

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA
PASIEN POST OPERASI FRAKTUR DI RUANG IRNINA A
BLU RSUP PROF Dr. R.D KANDOU MANADO**

**Suhartini Nurdin
Maykel Kiling
Julia Rottie**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: Tiny0312@gmail.com

Abstract: Post operative pain management can be done in two ways: a pharmacological and non pharmacological. Tackling pain pharmacologically done in collaboration with physicians in the delivery of analgesic. While the non-pharmacological measures one of which is to provide a relaxation techniques post operative patient. The Purpose of this study was to determine the effect of relaxation techniques to changes in the intensity of post operative pain in patient fraktur. This study in an analytical research approach Quasi Experiment. Is the pre-experiment research design (one group pre and post design). Sample of 20 people. Data processing **test** result analysis using by paired sample t-test using SPSS program at significance level 95% ($=0,05$). The result showed there is the influence of relaxation techniques to changes in the intensity of post operative pain in patient fraktur in the department of Prof. Irina A BLU RSUP Dr. R. D. Kandou Manado. Analytical results obtained p-value = 0,000 ($p < 0,05$).

Keywords: Relaxation Techniques, Pain, Fraktur

Abstrak: Penatalaksanaan nyeri post operasi dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Menangani nyeri secara farmakologis dilakukan kolaborasi dengan dokter dalam pemberian analgetik. Sedangkan tindakan non farmakologis yaitu salah satunya adalah dengan memberikan teknik relaksasi pada pasien post operasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *Quasi experiment*. Sampel 20 orang. Teknik pengolahan data dianalisis dengan uji *paired sample t-test* menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang Irina A BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Hasil analisis diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Teknik Relaksasi, Nyeri, Fraktur

PENDAHULUAN

Setiap individu pernah mengalami nyeri dalam tingkatan tertentu. Nyeri merupakan alasan yang paling umum orang mencari perawatan kesehatan. Nyeri bersifat subjektif dan tidak ada individu yang mengalami nyeri yang sama. Untuk itu perawat perlu mencari pendekatan yang paling efektif dalam upaya pengontrolan nyeri (Potter, 2005). Nyeri merupakan

pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik, pembedahan dan pengobatan.

Teknik relaksasi merupakan metode yang dapat dilakukan terutama pada pasien yang mengalami nyeri,

merupakan latihan pernafasan yang menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung dan ketegangan otot. Teknik relaksasi perlu diajarkan beberapa kali agar mencapai hasil yang optimal dan perlunya instruksi menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan atau mencegah meningkatnya nyeri.

Berdasarkan Depkes RI 2007 badan kesehatan dunia (WHO) mencatat tahun 2005 terdapat lebih dari 7 juta orang yang meninggal di karenakan insiden kecelakaan dan sekitar 2 juta orang mengalami kecatatan fisik. Salah satu insiden kecelakaan yang memiliki prevalensi cukup tinggi yakni insiden fraktur ekstremitas bawah sekitar 46,2% dari insiden kecelakaan yang terjadi. Penyebab yang berbeda dari hasil survey tim Depkes RI di dapatkan 25% penderita fraktur yang mengalami kematian 45% mengalami cacat fisik, 15% mengalami stress psikologis karna cemas dan bahkan depresi dan 10% mengalami kesembuhan dengan baik (Rohimin, 2009).

Penelitian Tunner & Jansen (1993), Almatsier dkk (1992) dalam Brunner & Suddart (2002), menyimpulkan bahwa relaksasi otot skeletal dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang dapat menunjang nyeri hal ini dibuktikan pada penderita nyeri punggung bahwa teknik relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi. Penelitian Lorenzi, (1991) Miller & Perry, (1990) dalam Brunner & Suddart, (2002), telah menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri pasca operasi. Hal ini terjadi karena relative kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca operasi atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi secara efektif (Brunner & Suddart, 2002).

Dari hasil survey awal yang dilakukan peneliti di ruang irina A BLU Prof.Kandou Manado, umumnya perawat tidak melakukan teknik relaksasi pada pasien yang mengalami nyeri khususnya

pasien post operasi fraktur karena perawat hanya melaksanakan instruksi dokter berupa pemberian analgetik. Menurut Mulyono (2008) pemulihan pasien post operasi membutuhkan waktu rata-rata 72,45 menit, sehingga pasien akan merasakan nyeri yang hebat rata-rata pada dua jam pertama sesudah operasi karena pengaruh obat anastesi sudah hilang, dan pasien sudah keluar dari kamar sadar. Menurut Walsh dalam Harnawati (2008) pada pasien post operasi seringkali mengalami nyeri hebat meskipun tersedia obat-obat analgesik yang efektif, namun nyeri pasca bedah tidak dapat diatasi dengan baik, sekitar 50% pasien tetap mengalami nyeri sehingga dapat mengganggu kenyamanan pasien.

Mengingat betapa pentingnya penatalaksanaan tindakan non farmakologi dalam perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **‘Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi fraktur Di Ruang Irina A BLU Prof.Kandou Manado’**.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian analitik dengan pendekatan *Quasi eksperimen*.

Desain yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *pra eksperimen (one group pra dan post design)* dimana sampel di observasi terlebih dahulu sebelum di beri perlakuan (*pra test*) setelah diberikan perlakuan (*post test*) sampel tersebut di observasi kembali (Notoadmojo, 2005).

Penelitian ini akan dilaksanakan di irina A BLU RSUP Prof.Dr.R.D. Kandou Manado pada tanggal 17-30 juni 2013.

Populasi adalah subjek penelitian yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2008) Populasi yang di gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pasien pasca operasi fraktur di irina A BLU RSUP Prof.Dr.R.D.Kandou Manado sebanyak 20 orang. Sampel dalam

penelitian ini diambil dengan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*, yaitu dengan mengambil sampel pasien yang telah menjalani tindakan operasi fraktur selama penelitian berlangsung di irina A BLU RSUP Prof. DR. R. D. Kandou Manado sebanyak 20 orang dengan criteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut.

Kriteria Inklusi adalah karakteristik umum subjek dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2008), Pasien pasca operasi fraktur yang berada di irina A BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou manado, Pasien pasca operasi fraktur yang bersedia menjadi responden, Belum mendapatkan teknik relaksasi. Kriteria eksklusi adalah menghilangnya atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteri inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2008) Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah : Pasien yang telah menjalani tindakan pasca operasi fraktur yang mengundurkan diri menjadi responden dalam penelitian, pasien yang tidak responsif.

Data Primer, data pasien diambil langsung dari responden dengan cara penggunaan lembar observasi yang telah disusun mengacu pada kriteria yang perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur.

Data sekunder, data sekunder terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian dan data pasien yang telah menjalani tindakan operasi fraktur.

Adapun prosedur teknik relaksasi sebagai berikut : ciptakan lingkungan yang tenang, jaga privasi pasien, usahakan pasien dalam keadaan rileks, minta pasien memejamkan mata dan usahakan agar konsentrasi, menarik nafas dari dalam hidung secara perlahan-lahan sambil menghitung dalam hati, "hirup, dua, tiga", hembuskan udara melalui mulut sambil menghitung dalam hati "hembuskan, dua, tiga", menarik nafas lagi dari dalam hidung dan hembuskan melalui mulut secara perlahan—lahan sama seperti

prosedur sebelumnya, ulangi lagi dengan selingi istirahat yang singkat

Dalam penelitian ini instrumen yang di gunakan berupa lembar observasi yang berisi pertanyaan tentang data umum responden, intensitas nyeri berupa skala numerik serta prosedur teknik relaksasi.

Teknik Pengolahan data *Editing, Koding, Cleaning* menggunakan analisis univariat, Analisis bivariat. Data yang di peroleh dari penelitian dianalisis dengan *uji paired samplet-test* menggunakan program komputer SPSS. Lembar persetujuan menjadi responden (Informed consent), tanpa nama, (Anonimity), confidentiality.

HASIL dan PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Berdasarkan umur di ketahui paling banyak responden pada kelompok umur 21-30 tahun yaitu 7 orang (40,0 %). Umur mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang dimana penyakit ini lebih banyak terjadi pada kalangan dewasa. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui paling banyak responden adalah laki-laki yaitu 18 orang (90,0 %), sedangkan responden paling sedikit yaitu perempuan sebanyak 2 orang (10,0 %). Penyakit ini dapat mengenai semua umur baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan tingkat pendidikan responden paling banyak memiliki tingkat pendidikan SMP yaitu 11 orang (55,0 %), sedangkan responden paling sedikit memiliki tingkat pendidikan SD yaitu 4 orang (20,0 &). Berdasarkan pekerjaan responden dengan pekerjaan wiraswasta lebih banyak yaitu 8 orang (40,0 %), sedangkan responden yang memiliki pekerjaan paling sedikit yaitu petani 2 orang (10,0 %). Pekerjaan dan aktivitas seseorang dapat beresiko untuk mengalami cedera. Penyakit dan cedera dapat mengakibatkan seseorang bisa mengalami operasi. Pasien pasca operasi pada umumnya mengalami nyeri. Oleh karena itu penatalaksanaan nyeri pada pasien post operasi dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Menangani nyeri secara

farmakologis dapat dilakukan kolaborasi dengan dokter dalam pemberian analgetik. Sedangkan tindakan non farmakologis dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi berupa nafas dalam pada pasien post operasi (smeltzer,2002).

B. Pembahasan

Intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi adalah intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden yang mengalami nyeri pasca operasi sebelum teknik relaksasi dilakukan.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 20 responden, diketahui tingkat nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi yaitu nyeri hebat terkontrol 11 orang (55,0 %), nyeri sedang 8 orang (40,0 %), dan nyeri ringan 1 orang (5,0 %). Responden paling banyak mengalami nyeri hebat terkontrol dimana sebagian perhatian lebih memperhatikan nyeri, agak sulit dialihkan, sulit beraktivitas, nyeri yang dirasakan nyeri hebat terkontrol dengan skala intensitas nyeri 7-9. Sedangkan nyeri sedang dimana sebagian perhatian pada nyeri, perhatian bisa dialihkan, masih mampu beraktivitas, nyeri dapat dirasakan nyeri sedang dengan skala intensitas nyeri numeric 4-6. Responden paling sedikit mengalami nyeri ringan dimana perhatian nyeri sedikit, perhatian mudah dialihkan, bisa beraktivitas, nyeri yang dirasakannya nyeri ringan dengan skala intensitas nyeri numeric 1-3.

Intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi adalah intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden yang mengalami nyeri post operasi sesudah teknik relaksasi dilakukan. Strategi penatalaksanaan nyeri mencakup pendekatan farmakologis dan non farmakologis (Brunner & Suddart, 2002). Teknik relaksasi merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri (Smeltzer, 2002).

Pada penelitian ini, sesudah dilakukan teknik relaksasi terjadi perubahan intensitas nyeri. Hal ini dapat

diketahui dari 11 orang (55,0 %) dengan intensitas nyeri hebat terkontrol berkurang menjadi 10 orang dengan intensitas nyeri sedang dan 1 orang dengan intensitas tidak nyeri. Hal yang sama juga terjadi pada 8 orang (40,0 %) dengan intensitas nyeri sedang berkurang menjadi intensitas nyeri ringan. Intensitas nyeri ringan 1 orang (5,0 %) berkurang menjadi tidak nyeri.

Dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ayudianningsih dan NOvarizki Galuh, 2010 dengan judul pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi fraktur femur di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta, didapatkan hasil tingkat nyeri responden sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok control sebagian besar mengalami nyeri hebat, tingkat nyeri responden sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen sebagian besar mengalami nyeri sedang dan ringan sedangkan pada kelompok control rata-rata mengalami nyeri hebat dan pasien pasca operasi fraktur femur di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta, dan Ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi fraktur femur antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta ($p=0,006$).

Adanya perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi diketahui setelah dilakukan uji statistic menggunakan uji *paired sample t-test* pada tingkat kemaknaan 95 % ($=0,05$). Nilai mean sebelum dilakukan teknik relaksasi 6,20 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi yaitu 3,85. Hasil analisis diperoleh nilai p sebesar 0,000 dengan kata lain $p < 0,05$. Oleh karena itu maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi fraktur secara bermakna.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayudianingsih dan Novarizki Galuh, 2010

menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan nyeri pada pasien post operasi fraktur di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta dengan nilai signifikan $p = 0,006$ ($p < 0,05$).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan tentang pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi fraktur di Irina A BLU RSUP Prof. R. D. Kandou Manado, dapat disimpulkan sebagai berikut : Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi fraktur di Irina A BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), Tingkat nyeri pasca operasi fraktur sebelum dilakukan teknik relaksasi di Irina A BLU RSUP Prof. R. D. Kandou Manado, yaitu : nyeri ringan 1 orang ,nyeri sedang 8 orang nyeri hebat terkontrol 11 orang Tingkat nyeri pasca operasi sesudah dilakukan teknik relaksasi di Irina A BLU RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, yaitu : tidak nyeri 1 orang, nyeri ringan 9 orang dan nyeri sedang 10 .

DAFTAR PUSTAKA

Galuh Novarizki Ayudianningsih, (2009).*pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi fraktur femur di rumah sakit karima utama Surakarta.* <http://etd.eprints.ums.ac.id/6424/> di akses pada tanggal 28 april 2013.

Ni Made Dewi Ratnasari. (2012). *Pengaruh pemberian Guided Imagery terhadap nyeri pada pasien post operasi fraktur di RSUD PENEMBAHAN SENOPATI BANTUL.*<http://e-journal.respati.ac.id> di akses pada tanggal 28 april 2013.

Nursalam (2008).*Konsep dan Penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan.*Jakarta : salemba Medika

Potter &Perry ,2005. *Fundamental Keperawatan Volume 2.*Jakarta : Buku Kedokteran EGC

Syahriyani (2010). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Ruang Perawatan Bedah RSUD TK II Pelamonia Makassar* [.http://myzonaskripsi.com/2011/01/pengaruh-teknik-relaksasi-terhadap.](http://myzonaskripsi.com/2011/01/pengaruh-teknik-relaksasi-terhadap.html) *Html didownload tanggal : 27 April 2013, pukul 12.00 WITA*

Setiadi, 2007 ,*Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan* . Yogyakarta ; Graha ilmu

Smeltzer .Suzanne C, dan Bare,Brenda G, 2002 . *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart edisi 8 vol 1.* Jakarta : Buku Kedokteran EGC

Smeltzer ,dkk, 2002 .*Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart edisi 8 vol 2.*Jakarta : Buku Kedokteran EGC

Soekidjo ,Notoadmojo ,2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan* .Jakarta : Rineka Cipta

