



## PERBANDINGAN TEKNIK DISTRAKSI DAN RELAKSASI TERHADAP INTENSITAS NYERI PERAWATAN LUKA OPERASI DI RUANG BEDAH

### *COMPARISON OF DISTRACTION AND RELAXATION TECHNIQUES TO THE INTENSITY OF PAIN IN OPERATING WOUND TREATMENT IN THE SURGERY ROOM*

Ibrahim<sup>1\*</sup>, Dewi Fransisca<sup>2</sup>, Nia Febdina Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Sainika Padang

\*Email : [anggabhaim@gmail.com](mailto:anggabhaim@gmail.com)

Submitted : 2020-10-25, Reviewed : 2020-11-23, Accepted : 2020-11-24

#### ABSTRAK

Berdasarkan data Evaluasi Standar Pelayanan Minimal (SPM) Ruang Bedah RSUD Dr. M. Zein Painan didapatkan jumlah pasien yang dilakukan tindakan pembedahan pada tahun 2016 sebanyak 200 tindakan, pada tahun 2017 meningkat menjadi 223 tindakan dan pada tahun 2018 dari bulan Januari sampai dengan bulan September sudah tercatat sebanyak 300 tindakan pembedahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan teknik distraksi dan relaksasi terhadap intensitas nyeri selama perawatan luka operasi. Penelitian ini dilakukan di Ruang Bedah RSUD M. Zein Painan. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode *Quasy Experiment* menggunakan pendekatan *two group pre-test and posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah semua pasien post operasi *soft tissue tumor* di Ruang Bedah RSUD M. Zein Painan. Jumlah sampel sebanyak 10 orang diambil dengan teknik *purposive sampling* (5 orang sampel distraksi dan 5 orang sampel relaksasi). Analisa pada penelitian ini yaitu analisa univariat dan bivariat dengan uji *T-Test*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan teknik distraksi adalah 5,60, sesudah diberikan teknik distraksi adalah 2,80. Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi adalah 5,60 sesudah diberikan teknik relaksasi adalah 4,20. Hasil uji hipotesis didapatkan nilai P Value  $0,000 < 0,05$ , artinya ada perbedaan yang signifikan. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat nyeri pada kelompok distraksi dan kelompok relaksasi. Hal ini diharapkan menjadi pertimbangan oleh pihak manajemen Rumah sakit untuk membuat panduan/standar prosedur operasional termasuk peraturan untuk menjaga ketenangan selama pasien dilakukan kombinasi distraksi dan teknik relaksasi serta menyediakan fasilitas/ruangan khusus yang diperlukan untuk intervensi.

**Kata Kunci :** Luka, Operasi, Nyeri, Distraksi, Relaksasi

#### ABSTRACT

Based on the evaluation data of Minimum Service Standards (SPM) Surgery Room Dr. M. Zein Painan found that the number of patients undergoing surgery in 2016 was 200 procedures, in 2017 it increased to 223 procedures and in 2018 from January to September there were 300 surgeries recorded. This study aims to determine the comparison of distraction and relaxation techniques to pain intensity during surgical wound care. This research was conducted in the Surgical Room of RSUD M. Zein Painan. This type of quantitative research with the *Quasy Experiment* method uses a two group pre-test and



*posttest design approach. The population in this study were all postoperative soft tissue tumor patients in the Surgical Room at RSUD M. Zein Painan. The number of samples was 10 people taken by purposive sampling technique (5 samples of distraction and 5 people of relaxation samples). The analysis in this research is univariate and bivariate analysis with the T-Test. Based on the research results, the average pain intensity before being given the distraction technique was 5.60, after being given the distraction technique was 2.80. The average pain intensity before being given relaxation techniques was 5.60 after being given relaxation techniques was 4.20. Hypothesis test results obtained P value  $0.000 < 0.05$ , meaning that there is a significant difference. The results of this study can be concluded that there are differences in the level of pain in the distraction group and the relaxation group. This is expected to be a consideration by the hospital management to make guidelines / standard operating procedures including regulations to maintain calm during a combination of distraction and relaxation techniques as well as providing special facilities / rooms needed for intervention.*

**Keywords:** Wounds, Operation, Pain, Distraction, Relaxation

## PENDAHULUAN

Pembedahan atau operasi adalah semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif membuat sayatan, penutupan dan penjahitan luka. Sayatan atau luka yang dihasilkan merupakan suatu trauma bagi penderita dan bisa menimbulkan berbagai keluhan dan gejala seperti nyeri (Sjamsuhidajat, 2015).

Luka yang dihasilkan dari adanya suatu pembedahan akan dilakukan perawatan. Perawatan luka merupakan tindakan untuk mencegah infeksi dan mempercepat proses penyembuhan luka, tetapi dalam pelaksanaannya dapat meningkatkan intensitas nyeri (Swarihadiyanti, 2014).

Rasa nyeri pada saat perawatan luka disebabkan karena prosedur pelepasan balutan atau verban, rangsangan mekanik akibat pembersihan luka, selain itu nyeri dapat juga disebabkan karena luka masih dalam fase inflamasi. Variasi intensitas nyeri yang dirasakan pasien dapat terjadi, hal ini disebabkan karena kemampuan setiap individu berbeda dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami (Swarihadiyanti, 2014).

Data World Health Organization (WHO), diperkirakan setiap tahun ada 230 juta operasi utama dilakukan di seluruh dunia, satu untuk setiap 25 orang hidup. Penelitian di 56 negara dari 192 negara anggota WHO diperkirakan 234,2 juta prosedur pembedahan dilakukan setiap tahun berpotensi mengalami nyeri post operasi (WHO, 2017).

Data kasus nyeri post operasi di Indonesia belum ada, namun menurut penelitian yang dilakukan Sommer (2017) di 10 rumah sakit yang ada di Indonesia, didapatkan prevalensi pasien post operasi yang mengalami nyeri sedang sampai berat sebanyak 41% pasien. Hari ke 0, (30 %) pasien, pada ke 1, (19 %) pasien, pada hari ke 2, (16 %) pasien, pada hari ke 3, (14%) pasien dan pada hari ke 4, (21%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sandika (2015) yang menyatakan bahwa 50% pasien post operasi mengalami nyeri berat dan 10% pasien mengalami nyeri sedang sampai berat.

Kasus nyeri post operasi di Sumatera Barat, khususnya di RSUD Dr. M. Zein Painan yang merupakan salah satu rumah sakit daerah yang ada di Kabupaten Pesisir Selatan didapatkan data pasien yang mengalami nyeri post



operasi pada tahun 2017 tercatat sebanyak 890 kasus dari 1468 kasus.

Nyeri merupakan salah satu keluhan tersering pada pasien setelah mengalami suatu tindakan perawatan luka (Smeltzer and Bare, 2012). Nyeri pasca bedah termasuk masalah keluhan pasien tersering di Rumah Sakit. Sebanyak 77% pasien pasca bedah (pada hari ke 2) mendapat pengobatan anti nyeri yang tidak adekuat dengan 71% pasien masih mengalami nyeri setelah diberi obat dan 80%nya mendiskripsikan masih mengalami nyeri sedang hingga berat (Agung, 2013).

Nyeri yang dirasakan pasien post bedah merupakan pengalaman yang bersifat subjektif atau tidak dapat dirasakan oleh orang lain (Potter & Perry, 2015). Nyeri sangat mengganggu dan menyulitkan lebih banyak orang dibanding suatu penyakit manapun. Pasien yang merasakan nyeri akan merasa menderita atau tertekan dan mencari upaya untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya (Enda, 2011). Salah satu tindakan yang dilakukan oleh perawat akan melakukan intervensi nyeri atau menghilangkan nyeri untuk mengembalikan pasien dalam keadaan nyaman (Potter&Perry, 2015).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri yaitudengan manajemen nyeri yang di bagi dalam dua tindakan, yaitu tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi merupakan tindakan kolaborasi antara perawat dengan dokter, yang menekankan pada pemberian obat analgesik. Penatalaksanaan nyeri dengan tindakan non farmakologi merupakan metode yang lebih sederhana, murah, praktis, dan tanpa efek yang merugikan (Potter & Perry, 2015).

Metode pereda nyeri non farmakologis biasanya mempunyai

resiko yang sangat rendah. Tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit. Tindakan non farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi dan distraksi. Teknik relaksasi dapat digunakan saat individu dalam kondisi sehat atau sakit dan merupakan upaya pencegahan untuk membantu tubuh segar kembali dengan meminimalkan rasa nyeri (Potter & Perry, 2015).

Menurut Zen Zainul, dengan proses relaksasi atau pengenduran, penyegaran kembali (*Refreshing*) organ-organ tubuh akan sesekali mengalami fase istirahat. Berdasarkan pengertian *di atas*, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai darigerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Zainul, Zen, 2007).

Distraksi adalah mengalihkan 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 sistem kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak (Smeltzer and Bare, 2012).

Teknik relaksasi yang digunakan dalam mengatasi nyeri yaitu dengan nafas dalam. Keuntungan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat di mana saja dan



kapan saja, caranya sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien tanpa suatu media. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tindakan yang dapat menstimulasi tubuh untuk mengeluarkan *opioid endogen* yaitu *endorphin* dan *enkefalin* yang memiliki sifat seperti morfin dengan efek analgetik.

Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme yaitu dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Pernyataan lain menyatakan bahwa penurunan nyeri oleh teknik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur (Smeltzer & Bare, 2012).

Selain teknik nafas dalam juga bisa dilakukan dengan menggunakan teknik distraksi yaitu dengan mendengarkan musik klasik. Mendengarkan musik klasik dapat menstimulus gelombang *delta* di otak yang menyebabkan pendengar dalam keadaan tenang, tentram dan nyaman. Seseorang dapat menoleransi, menahan nyeri atau *pain tolerance* atau dapat mengenali jumlah stimulus nyeri (Ekawati, 2013).

Terapi distraksi mendengarkan musik klasik dengan keteraturan irama yang benar mampu mendatangkan ketenangan dan meminimalkan kecemasan 97% bagi mereka yang mendengarnya (Wahida, 2015). Menurut Potter & Perry (2012) mengatakan bahwa waktu yang dibutuhkan dalam *auditoris therapy* (terapi pendengaran) supaya dapat memberikan efek terapeutik adalah minimal selama 10 menit.

Penelitian yang dilakukan oleh Ervatamia (2017) tentang perbandingan efektifitas teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien fraktur di ruangan bedah RSUD Prof. dr. W. Z. Johannes Kupang, menemukan bahwa ada perbedaan rata-rata antara intensitas nyeri pasien fraktur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi dan distraksi.

Berdasarkan data Evaluasi Standar Pelayanan Minimal (SPM) Ruang Bedah RSUD Dr. M. Zein Painan didapatkan jumlah pasien yang dilakukan tindakan pembedahan pada tahun 2016 sebanyak 200 tindakan, pada tahun 2017 meningkat menjadi 223 tindakan dan pada tahun 2018 dari bulan Januari sampai dengan bulan September sudah tercatat sebanyak 300 tindakan pembedahan.

Berdasarkan hasil survey awal yang peneliti lakukan pada bulan November 2018 di Ruang Bedah RSUD M. Zein Painan, didapatkan informasi bahwa penatalaksanaan nyeri pada pasien biasanya dengan pemberian obat yang mampu menghilangkan sensasi nyeri, sementara manajemen nyeri secara non farmakologi jarang dilakukan. Hasil wawancara peneliti dengan 10 orang pasien post operasi *soft tissue tumor*, didapatkan 3 orang diantaranya mengatakan nyeri berada pada skala



berat pada hari pertama post operasi, 5 orang dengan skala nyeri sedang pada hari kedua post operasi, dan 2 orang pada skala nyeri ringan hari ketiga post operasi.

Berdasarkan uraian diatas maka penelitimelakukan penelitian tentang perbandingan teknik distraksi dan relaksasi terhadap intensitas nyeri perawatan luka operasi di Ruang Bedah.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *Quasy Experiment* meggunakan pendekatan *two group posttest design* yang terdiri dari 2 kelompok yang masing-masing kelompok diberikan intervensi yang berbeda. Kelompok pertama diberikan intervensi distraksi dan kelompok kedua diberikan relaksasi (Nursalam, 2016).

Jumlah sampel sebanyak 10 orang kelompok distraksi dan relaksasi diambil dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut kriteria inklusi : mengalami nyeri post operasi *soft tissue tumor*, post operasi hari 2 – 3, mendapatkan terapi analgesik, usia 17 – 68 tahun, jenis kelamin laki-laki, skala nyeri ringan – sedang(skala 4-7), dapat diajak berkomunikasi, dan bersedia menjadi responden.

Analisa pada penelitian ini yaitu analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui masing-masing variabel yang diteliti, bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan setiap variabel penelitian. Analisis univariat pada penelitian ini untuk melihat nilai rata-rata skala nyeri pasien post operasi. Analisa bivariat adalah Analisis ini untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan nyeri pada pasien post

operasi sebelum dan sesudah pemberian teknik distraksi dan relaksasi dengan cara observasi dan intervensi. Data yang mendukung penelitian ini adalah berskala nominal. Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan nilai  $p > 0,05$  yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan uji hipotesis yang digunakan adalah uji parametric yaitu uji *independen t-test*.

## HASIL

### A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur bahwa pada kelompok distraksi paling banyak responden berumur pada kategori dewasa akhir (36-45 tahun) yaitu sebanyak 2 orang (40,0%), sedangkan pada kelompok relaksasi paling banyak responden berumur pada kategori dewasa akhir (36-45 tahun) yaitu sebanyak 2 orang (40,0%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan didapatkan bahwa pada kelompok distraksi paling banyak responden berpendidikan SMA (60,0%), sedangkan pada kelompok relaksasi paling banyak responden berpendidikan SMP (60,0%).

### B. Hasil Penelitian

#### 1. Analisa Univariat

Rerata intensitas nyeri pada kelompokdistraksi, didapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan teknik distraksi adalah 2,80. Rerata Intensitas Nyeri pada kelompok Relaksasi, didapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan teknik relaksasi adalah 4,20.



## 2. Analisa Bivariat

Perbedaan Teknik Distraksi dan Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Selama Perawatan Luka Operasi berdasarkan hasil uji independent t test dalam tabel 4.7, nilai p (sig (2-tailed)) = 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05), maka Haditerima yang artinya ada perbedaan tingkat nyeri pasien distraksi dan relaksasi. Namun, penurunan rata-rata nyeri dari kedua kelompok diketahui bahwa distraksi 2,80 dan relaksasi 4,20 sehingga teknik distraksi lebih efektif dalam menurunkan nyeri ( $2,80 < 4,20 = 1,4$ ) dibandingkan dengan teknik relaksasi.

## PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

#### 1. Rerata Intensitas Nyeri Pada Kelompok Distraksi

Hasil penelitiandidapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada kelompok distraksi adalah 2,80 dengan intensitas terendah adalah 2 dan intensitas tertinggi adalah 4.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ervatamia (2017) tentang perbandingan efektifitas teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien fraktur di ruangan bedah RSUD Prof. dr. W. Z. Johannes Kupang, menemukan bahwa intensitas nyeri pasien fraktur sesudah distraksi adalah 4,0 dengan intensitas terendah adalah 3 dan tertinggi adalah 6.

Secara garis besar ada dua manajemen untuk mengatasi nyeri yaitu manajemen farmakologi dan manajemen nonfarmakologi. Manajemen farmakologi merupakan manajemen kolaborasi antara dokter dengan perawat yang menekankan pada pemberian obat yang mampu menghilangkan sensasi

nyeri, sedangkan manajemen nonfarmakologi merupakan manajemen untuk menghilangkan nyeri dengan menggunakan teknik manajemen nyeri meliputi, stimulus dan *massage kutaneus*, terapi es dan hangat (pemberian kompres dingin atau hangat), stimulus saraf elektrik transkutan, distraksi, imajinasi terbimbing, hipnotis, dan teknik relasasi (Chandra, 2013).

Menurut (Smletzer dan Bare, 2012), 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.

Tehnik distraksi merupakan metode untuk menghilangkan nyeri dengan cara mengalihkan perhatian pasien pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap nyeri yang dialami. Dasar teori distraksi adalah teori *gate control* (Cummings, 2006). Teori ini menjelaskan bahwa pada *spina cord*, sel-sel reseptor yang menerimastimulasi nyeri perifer di hambat oleh stimulasi dariserabut-serabut saraf yang lain. Jika seseorang menerima input sensori yang berlebihan dapat menyebabkan terhambatnya impuls nyeri ke otak (nyeri berkurang ataudirasakan oleh klien).



Stimulasi yang menyenangkan dari luar juga dapat merangsang sekresi endorfin, sehingga stimulasi nyeri yang dirasakan oleh klien menjadi berkurang.

Menurut asumsi peneliti bahwa responden pada penelitian ini nyeri yang dialami setiap responden 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. Dalam penelitian ini pengurangan nyeri dilakukan dengan cara distraksi.

Hal ini sejalan dengan teori menurut Hartanti (2015) distraksi adalah metode untuk mengalihkan perhatian pasien pada hal-hal yang lain sehingga pasien akan lupa terhadap yang dialami, salah satunya dengan cara mendengarkan musik. Musik merupakan salah satu teknik distraksi yang dapat menjadikan nyaman dan tenang, memiliki tempo 60-80 beats per menit dan sangat tepat digunakan karena selaras dengan detak jantung manusia yaitu musik klasik.

## 2. Rerata Intensitas Nyeri Pada Kelompok Relaksasi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri pada kelompok relaksasi adalah 4,20 dengan intensitas terendah adalah 3 dan intensitas tertinggi adalah 5.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ervatamia (2017) tentang perbandingan efektifitas teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien fraktur di ruangan bedah RSUD Prof. dr. W. Z. Johannes Kupang, menemukan

bahwa intensitas nyeri pasien fraktur sebelum relaksasi adalah 4,90 dengan intensitas terendah adalah 3 dan tertinggi adalah 7.

Teknik relaksasi yang digunakan dalam mengatasi nyeri yaitu dengan nafas dalam. Keuntungan dari teknik relaksasi nafas dalam antara lain dapat dilakukan setiap saat di mana saja dan kapan saja, caranya sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien tanpa suatu media.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tindakan yang dapat menstimulasi tubuh untuk mengeluarkan *opioid endogen* yaitu *endorphin* dan *enkefalin* yang memiliki sifat seperti morfin dengan efek analgetik. Teknik relaksasi nafas dalam dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme yaitu dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Pernyataan lain menyatakan bahwa penurunan nyeri oleh teknik relaksasi nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan relaksasi nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur (Smeltzer & Bare, 2012).

Menurut asumsi peneliti bahwa responden mengalami perubahan skala nyeri setelah dilakukan 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 relaksasi, nyeri pasien pasien post operasi dapat berkurang. Pemberian distraksi relaksasi diberikan tidak hanya sekali tetapi berkali-kali hingga responden merasa nyeri berkurang.

## **B. Analisis Bivariat Perbandingan Teknik Distraksi dan Relaksasi Terhadap Intensitas Nyeri Selama Perawatan Luka Operasi**

Berdasarkan hasil uji *independent t test* dalam tabel 4.7, nilai  $p$  (sig (2-tailed)) = 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05), maka  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan tingkat nyeri pasien sesudah tindakan distraksi dan relaksasi. Namun, penurunan rata-rata nyeri dari kedua kelompok diketahui bahwa distraksi 2,80 dan relaksasi 4,20 sehingga teknik distraksi lebih efektif dalam menurunkan nyeri ( $2,80 < 4,20 = 1,4$ ) dibandingkan dengan teknik relaksasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ervatamia (2017) tentang perbandingan efektifitas teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien fraktur di ruangan bedah RSUD Prof. dr. W. Z. Johannes Kupang, menemukan bahwa ada perbedaan rata-rata antara intensitas nyeri pasien fraktur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi dan distraksi.

Tidak homogenya penyebab, lokasi dan jenis fraktur yang dialami responden pun mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan responden. Luka operasi yang dialami responden dibandingkan dengan trauma tidak langsung. Responden yang mengalami luka operasi pada area ekstremitas akan

lebih merasakan akibat trauma langsung (langsung terbentur dengan benda keras) akan lebih nyeri. Gaya koping masing-masing responden dalam mempersepsikan nyeri juga mempengaruhi nyeri yang dialami responden.

Semakin responden menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitar, maka relaksasi dibandingkan teknik distraksi dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien dikarenakan pada kelompok distraksi, tindakan bertujuan untuk mengalihkan perhatian responden ke hal lain sehingga menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri. Namun, keefektifan teknik distraksi (mendengarkan musik) tergantung pada kemampuan responden untuk menerima input sensori selain nyeri, dalam hal ini apakah responden menikmati musik yang didengarkan, ataukah responden tidak menikmati atau tidak menyukai music tersebut.

Pada kelompok relaksasi (napas dalam), responden melakukan periode menarik dan menghembuskan napas secara teratur sesuai instruksi peneliti dan dapat memberikan perasaan rileks atau nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi responden dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Jika seseorang mampu nyeri karena kesulitan saat menggerakkan tubuh.

Menurut asumsi peneliti, adanya perbedaan rata-rata setelah dilakukan teknik relaksasi dan teknik distraksi, dan lebih efektifnya teknik distraksi karena meningkatkan toleransinya terhadap nyeri, maka seseorang akan mampu beradaptasi dengan nyeri, dan juga akan memiliki pertahanan diri yang baik pula. Penurunan nyeri setelah teknik relaksasi dan distraksi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis kelamin,



usia, pendidikan, gaya coping, penyebab operasi, lokasi operasi. Jenis kelamin tidak berbeda secara bermakna dalam berespon terhadap nyeri. Usia seseorang merupakan variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri. Semakin tinggi tingkat pendidikan responden, maka semakin baik respon responden dalam bekerja sama dengan peneliti saat diberikan tindakan relaksasi dan distraksi akan membantu proses penurunan nyeri saat diberikan tindakan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Rata-rata intensitas nyeri pada kelompok distraksi adalah 2,80.
2. Rata-rata intensitas nyeri pada kelompok relaksasi adalah 4,20.
3. Terdapat perbedaan tingkat nyeri pasien kelompok distraksi dan relaksasi ( $2,80 < 4,20$ ) dibandingkan dengan teknik relaksasi.

### B. Saran

1. Bagi Rumah Sakit  
Terapi komplementer berupa kombinasi terapi distraksi dan relaksasi dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien bisa diterapkan sebagai intervensi keperawatan mandiri. Hal ini diharapkan menjadi pertimbangan oleh pihak manajemen Rumah sakit untuk membuat panduan/standar prosedur operasional termasuk peraturan untuk menjaga ketenangan selama pasien dilakukan kombinasi distraksi dan teknik relaksasi sertamenyediakan fasilitas atau ruangan khusus yang diperlukan untuk intervensi.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan

mahasiswa keperawatan tentang penerapan teknik distraksi dan relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pasien.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang kombinasi terapi distraksi dan teknik relaksasi yang dikembangkan lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, dan dalam jangkawaktu yang lebih lama pada pasien post operasi atau tindakan invasiveyang lain yang mempunyai masa rawat inap yang lebih panjang (minimal satu minggu).

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung S, Andriyani A, Dewi SK. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Dengan Anestesi Umum di RSUD dr. Moewardi Surakarta. 2013 : (3) 1.
- Endah EN, Herniyatun, Safarudin ANS. Pengaruh Teknik Distraksi Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi Di PKU Muhammadiyah Gombong. 2011 : (7) 1.
- Ervatamia H, Sakti O. Batubara, MYB. Perbandingan Efektifitas Teknik Relaksasi Dan Teknik Distraksi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Fraktur Di Ruang Bedah RSUD Prof. dr. W. Z. Johannes Kupang. 2017. CHMK Applied Scientific Journal, 1 (1), 27-31.
- Ekawati. Perbedan Nyeri Persalinan Pada Kala 1 Fase Aktif Sebelum Dan Seesudah Mendengarkan Ayat Suci Al-Qur'an. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. 2013; (3) XIX.



- Nurhayati, Herniyatun, Safrudin. Pengaruh Teknik Distraksi Relaksasi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*. 2011; (7) 1.
- Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta. 2016 ; (4)
- Potter, Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: EGC. 2012; (4) 2.
- Sjamsuhidajat. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: EGC. 2015; (3).
- Swarihadiyanti. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental dan Musik Klasik Terhadap Nyeri Saat Wound Care pada Pasien Post Op di Ruang Mawar RSUD Dr. Soediran Magun Sumarso Wonogiri. 2014.
- Smeltzer, Bare. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. EGC : Jakarta. 2012; (8).
- WHO. *Priority Medicine for Europe And The World “ A Public Health Approach To Innovation”*. 2017.
- Zainul, Zen. *Kekuatan Metode Lafidzi*. Jakarta: Qultum Media. 2007. hlm. 65.