

# PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT NYERI AKUT PADA PASIEN ABDOMINAL PAIN DI IGD RSUD KARAWANG 2014

Nita Syamsiah<sup>1</sup>, Endang Muslihat<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Kharisma Karawangan, Email: nitasyamsiah@gmail.com

**ABSTRACT** - Management of pain in abdominal pain implemented in two ways, namely by pharmacological and non pharmacological. Pharmacological pain management implemented in collaboration with other health professionals in providing analgesic. While the non-pharmacological therapy is one of them is to provide relaxation therapy. The objective of this study was to determine the effect of relaxation techniques (autogenic) on the level of acute pain in patients with abdominal pain. The study design using analytic quasi experiment, respondents were patients who come to the Emergency Room in RSUD Karawang hospitals with a diagnosis of abdominal pain, a number of 30 respondents. Data processing techniques were analyzed by independent t-test. The results showed there is a significant effect of relaxation techniques for acute pain in patients with abdominal pain in emergency hospitals Karawang. Results of the analysis ( $P_v = 0.000$ )  $< \alpha$  (0.005). Under these conditions, the recommendations of the results of this study are to the health care unit to be able to implement procedures autogenic relaxation techniques as an alternative to reduce the level of pain in patients with abdominal pain in particular.

**Keywords:** relaxation technique autogenic, acut pain, abdominal pain

**ABSTRAK** - Penatalaksanaan nyeri pada *abdominal pain* dilaksanakan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri secara farmakologis dilakukan secara berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lain dalam pemberian analgetik. Sedangkan tindakan non farmakologis yaitu salah satunya adalah dengan memberikan terapi relaksasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi (autogenik) terhadap tingkat nyeri akut pada pasien dengan *abdominal pain*. Desain penelitian menggunakan metode analitik dengan pendekatan *quasi eksperimen*, responden penelitian adalah pasien yang datang ke IGD RSUD Karawang dengan diagnosa *abdominal pain* sebanyak 30 responden. Tehnik pengolahan data dianalisis dengan uji *independent t-test*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh tehnik relaksasi yang signifikan terhadap nyeri akut pada pasien dengan *abdominal pain* di IGD RSUD Karawang. Hasil analisa diperoleh ( $P_v=0,000$ )  $< \alpha$  (0,005). Berdasarkan hal tersebut maka rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah kepada unit pelayanan kesehatan untuk dapat menerapkan prosedur tehnik relaksasi autogenik sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien khususnya *abdominal pain*.

**Kata kunci:** tehnik relaksasi autogenik, nyeri akut, nyeri abdomen

## A. PENDAHULUAN

Abdominal Pain merupakan gejala utama dari *acute abdomen* yang terjadi secara tiba-tiba dan tidak spesifik. Akut abdomen merupakan istilah yang digunakan untuk gejala-gejala dan tanda-tanda dari nyeri abdomen dan nyeri tekan yang tidak spesifik tetapi sering terdapat pada penderita dengan keadaan intraabdominal akut yang berbahaya (*catastrophe*) (Cooper, 1999). Abdominal Pain akan direspon oleh tubuh dengan meningkatkan pelepasan substansi kimia yang dapat menstimulus reseptor-reseptor nyeri seperti histamin, prostaglandin, bradikinin dan substansi P yang akan menimbulkan persepsi nyeri.

Nyeri merupakan suatu perasaan atau pengalaman yang tidak nyaman baik secara sensori maupun emosional yang dapat ditandai dengan kerusakan jaringan ataupun tidak (*Association for the study of pain*). Tipe dari nyeri adalah: *Cutaneous pain, Visceral pain, Neuropathic pain, Acute pain* dan *chronic pain*. *Asosiasi Nyeri Internasional* (1997) menggambarkan nyeri sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan pengalaman emosional yang dihubungkan dengan aktual atau potensial kerusakan jaringan tubuh. Selanjutnya Perry & Potter (2005) menyatakan bahwa nyeri seringkali merupakan tanda yang menyatakan ada sesuatu yang secara fisiologis terganggu yang menyebabkan seseorang meminta pertolongan. Nyeri juga merupakan masalah yang serius yang harus direspons dan diintervensi dengan memberikan rasa nyaman, aman dan bahkan membebaskan nyeri tersebut. Nyeri adalah salah satu alasan paling umum bagi pasien untuk mencari bantuan medis dan merupakan salah satu keluhan yang paling umum. Sembilan dari 10 orang Amerika

berusia 18 tahun atau lebih, menderita nyeri minimal sekali sebulan, dan 42% merasakannya setiap hari.

Insiden nyeri abdomen akut dilaporkan berkisar 5–10% pada kunjungan pasien ke unit gawat darurat. Kegawatan abdomen yang datang ke rumah sakit dapat berupa kegawatan bedah atau kegawatan non bedah. Penyebab tersering dari akut abdomen antara lain appendisitis, kolik bilier, kolisistitis, divertikulitis, obstruksi usus, perforasi viskus, pankreatitis, peritonitis, salpingitis, adenitis mesenterika dan kolik renal. Di Unit Gawat Darurat RSUD Karawang pasien yang berkunjung dengan keluhan nyeri abdomen akut dengan berbagai penyebab mencapai 405 kasus (3,9%) dari total 10.453 kunjungan selama tahun 2012 (Data Medikal Record RSUD Karawang, Tahun 2012)

Perawat sebagai komponen tim kesehatan berperan penting untuk mengatasi nyeri pasien. Perawat berkolaborasi dengan dokter ketika melakukan intervensi untuk mengatasi nyeri, mengevaluasi keefektifan obat dan berperan sebagai *advocate* pasien ketika intervensi untuk mengatasi nyeri menjadi tidak efektif atau ketika pasien tidak dapat berfungsi secara adekuat (Black & Hawk, 2005). Mereka juga mengemukakan bahwa mendengarkan dengan penuh perhatian, mengkaji intensitas nyeri dan distress, merencanakan perawatan, memberikan edukasi tentang nyeri, meningkatkan penggunaan teknik nyeri non-farmakologi dan mengevaluasi hasil yang dicapai adalah tanggung jawab Perawat.

Manajemen nyeri meliputi pemberian terapi analgesik dan terapi nonfarmakologi berupa intervensi perilaku kognitif seperti teknik relaksasi, terapi musik, *imaginary* dan

*biofeedback* (Potter & Perry, 2005; AHCPR, 1992; Lemone & Burke, 2008; dalam Smeltzer et al, 2008). Intervensi perilaku kognitif dalam mengontrol nyeri dimaksudkan untuk melengkapi atau mendukung pemberian terapi analgesic (AHCPR, 1992) agar pengendalian nyeri menjadi efektif (Smeltzer et al., 2008; Black & Hawk, 2005). Manajemen nyeri atau pain management adalah salah satu bagian dari disiplin ilmu medis yang berkaitan dengan upaya-upaya menghilangkan nyeri atau pain relief. Manajemen nyeri ini menggunakan pendekatan multidisiplin yang didalamnya termasuk pendekatan farmakologikal (termasuk pain modifiers), non farmakologikal dan psikologikal. manajemen nyeri non farmakologikal merupakan upaya-upaya mengatasi atau menghilangkan nyeri dengan menggunakan pendekatan non farmakologi. Upaya-upaya tersebut antara lain *relaksasi, distraksi, massage, guided imaginary* dan lain sebagainya.

Teknik relaksasi merupakan intervensi keperawatan secara mandiri untuk menurunkan intensitas nyeri, Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa nyeri serta dapat digunakan pada saat seseorang sehat ataupun sakit. (Perry & Potter, 2005). Relaksasi otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang nyeri. Ada banyak bukti yang menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam meredakan nyeri (Smeltzer, 2008). Relaksasi secara umum sebagai metode yang paling efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri (National Safety Council, 2003), hasil penelitian diberbagai tempat membuktikan bahwa terapi tehnik relaksasi efektif menurunkan respon nyeri, penelitian-penelitian tersebut dilakukan terhadap

nyeri kronis dan penulis belum menemukan penelitian yang dilakukan terhadap nyeri akut pada abdominal pain. Studi pendahuluan terhadap 12 responden dengan diagnosa Abdominal Pain di IGD RSUD Karawang menunjukkan perbedaan penurunan skala nyeri yang signifikan, dimana hasil pretest terhadap 12 responden, skala nyeri beragam antara 7 sampai dengan 10, kemudian 6 responden yang pertama diberikan terapi standar dan 6 responden yang kedua diberikan kombinasi terapi standar dan tehnik relaksasi. Kelompok pertama ada penurunan nyeri setelah setengah jam pemberian obat analgetik dengan skala nyeri 6 – 3, sedangkan kelompok yang kedua penurunan skala nyeri rata-rata dibawah 4, tehnik relaksasi yang dilakukan adalah membimbing mengatur posisi yang nyaman, relaksasi otot-otot dan mengatur bernafas dalam.

Manajemen nyeri pada Abdominal Pain di IGD RSUD Karawang meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi, terapi farmakologi meliputi pemberian analgetik non-opiat dan opiat, terapi non-farmakologi yang dilakukan meliputi relaksasi dan distraksi, tehnik relaksasi secara spontan dan tidak prosedural sering diterapkan pada pasien-pasien yang mengeluh nyeri dengan berbagai penyebab dan respon yang dihasilkan pada pasien-pasien dengan Abdominal Pain relatif bervariasi, sebagian keluhan nyeri pasien dapat teratasi dan dipulangkan serta sebagian lagi klien berlanjut kepada tindakan diagnostik dan medik lebih lanjut.

Berbagai jenis tehnik relaksasi untuk mengurangi nyeri telah banyak diterapkan dalam tatanan pelayanan keperawatan. Namun, penggunaan tehnik relaksasi di Indonesia masih belum optimal. Tehnik relaksasi yang

paling sering digunakan yaitu bernafas dalam dan teknik distraksi. Akan tetapi belum ada prosedur tertulis mengenai teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri pada Abdominal Pain yang diterapkan menjadi standar pelayanan keperawatan. Sementara itu belum ada penggunaan alat audio-visual yang secara khusus disiapkan untuk mempermudah pasien memahami dan melakukan prosedur teknik relaksasi dengan benar dan tepat, maka berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Terapi Relaksasi (*Autogenic*) Terhadap Tingkat Nyeri Akut pada Pasien dengan Abdominal Pain di IGD RSUD Kab. Karawang”.

## B. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan desain eksperimen semu (*quasi experiment design*) dengan *equivalent time sample design*. Desain ini bertujuan untuk membandingkan dua kelompok yang diberikan perlakuan dengan yang tidak diberikan perlakuan (Hidayat, 2007).

Pada penelitian ini kelompok A (eksperimen) diberikan intervensi terapi relaksasi autogenik sedangkan kelompok B (kontrol) tidak diberikan terapi relaksasi autogenik.

## C. HASIL PENELITIAN

Besar sampel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 30 pasien selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 pasien sebagai kelompok kontrol dan 15 pasien lainnya sebagai kelompok intervensi. Pengambilan data diperoleh selama rentang waktu dua minggu (17 Februari – 02 Maret 2014). Adapun analisis statistik data hasil penelitian akan ditampilkan sebagai berikut:

Hasil analisis univariat menggambarkan karakteristik responden berdasarkan rata-rata, nilai tengah, simpang baku, nilai terendah dan nilai tertinggi rasa nyeri dari kedua kelompok.

Hasil analisis statistik univariat karakteristik responden menggambarkan distribusi responden berdasarkan skala nyeri pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Semua karakteristik skala nyeri pasien dapat dilihat ditabel bawah ini.

Nilai Rerata Skala Nyeri pada Pasien dengan Abdominal Pain pada Kelompok Kontrol dapat dilihat dari tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Nyeri pada Pasien dengan Abdominal Pain pada Kelompok Kontrol di IGD RSUD Karawang Maret 2014

Kel. Intervensi	Mean	Standar Deviasi	Standar Error	Min-Max
<i>Pretest</i>	8,33	1,113	0,287	5-10
<i>Posttest</i>	3,20	1,082	0,279	1-5

Dari 15 responden kelompok kontrol bahwa nilai rata-rata *pretest* dari responden sebelum diberikan terapi analgetik adalah 8,33, dan nilai rata-rata *posttest* setelah diberikan terapi analgetik adalah 3,20. Artinya terdapat penurunan skala nyeri dengan selisih 5,13.

Nilai rerata skala nyeri pada pasien dengan abdominal pain pada kelompok intervensi dapat dilihat dari tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Skala Nyeri pada Pasien dengan Abdominal Pain pada Kelompok Intervensi di IGD RSUD Karawang Maret 2014

Kel. Intervensi	Mean	Standar Deviasi	Standar Error	Min - Max
Pretest	8,53	1,407	0,363	5-10
Posttest	1,00	1,195	0,309	0-3

Dari 15 responden kelompok intervensi bahwa nilai rata-rata *pretest* dari

responden sebelum dilakukan intervensi terapi relaksasi dan analgetik adalah 8,53, dan nilai rata-rata *posttest* setelah intervensi adalah 1,00. Artinya terdapat penurunan dengan selisih 7,53.

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu pengaruh tehnik relaksasi terhadap tingkat penurunan skala nyeri akut pada pasien dengan Abdominal Pain. Uji statistik yang digunakan yaitu: uji *t independen*, digunakan untuk mencari perbedaan skor kuesioner antara *post-test* pada kedua kelompok yang tidak berpasangan.

Tabel 3

Analisi Beda Pengaruh Kombinasi Teknik Relaksasi dengan Analgetik dan Terapi Analgetik Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Akut Pada Pasien Dengan Abdominal Pain di RSUD Karawang Maret 2014 (n=30)

Variabel	n	Min-Maks	95% CI	Mean Diff	t	df	Sig. (2-tailed)
			Lower - Upper				
<b>Nyeri Post Perlakuan</b>							
Kelompok Kontrol	15	1 - 5	-3,05 - 1,34	-2,2	-5,284	28	0,000
Kelompok Intervensi	15	0 - 3					

Berdasarkan hasil uji analisis *Parametric Independent t-test* pada tabel 3 diatas dengan jumlah responden n=30, diperoleh nilai *sig (2-tailed) = (0,000) < α (0,05)* dengan perhitungan nilai “t” adalah sebesar -5,284. Hal ini berarti Ho ditolak karena nilai *p-value* lebih kecil dari α (alpha) dan dapat disimpulkan secara statistik bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara skala nyeri sesudah diberikan terapi relaksasi dan analgetik dibandingkan terapi analgetik saja.

#### D. PEMBAHASAN

Analisi beda pengaruh kombinasi terapi relaksasi dengan analgetik pada kelompok Intervensi dan terapi analgetik pada kelompok kontrol terhadap tingkat penurunan nyeri akut pada pasien dengan abdominal pain.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh terhadap skala nyeri pada pasien dengan abdominal pain antara sesudah diberikan terapi relaksasi dan analgetik dibandingkan sesudah diberikan terapi analgetik saja. Hasil uji analisis *parametric independent t-test* pada kedua kelompok diperoleh nilai p (0,000) < α (0,05) dengan t hitung (-5,284), hal ini menunjukkan bahwa Ho ditolak, artinya bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap skala nyeri. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi relaksasi dengan analgetik lebih efektif menurunkan skala nyeri pada pasien dengan abdominal pain.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Dewi dkk, 2009. Yang



menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian tehnik relaksasi terhadap penurunan persepsi nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Bruner & Suddart (2013), bahwa tehnik relaksasi napas dalam efektif untuk mengatasi nyeri, termasuk pada pasien dengan abdominal pain.

Manajemen nyeri untuk mengendalikan nyeri pada pasien dengan abdominal pain yang dilakukan secara multidisiplin sangat perlu dilakukan mengingat manajemen nyeri termasuk indikator mutu pelayanan institusi rumah sakit. Pengendalian rasa nyeri pada pasien dengan abdominal pain sangat penting dalam tatanan pelayanan keperawatan. Perawat berperan penting dalam menurunkan skala nyeri pasien dengan abdominal pain, Teori *self-care* dari *Orem's self-care deficit theory of nursing* menjelaskan bagaimana tindakan *self-care* membantu individu untuk menghilangkan nyeri; 1) *totally compensatory*, perawat menggantikan klien dalam perawatan diri (membantu sepenuhnya), 2) *partly compensatory*, adalah perawat dan klien bekerja sama untuk memenuhi kebutuhan klien, dan 3) *supportive-educative*; klien sebagai *agens self-care* tetapi memerlukan bantuan dalam mengambil keputusan, modifikasi perilaku dan meningkatkan pengetahuan dan keahlian, Perawat bertindak sebagai pendukung dan pemberi pendidikan ketika menggunakan relaksasi untuk menghilangkan nyeri pada Abdominal Pain. Tehnik relaksasi untuk mengatasi nyeri ini dapat dilakukan dengan cara yang sederhana, biaya yang relative murah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Peneliti mencoba melakukannya dengan cara membimbing pasien secara lisan berdasarkan prosedur tehnik relaksasi yang sudah disusun. Pasien yang

diterapi hanya mendengarkan perkataan perawat hingga akhirnya pasien fokus pada kata-kata perawat dan mau melakukan apa yang dicontohkan oleh perawat, dalam hal ini perawat terlibat langsung untuk member contoh kepada pasien dan selanjutnya melatih pasien untuk melakukannya secara mandiri untuk mengantisipasi nyeri yang sewaktu-waktu dapat terjadi.

#### **E. SARAN**

Berkaitan dengan kesimpulan di atas, saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

- a. Bagi Sarana Kesehatan:  
Terapi relaksasi autogenik dapat dijadikan sebagai salah satu terapi alternatif untuk mengatasi nyeri khususnya abdominal pain.
- b. Bagi Institusi Pendidikan:  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu rujukan untuk mendukung teori asuhan keperawatan tentang manajemen nyeri dan terapi relaksasi serta perawatan pasien dengan abdominal pain.
- c. Bagi Penelitian  
Penelitian ini dapat dijadikan data awal dan merupakan suatu hal yang perlu diteliti lebih lanjut terutama mengenai factor-faktor baik yang berhubungan maupun yang mempengaruhi persepsi nyeri pada pasien dengan abdominal pain dan management nyeri dengan tehnik relaksasi dengan pendekatan metoda yang berbeda.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Perry, Anne Griffin & Potter, Patricia A. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik, Vol.2 Alih Bahasa. Editor Monica Ester Dkk, Jakarta : EGC

Bruner & Sudart. 2013. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Jakarta : EGC

Black Hawk (2005) *Medical Surgical Nursing : Clinical Management for Positive Outcome*, 8 ed, St. Missouri: elsevier Saunders

Kozier dkk. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik*, Ed. 7. Vol 2. Alih bahasa Pamilih Eko Karyuni. Jakarta : EGC

Guyton & Hall. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Editor : Irawati Setiawan. Ed. 9. Jakarta : EGC

Nurdin dkk, 2013. *Pengaruh tehnik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi fraktur di ruang IRNINA A BLU RSUP prof. Dr. R.d Kandou Manado*. Skripsi. Universitas Sam Ratulangi. Manado

Dewi dkk.2009, *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Persepsi Nyeri pada Lansia dengan Arthritis Reumatoid*. Skripsi. Universitas Brawijaya. Malang.