-farmakologis dengan obat-obatan mungkin cara yang paling efektif untuk menghilangkan nyeri (Smeltzer and Bare, 2002).

Metode pereda nyeri non farmakologis biasanya mempunyai resiko yang sangat rendah. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut mungkin diperlukan atau sesuai untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Adapun cara yang efektif untuk menghilangkan nyeri adalah stimulasi dan masase kutaneus yaitu bertujuan untuk menstimulasi serabut-serabut yang menstranmisikan sensasi-sensasi tidak nyeri memblok atau menurunkan transmisi implus nyeri. Sedangkan masase adalah stimulasi tubuh secara umum, sering dipusatkan pada punggung dan bahu. Masase

dapat membuat pasien lebih nyaman karena masase membuat relaksasi otot (Smeltzer and Bare, 2002).

Terapi es dan panas menjadi strategi pereda nyeri yang efektif pada beberapa keadaan. Terapi es dapat menurunkan prostaglandin, yang memperkuat sensitivitas reseptor nyeri dan subkutan lain pada tempat cedera dengan menghambat proses inflamasi. Penggunaan panas mempunyai keuntungan meningkatkan aliran darah ke suatu area dan kemungkinan dapat turut menurunkan nyeri dengan mempercepat penyembuhan (Smeltzer and Bare, 2002).

Distraksi yang memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain pada nyeri, dapat menjadi strategi yang sangat berhasil dan mungkin merupakan mekanisme terhadap teknik kognitif efektif lainnya. Distraksi diduga dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi system kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Teknik relaksasi dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri (Smeltzer and Bare, 2002).

Ada banyak bukti bahwa relaksasi efektif dalam meredakan nyeri punggung. Teknik relaksasi, juga tindakan pereda nyeri non invasife lainnya, mungkin memerlukan latihan sebelumnya pasien menjadi terampil menggunakannya (Smeltzer and Bare, 2002). Hampir semua

orang dengan nyeri kronis mendapatkan manfaat dari metode-metode relaksasi. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis dan yang meningkatkan nyeri (Smeltzer and Bare, 2002).

Beberapa penelitian, telah menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri pascaoperasi. Ini mungkin karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca-operatif atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi tersebut agar efektif. Teknik tersebut tidak mungkin dipraktikkan bila hanya diajarkan sekali, segera sebelum operasi. Pasien yang sudah mengetahui tentang teknik relaksasi mungkin hanya perlu diingatkan untuk menggunakan teknik tersebut untuk menurunkan atau mencegah meningkatnya nyeri. Keefektifan distraksi tergantung pada kemampuan pasien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri (Smeltzer and Bare, 2002).

Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong adalah Rumah Sakit tipe C yang telah banyak melayani tindakan operasi. Adapun data Rekam Medis Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong tanggal 31 Oktober 2009, dalam 3 bulan terakhir Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong telah mengalami 218 pada bulan Agustus 2009, 217 kasus pada bulan September 2009, dan 226 kasus pada bulan Oktober 2009. Kasus bedah yang ditangani bervariasi, khususnya pasien

laparotomi menangani 72 kasus pada bulan Agustus 2009, 75 kasus pada bulan September 2009, dan 73 kasus pada bulan Oktober 2009. Dari hasil wawancara dengan 2 pasien post operasi, mereka mengatakan nyeri akan berkurang dengan pemberian obat analgetik. Adapun pasien yang meminta tambahan obat analgetik karena masih merasakan kesakitan. Data yang didapat dari RS PKU Muhammadiyah Gombong menyebutkan bahwa permintaan obat analgetik tambahan dalam bentuk tablet, injeksi, meningkat pada pasien post operasi, sehingga biaya bertambah. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengambil judul "Pengaruh Teknik Distraksi Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Operasi Laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong".

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis Penelitian yang digunakan quasi-experimental yaitu mengungkapkan kemungkinan adanya sebab akibat antara variabel tanpa adanya manipulasi suatu variabel. Dengan menggunakan rancangan one groups pre test dan post test design. Dalam penelitiannya observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen (O1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (O2) disebut post-test (Arikunto,2006). Populasi adalah keseluruhan suatu variabel yang menyangkut masalah yang diteliti. Variabel tersebut bisa berupa orang, kejadian, perilaku, atau sesuatu

lain yang akan dilakukan penelitian (Nursalam, 2001). Populasi penelitian ini adalah pasien post operasi laparatomi yang mendapatkan perawatan di RS PKU Muhammadiyah Gombong. Jumlah pasien dalam tahun 2009 sebanyak 857 pasien.

Sampel dalam penelitian ini adalah pasien post operasi laparatomi di bangsal Rahmah, Barokah dan Innayah. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan Purposive Sample yaitu dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Jumlah sampel yang diambil tergantung dari besar populasi misalnya mengambil 5%, 10%, atau 20% atas pertimbangan biaya. Apabila populasi kurang dari 100 sebaiknya dicuplik 50% dari populasi, dan apabila populasi beberapa ratus diambil 25% sampai 30% (Saryono, 2008). Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 5% dari jumlah populasi yaitu

Jadi peneliti akan menggunakan 43 responden dalam 2 bulan. Sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

##### **a. Kriteria Inklusi**

- 1) Umur 18-60 tahun
- 2) Pasien yang mengalami nyeri minimal skala sedang
- 3) Pasien post operasi laparatomi hari ke-1
- 4) 7 jam setelah pemberian analgetik
- 5) Pasien sadar
- 6) Tidak mempunyai gangguan pendengaran

- 7) Bersedia menjadi responden
- b. Kriteria eksklusi
- 1) Pasien yang mengalami nyeri sangat hebat
  - 2) Pasien tidak kooperatif
- Uji analisa data untuk menguji efektifitas suatu perlakuan terhadap suatu besaran variabel yang ingin ditentukan dengan menggunakan uji (*Paired t-test* (Riwidikdo, 2008).

#### HASIL DAN BAHASAN

Dari hasil penelitian, sebagian responden yang di RS PKU Muhammadiyah Gombong mayoritas didiagnosis SC yaitu 27 responden (62,79%), 7 responden (16,28%) didiagnosis Apendiktomi, kemudian yang didiagnosis SC+Histerektomi sebanyak 5 responden (11,63%) dan yang didiagnosis herniorapi sebanyak 4 responden (9,30%).

#### Pengaruh Teknik Distraksi Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi

Tabel 1. Pengaruh Teknik Distraksi Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong

variabel	Distraksi Relaksasi		SD	Beda mean	t	p
	Pre	mean				
Intensitas nyeri	Pre	6.84	0.949	0.651	4.004	0.000
	Post	6.19	1.052			

Berdasarkan tabulasi silang pada Dari tabel 1 menunjukkan hasil uji statiatik *paired sample t-test* yaitu nyeri pre test dan post test. Pada analisa sensasi nyeri pre menunjukan mean= 6.84 dan SD 0.949. Analisa sensasi nyeri pada post test menunjukkan mean= 6.19, dan SD 1.052. Sedang beda mean pre test dan

post test adalah 0.651 dengan t-value 4.004 dan p value=0,000. Oleh karena (0.000<0,05) maka H0 ditolak, , artinya ada perbedaan antara pre dan post perlakuan teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

#### PEMBAHASAN

Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tekhnik Distraksi Relaksasi.

Intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik distraksi relaksasi dengan prosentase tertinggi masuk interval nyeri skor 4 - 6 sebanyak 18 responden (41,86%) dan intensitas nyeri setelah

dilakukan teknik distraksi relaksasi dengan interval nyeri skor 4 - 6 sebanyak 25 responden (58,14). Untuk mengukur skala nyeri peneliti menggunakan skala *Numerical Rating Scale* (NRS) yang merupakan pengukuran nyeri dimana klien diminta untuk memberikan angka 1 sampai 10. Nol diartikan tidak ada nyeri

sedangkan angka 10 diartikan rasa nyeri yang hebat dan tidak tertahankan oleh klien. Pengukuran ini lebih mudah dipahami oleh klien baik diberikan secara lisan maupun dengan mengisi form kuesioner menurut (Setiyohadi, 2006).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan responden mengalami nyeri yang berbeda-beda mulai dari sebelum operasi peneliti mengkaji respon nyeri pasien dengan pengalaman nyeri yang berbeda. Setelah dilakukan teknik distraksi relaksasi pasien diambil skala nyeri dan hasilnya kebanyakan dari mereka menyatakan nyeri berkurang, tetapi ada juga dari responden menyatakan nyeri masih menetap.

**Pengaruh teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong.**

Pengukuran intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik distraksi relaksasi (pre test) dengan mean 6.84 dan SD 0.949, sedangkan setelah diberikan teknik distraksi relaksasi (post test) mean sebesar 6.19 dan SD 1.052. Dalam penelitian ini pengurangan nyeri dilakukan dengan cara distraksi relaksasi. Menurut (Smletzer dan Bare, 2002), distraksi yang mencakup memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain pada nyeri, dapat menjadi strategi yang sangat berhasil dan mungkin merupakan mekanisme yang bertanggung jawab terhadap teknik kognitif efektif lainnya.

Keefektifan distraksi tergantung pada kemampuan pasien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri.

Sedangkan Relaksasi otot skeletal di percaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas napas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis dan yang meningkatkan nyeri menurut (Smletzer dan Bare, 2002).

Berdasarkan analisa data yang dilakukan diketahui bahwa adanya pengaruh teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong dengan nilai ( $p=0.000$ ) pada tingkat kepercayaan ( $p<0.05$ ) dan menunjukkan bahwa  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  table. Distraksi diduga dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi system kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otakbegitu juga dengan teknik relaksasi dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri (Smeltzer and Bare, 2002). Berdasarkan penelitian yang dilakukan responden mengalami perubahan skala nyeri setelah dilakukan distraksi relaksasi karena responden merasa otot-otot tubuh menjadi rileks dan

nyaman apalagi setelah nafas dalam nyeri semakin berkurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan teknik distraksi relaksasi, nyeri pasien post operasi dapat berkurang. Pemberian distraksi relaksasi diberikan tidak hanya sekali tetapi berkali-kali hingga responden merasa nyeri berkurang.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan Di PKU Muhammadiyah Gombong tentang pengaruh teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi adalah:

Adapun responden berdasarkan usia antara 18-60 tahun sesuai kriteria inklusi. Menunjukkan umur minimum responden 21 tahun, umur maximum 58 tahun serta rata-rata (mean) sebesar 36,16 dan standar deviasi 10,472. Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Distraksi Relaksasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik distraksi relaksasi dengan prosentase tertinggi masuk interval nyeri skor 4 - 6 sebanyak 18 responden (41,86%), dan tidak ada responden (0,00%) dengan interval nyeri skor 0, 1 - 3. Intensitas nyeri setelah dilakukan teknik distraksi relaksasi dengan interval nyeri skor 4 - 6 sebanyak 25 responden (58,14%), dan tidak ada responden (0,00%) dengan interval nyeri skor 0.

Ada pengaruh teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di PKU Muhammadiyah Gombong dengan hasil pada analisa sensasi nyeri pre menunjukkan mean= 6.84 dan SD 0.949. Analisa sensasi nyeri pada post test menunjukkan mean= 6.19, dan SD 1.052. Sedang beda mean pre test dan post test adalah 0.651 dengan nilai signifikasi p-value=0,000. Oleh karena p value ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, artinya ada perbedaan antara pre dan post perlakuan teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi laparatomi di RS PKU Muhammadiyah Gombong.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus, D dan Triyanto, 2004, Manajemen Nyeri Dalam Suatu Tatanan Tim Medis Multidisiplin Majalah Kedokteran Atma Jaya, Januari, Vol 3, No 1.
- Arikunto, Suharsini, 2006, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI, Rineka Cipta, Jakarta.
- Corwin, Elizabeth J. 2001, Patofisiologi, EGC, Jakarta.
- Fauzan, L, 2009, Teknik konseling individu relaksasi, Terdapat pada : <http://www.wordpress.html>. Diambil 29 Desember 2009.
- Guyton ang Hall, 2008, Buku Ajar Fisiologi

- Kedokteran, Edisi 11, EGC, Jakarta.
- Hidayat, A.A.A., 2007, Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data, salemba medika, Jakarta.
- Irman, 2007. Konsep Nyeri, Terdapat pada : <http://.blogspot.html>. Diambil 30 Desember 2009.
- Jong, Win de dan Sjamsuhidayat R. 2002, Buku Ajar Ilmu Bedah, Edisi 2, EGC, Jakarta.
- Morison. 2004. Manajemen Luka. Alih Bahasa Tyasmono AF. Jakarta: EGC.
- Nursalam, 2003, Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta.
- Potter and Perry, 2006, Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktek, Volume 2, Edisi 4, EGC, Jakarta.
- Price, Silvia dan Wilson, Lorraine M. 2005, Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, Edisi 6, Vol.3, EGC, Jakarta.
- Qittun, 2008. Teknik Distraksi, Terdapat pada : <http://qittun.blogspot.html>. Diambil 25 Desember 2009
- Riwidikdo,H.2007, Statistik Kesehatan, Mitra Cendikia Press, Yogyakarta.
- Saseno, 2001, “ Relaksasi Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Studi Mahasiswa Akper Depkes Magelang”, Tesis, Program Pasca Sarjna, UGM: tidak diterbitkan.
- Setiyohadi, Bambang, dkk, 2006, Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Edisi IV, Jilid II, FKUI, Jakarta.
- Smeltzer, Suzanna C dan Bare, Brenda G. 2002, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8, Vol.1, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Sodikin, 2001, Penanganan Nyeri Non Invasif, Majalah Bina Sehat, ed.004 /BS/PPNI/2001, Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Pusat, Jakarta.
- Sutardjo, dkk,2004, Psikoterapi, Salemba Medika, Jakarta.
- Tamsuri, Anas, 2006, Konsep & Penatalaksanaan Nyeri, EGC, Jakarta.
- Utoyo, B, 2007.” Pengaruh terapi musik terhadap penurunan intrensitas nyeri pada pasien post operasi di RS PKU Muhammadiyah Gombong : diterbitkan 24 Maret 2009.
- Wordpress, 2009. Laparatomi Dan Torako Laparatomi, Terdapat pada : [bedah umum.html](http://bedah.umum.html). Diambil 29 Desember 2009.