

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP  
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST  
OPERASI LAPARATOMI SAAT PERAWATAN LUKA DI  
RSUD MAJALENGKA TAHUN 2019**

Oleh : Windri Dewi Ayu  
(AKPER YPIB Majalengka)

**ABSTRAK**

Teknik relaksasi dengan pernafasan dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSUD Majalengka bahwa pasien yang mendapatkan relaksasi saat perawatan luka menyatakan bahwa rasa nyeri yang dirasakan berkurang dibanding sebelum relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka di RSUD Majalengka Tahun 2019.

Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi laparatomi di RSUD Majalengka pada bulan Mei sampai dengan Juni tahun 2019 dan didapat jumlah sampel sebanyak 34 responden. Uji hipotesis yang digunakan yaitu uji T-berpasangan (*Paired t-test*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka sebelum teknik relaksasi diperoleh rata-rata sebesar 6,176 dan sesudah teknik relaksasi diperoleh rata-rata sebesar 4,117. Terdapat pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka di RSUD Majalengka Tahun 2019 ( $p\ value = 0,000$ ).

Teknik relaksasi dapat dijadikan sebagai salah satu terapi yang bisa diberikan pada setiap pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka untuk mengatasi intensitas nyeri yang dialami oleh pasien.

**Kata Kunci** : teknik relaksasi, operasi laparatomi, intensitas nyeri

## PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang tentunya bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Kebutuhan dasar manusia dalam hirarki Maslow terdapat lima kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan keselamatan dan keamanan, kebutuhan mencintai dan dicintai, kebutuhan harga diri serta kebutuhan aktualisasi diri (Asmadi, 2015).

Hidup sehat dan sembuh dari penyakitnya merupakan kebutuhan dasar manusia akan keselamatan dan keamanan. Pada manusia yang sedang sakit sangat mengharapkan perawatan yang optimal serta merasa nyaman dalam menjalani proses perawatannya. Salah satu kebutuhan dasar yang sangat dibutuhkan oleh pasien pembedahan adalah penyembuhan yang cepat dan nyeri yang dirasakan tidak mengancam keselamatannya. Kondisi tersebut muncul karena pada pasien pembedahan termasuk laparatomi berkaitan dengan adanya luka pada bagian abdomen (Wong, 2014).

Laparatomi merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor, dengan melakukan penyayatan pada lapisan-lapisan dinding abdomen untuk mendapatkan bagian organ abdomen yang mengalami masalah (hemoragi, perforasi, kanker dan obstruksi). Laparatomi dilakukan pada kasus-kasus seperti apendisitis perforasi, hernia inguinalis, kanker lambung, kanker colon dan rectum, obstruksi usus, inflamasi usus kronis, kolestisitis dan peritonitis (Randhianto, 2013).

Laporan Kementerian Kesehatan RI menyebutkan jumlah kasus laparatomi di Indonesia meningkat dari 3.281 kasus pada tahun 2016 dan 3.625 kasus pada tahun

2017. Persentase jumlah kasus laparatomi yang ditangani di rumah sakit pemerintah sebesar 38,5% dan rumah sakit swasta sebesar 60,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Jumlah kasus laparatomi pada tahun 2017 di beberapa rumah sakit di Provinsi Jawa Barat yaitu di Rumah Sakit Dokter Hasan Sadikin Bandung sebanyak 220 kasus dan di Rumah Sakit Umum Gunung Jati Cirebon sebanyak 102 kasus (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017).

Pembedahan dengan laparatomi perlu mendapatkan perawatan maksimal baik ketika sedang dilakukan pembedahan maupun setelah pembedahan, hal ini dilakukan agar proses penyembuhan pasien dapat berlangsung dengan cepat. Luka akibat pembedahan pada umumnya berukuran besar dan dalam sehingga membutuhkan waktu penyembuhan yang lama. Hal ini akan mengganggu pasien dalam melakukan aktivitas dan dapat menurunkan kualitas hidup pasien, sehingga menimbulkan ketergantungan, meningkatkan kebutuhan akan perawatan atau pelayanan dan meningkatkan biaya perawatan (Priharjo, 2018).

Beberapa masalah yang sering muncul pada luka paska pembedahan, diantaranya adalah luka yang mengalami stres selama masa penyembuhan akibat nutrisi yang tidak adekuat, gangguan sirkulasi dan perubahan metabolisme yang dapat meningkatkan risiko lambatnya penyembuhan luka (Potter dan Perry, 2016). Menurut Karakata (2015), pada luka bersih dan dirawat dengan baik maka luka akan sembuh lebih cepat, sedangkan menurut Sjamsuhidajat (2014), proses penyembuhan luka disebabkan oleh gangguan sistem imun yang akan

menghambat dan mengubah reaksi tubuh terhadap luka berupa rasa nyeri.

Intervensi untuk mengurangi ketidaknyamanan atau nyeri pada pasien laparatomi yaitu intervensi nyeri non farmakologis, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi membantu pengembangan otot, sehingga menurunkan intensitas nyeri atau meningkatkan toleransi nyeri karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi efektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi pada nyeri (Potter dan Perry, 2016).

Teknik relaksasi dengan pernafasan dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Caranya yaitu perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain untuk menurunkan intensitas nyeri, teknik ini juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Wong, 2014).

Menurut Price (2014), hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stres akan menurun, klien dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan klien untuk mengatur pernapasan. Melalui teknik relaksasi maka intensitas nyeri klien post operasi pembedahan laparatomi saat perawatan luka akan menurun.

Berdasarkan data RSUD Majalengka pada tahun 2018 diketahui jumlah tindakan laparatomi sebanyak 389 kasus dan pada

bulan Januari 2019 sebanyak 48 kasus. Sementara di RSUD Cideres pada tahun 2018 diketahui jumlah tindakan laparatomi sebanyak 83 kasus dan pada bulan Januari 2019 sebanyak 9 kasus. Berdasarkan data tersebut maka kasus laparatomi di RSUD Majalengka lebih tinggi dibanding di RSUD Cideres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di RSUD Majalengka pada tanggal 24-28 Februari 2019 dengan wawancara dan pengamatan terhadap 5 pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka terdapat 2 pasien diantaranya mendapatkan perlakuan teknik relaksasi, sedangkan 3 pasien tidak mendapatkan perlakuan teknik relaksasi. Pasien yang mendapatkan relaksasi saat perawatan luka terlihat menyatakan bahwa rasa nyeri yang dirasakan berkurang dibanding sebelum relaksasi.

Pentingnya keperawatan melakukan intervensi berupa teknik relaksasi terutama pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka karena perlunya merubah persepsi akibat rasa tidak nyaman, stres fisik dan emosi pada nyeri setelah menjalani operasi laparatomi melalui pendekatan non farmakologis. Melalui teknik relaksasi ini pasien akan merasakan kenyamanan serta menurunkan ketegangan yang mengakibatkan penurunan intensitas nyeri sehingga akan mempercepat kesembuhan pada lukanya.

Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka di RSUD Majalengka Tahun 2019”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan rancangan eksperimen semu (*quasi eksperimen design*) (Notoatmojo, 2015). Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen atau studi intervensi dengan menggunakan *one group pre test-post test design*, yaitu pada kelompok responden dengan mengukur sebelum dan sesudah

diberikan suatu tindakan (Hidayat, 2013). Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien post operasi laparatomi di RSUD Majalengka pada bulan Mei tahun 2019 dengan kriteria inklusi dirawat di RSUD Majalengka, pasien khusus kelas 3 yang mau diberi teknik relaksasi dan menjalani perawatan luka post operasi laparatomi.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Gambaran Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi Saat

Perawatan Luka Sebelum Teknik Relaksasi di RSUD Majalengka Tahun 2019

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-Maks
Intensitas nyeri sebelum teknik relaksasi	6,176	6,000	0,999	4 - 8

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka sebelum teknik relaksasi diperoleh rata-rata sebesar 6,176, nilai median sebesar 6,000 dengan standar deviasinya sebesar 0,999. Dari 34 responden intensitas skala nyeri paling rendah adalah 4 dan paling

tinggi 8.

#### b. Gambaran Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi Saat Perawatan Luka Sesudah Teknik Relaksasi di RSUD Majalengka Tahun 2019

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Min-Maks
Intensitas nyeri sesudah teknik relaksasi	4,117	4,000	1,007	2 - 7

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka sesudah teknik relaksasi di RSUD Majalengka Tahun 2019 diperoleh rata-rata sebesar 4,117, nilai median sebesar 4,000 dengan standar deviasinya sebesar 1,007. Dari 34 responden intensitas skala nyeri

paling rendah adalah 2 dan paling tinggi 7.

### 2. Analisis Bivariat

#### a. Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi Saat Perawatan Luka di RSUD Majalengka Tahun 2019

Variabel	Teknik Relaksasi	Mean	SD	Beda Mean	t	$\rho$ value
Intensitas nyeri	Sebelum	6,176	0,999	2,059	9,064	0,000
	Sesudah	4,117	1,007			

Berdasarkan hasil penghitungan statistik dengan uji *paired sample t-test* pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $t$ -value = 9,064 dan  $\rho$  value = 0,000 yang berarti  $\rho$  value <  $\alpha$  sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian maka dapat dikatakan

bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka di RSUD Majalengka Tahun 2019.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka di RSUD Majalengka Tahun 2019. Besarnya penurunan intensitas nyeri setelah pemberian teknik relaksasi sebesar 2,059.

Hasil penelitian ini mendukung teori Wong (2014) yang menyebutkan bahwa teknik relaksasi dengan pernafasan dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Klien meningkatkan aktifitas komponen saraf parasimpatik vegetatif secara simultan. Teknik tersebut dapat mengurangi sensasi nyeri.

Menurut Price (2014) bahwa hormon adrenalin dan kortisol yang menyebabkan stres akan menurun, klien dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang sehingga memudahkan klien untuk mengatur pernapasan sampai frekuensi pernafasan kurang dari 60-70x/menit. Kadar PaCo<sub>2</sub> akan meningkat dan menurunkan PH sehingga akan meningkatkan oksigen dalam darah.

Pada penelitian ini pun ditemukan adanya responden yang justru mengalami

kenaikan skala nyeri setelah pemberian teknik relaksasi. Hal ini dapat dimungkinkan pada saat pemberian teknik relaksasi, kondisi persiapan yang kurang baik sehingga hasilnya menjadi kurang maksimal dan juga dapat dikarenakan adanya faktor usia, dimana responden yang mengalami kenaikan skala nyeri tersebut ternyata berusia di atas 50 tahun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Nurhayati dan Safrudin di PKU Muhammadiyah Gombong pada tahun 2016 menyatakan bahwa adanya pengaruh perlakuan teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi laparatomi. Juga sejalan dengan hasil penelitian Lukman (2018) di RSUD Prof. DR. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo yang menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap penurunan intensitas nyeri post operasi.

Teknik relaksasi merupakan cara yang paling mudah dilakukan dalam mengontrol ataupun mengurangi nyeri. Selain mudah dilakukan, teknik ini tidak membutuhkan banyak biaya dan konsentrasi yang tinggi, seperti halnya teknik relaksasi lainnya, dan dengan

menggunakan pengukuran skala wajah, pasien mampu mengekspresikan nyeri yang dialaminya dengan mudah. Maka dari itu petugas kesehatan untuk mengurangi nyeri pada pasien operasi laparatomi dapat

menggunakan intervensi non farmakologi seperti memberikan teknik relaksasi dan juga memberikan bimbingan atau motivasi pada pasien.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Laparatomi Saat Perawatan Luka di RSUD Majalengka Tahun 2019” dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka sebelum teknik relaksasi diperoleh rata-rata sebesar 6,176.
- b. Intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka

sesudah teknik relaksasi diperoleh rata-rata sebesar 4,117.

- c. Terdapat pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka di RSUD Majalengka Tahun 2019 ( $\rho$  value = 0,000).

### Saran

Bagi pihak rumah sakit, teknik relaksasi dapat dijadikan sebagai salah satu terapi yang bisa diberikan pada setiap pasien post operasi laparatomi saat perawatan luka untuk mengatasi intensitas nyeri yang dialami oleh pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2015. *Konsep Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC
- Carpenito, L. J. 2014. *Diagnosis Keperawatan: Aplikasi Pada Praktik Klinis*. Jakarta: EGC.
- Corwin, E. J. 2014. *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta: Aditya Media
- Djojoningrat, D., 2015. *Pendekatan Klinis Penyakit Gastrointestinal*. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI.
- Dubey, S., 2013. *Perdarahan Gastrointestinal Atas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hidayat, A. 2013. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_. 2014. *Pengantar Riset Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ignatovicus, D dan Workman. 2006. *Keperawatan Medikal Bedah untuk Perawatan Collaborative*. USA : Elsevier Saunders
- Karakata, B. 2015. *Bedah Minor*. Edisi 2. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan RI, 2017. *Laporan Derajat Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian

- Kesehatan RI.
- Kusyati, 2014. *Psikoterapi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati dan Safrudin. 2016. *Pengaruh Teknik Distraksi Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi di PKU Muhammadiyah Gombong*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, Volume 7, No. 1, Februari 2016.
- Potter dan Perry. 2014. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Alih Bahasa dr. Adrina Ferderika Nggie dan dr. Marina Albar. Jakarta: Salemba Medika.
- Price, Sylvia Anderson. 2014. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Alih bahasa: Peter Anugerah; Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Priharjo. 2018. *Pengkajian Fisik Keperawatan n*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Priyanto, A. 2013. *Endoskopi Gastrointestinal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2017. *Jumlah Kasus Laparatomi di Beberapa Rumah Sakit di Jawa Barat*. [diskes.jabarprov.go.id](http://diskes.jabarprov.go.id), diakses tanggal 12 Maret 2019.
- Randhianto, 2013. *Keperawatan Perioperatif*. [www.athearobiansyah.blog.com](http://www.athearobiansyah.blog.com), diakses tanggal 15 Maret 2019.
- Sjamsuhidajat. 2014. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. 2014. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tamsuri, A. 2006. *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Wong. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC.
- Yudha, 2017. *Diagnosa dan Manajemen Perdarahan Saluran Cerna*. <http://www.dokterbedahherryudha.com/>, diakses tanggal 10 Maret 2019.
- Yunichrist. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Volume 2 Edisi 8. Jakarta: EGC.