

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Herniatomy

¹*Indirwan Hasanuddin*

²*Jumiarsih Purnama AL*

^{1,2}*Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, ITKeS Muhammadiyah Sidrap, Indonesia*

Alamat Korespondensi:

Indirwan Hasanuddin
Rappang, Sidenreng Rappang
No.Hp : 085333257279
Email: indirwan.hasanuddin02@gmail.com

ABSTRAK

Hernia adalah protrusi atau penonjolan isi suatu rongga melalui defek/bagian yang lemah dari dinding rongga. Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi klien dengan kecemasan salah satunya melalui pemberian terapi progressive muscle relaxation (PMR). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri pasien post op hernia di RSUD Lamadukelleng Kab. Wajo. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan menggunakan menggunakan rancangan penelitian one group pretest posttest design, dengan atau tanpa kelompok control. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 12 responden. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri pasien post op hernia di RSUD Lamadukelleng Kabupaten Wajo dengan nilai $p=0,002$ dan rata-rata skor perubahan intensitas adalah 1,38 dengan skala nyeri ringan. Pasien yang melakukan mobilisasi dini secara aktif atau mandiri melakukan mobilisasi lebih cepat proses perawatannya dibanding dengan pasien yang mobilisasi dini pasif. Diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak rumah sakit agar untuk meningkatkan kualitas dalam memberikan terapi non farmakologi berupa relaksasi otot progresif dalam mengatasi masalah nyeri pasien post operasi.

Kata kunci : Relaksasi otot progresif, Nyeri, Herniatomy

ABSTRACT

Hernia is a protrusion or protrusion of the contents of a cavity through a defect / weak part of the cavity wall. One of the interventions that can be done to treat clients with anxiety is through the provision of progressive muscle relaxation therapy (PMR). The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on changes in pain in post-op hernia patients at Lamadukelleng Hospital, Kab. Wajo. This type of research is a quasi-experimental research design using a one group pretest posttest design, with or without a control group. The sampling technique in this study was purposive sampling with a total sample of 12 respondents. The results of this study showed that there was a significant effect of progressive muscle relaxation on changes in pain in post-hernia surgery patients at the Lamadukelleng Hospital, Wajo Regency with p value = 0.002 and the average score for changes in intensity was 1.38 with a mild pain scale. Patients who actively or independently mobilize early mobilize the treatment process faster than patients who mobilize early. It is hoped that it can provide information to the hospital in order to improve the quality in providing non-pharmacological therapy in the form of progressive muscle relaxation in overcoming the pain problem of postoperative patients.

Keywords : Progressive muscle relaxation, Pain, Herniatomy

PENDAHULUAN

Kasus hernia inguinalis seringkali dapat didorong kembali kedalam rongga perut namun jika tidak dapat didorong kembali penyakit ini dapat menjadi kasus yang serius seperti inkaserasi (usus terperangkap dalam kanalis inguinalis) dan strangulasi (aliran darah terputus) sehingga hernia memerlukan tindakan operasi sesegera mungkin, bahkan tak jarang kasus memerlukan tindakan operasi gawat darurat atau cito (Sjamsuhidajat, 2015).

Dampak dari terjadinya kecemasan praoperasi dikaitkan dengan peningkatan rasa sakit pascaoperasi, kebutuhan analgesik, peningkatan masa rawat inap di rumah sakit dan dikaitkan juga dengan kejadian depresi post operasi. Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi klien dengan kecemasan salah satunya melalui pemberian terapi progressive muscle relaxation (PMR) (Pasaribu, 2016).

Terapi PMR didasari bahwa kecemasan akan menyebabkan tubuh bereaksi yang merangsang pikiran sehingga menyebabkan ketegangan fisiologis yang salah satunya ditandai dengan ketegangan otot. Ketegangan fisiologis sebaliknya akan meningkatkan pengalaman subjektif terhadap kecemasan, dengan merelaksasikan otot maka akan

menurunkan ketegangan fisiologis yang pada akhirnya akan menurunkan kecemasan dan intensitas nyeri.

Hal ini diperkuat Dolbier & Rush (2012) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan dalam periode waktu tertentu maupun dalam mengatasi suatu kejadian kecemasan yang singkat. Terapi relaksasi otot progresif dapat mengatasi kecemasan melalui aspek kognitif dan fisik (somatik) serta memberikan efek relaksasi sehingga selain dapat menurunkan kecemasan juga dapat meningkatkan status fisik dan psikologis klien (Pasaribu, 2016).

World Health Organization (WHO, 2018), mengatakan bahwa pada tahun 2015 sampai tahun 2016 penderita hernia mencapai 19.173.279 penderita (12.7%). Penyebaran hernia paling banyak berada di negara berkembang seperti negara-negara di Afrika, Asia Tenggara termasuk Indonesia. Selain itu, Negara Uni Emirat Arab adalah negara dengan jumlah penderita hernia terbesar di dunia sekitar 3.950 penderita pada tahun 2016.

Data dari kementerian kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2017 terdapat 1.243 orang yang mengalami gangguan hernia. Angka kejadian hernia terbanyak adalah hernia inguinalis (medialis/direk dan lateralis/indirek)

dengan kasus 10 kali lebih banyak dari pada hernia femoralis dan keduanya mempunyai persentase sekitar 75-80 % dari seluruh jenis hernia (Kemenkes RI, 2018).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri pasien post op hernia di RSUD Lamadukelleng Kab. Wajo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pra-eksperimen dengan menggunakan menggunakan rancangan penelitian one group pretest posttest design, dengan atau tanpa kelompok control dimana perubahan nyeri subyek penelitian diamati sebelum dilakukan intervensi dan diamati lagi setelah dilakukan intervensi.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pasien hernia yang dirawat di ruang perawatan bedah RSUD Lamadukelleng Kab. Wajo. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling.

Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data menggunakan lembar observasi yang diisi oleh peneliti. Instrument yang digunakan dalam mengukur tingkat nyeri adalah dengan

skala penilaian numeric (Numeric Rating Scales, NRS).

Data dianalisis berdasarkan skala ukur dan tujuan penelitian dengan menggunakan perangkat lunak program komputerisasi. Data dianalisis secara : (1) Analisis Univariat, Analisis dilakukan untuk melihat proporsi. (2) Analisis Bivariat, Uji bivariat dilakukan untuk melihat hubungan tiap variable independen dan variable dependen, jenis uji yang digunakan dalam penelitian ini apabila data yang digunakan berdistribusi normal maka menggunakan uji t jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji wilcoxon dengan tingkat kemaknaan ($\alpha= 0,05$).

HASIL

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 12 responden, umur pasien post op hernia lebih dominan adalah 35-44 tahun sebanyak 4 orang (33,3%) dan usia 18-24 tahun serta 25-34 tahun masing-masing sebanyak 1 orang (8,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan lebih dominan adalah SD serta SMP masing-masing sebanyak 4 orang (33,3%) dan pendidikan S1 sebanyak 1 orang (8,3%).

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 12 responden, rata-rata nilai intensitas nyeri pada pasien post op operasi hernia sebelum pemberian

relaksasi otot progresif adalah 5,43 atau dengan skala nyeri sedang dengan nilai skala tertinggi adalah 7 dan terendah adalah 4. Diketahui bahwa dari 12 responden, rata-rata nilai intensitas nyeri pada pasien post op operasi hernia setelah pemberian relaksasi otot progresif adalah 3,54 atau dengan skala nyeri ringan dengan nilai skala tertinggi adalah 3 dan terendah adalah 5.

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 12 responden, selisih rata-rata nilai intensitas nyeri pada pasien post op operasi hernia sebelum dan setelah pemberian relaksasi otot progresif adalah 1,83 atau dengan skala nyeri ringan dengan nilai skala tertinggi adalah 1,47 dan terendah adalah 2,20.

Berdasarkan Tabel 4 dengan menggunakan uji wilcoxon test menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri pasien post op hernia di RSUD Lamadukelleng Kabupaten Wajo dengan nilai $p=0,002$ dan rata-rata skor perubahan intensitas adalah 1,38 dengan skala nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Nyeri yang dirasakan berdasarkan tabel 1 sebelum intervensi menunjukkan rata-rata nyeri pasien dengan skala sedang yaitu 5,43 sehingga dapat terjadi karena

sepanjang sistem spinotalamik impuls-impuls nyeri berjalan melintasi medullaspinalis, thalamus mentransmisikan informasi ke pusat yang lebih tinggi di otak, ketika stimulus nyeri sampai ke korteks serebral, maka otak akan menginterpretasikan kualitas nyeri. Bersamaan dengan seseorang menyadari nyeri maka reaksi fisiologis maupun psikologis mulai terjadi dimana reaksi fisiologis akan meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan ketegangan pada otot seseorang (Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan tabel 2 dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan intensitas nyeri ringan yaitu rata-rata 3,54 setelah pemberian intervensi relaksasi otot progresif. Penurunan nyeri ini dapat terjadi karena menurut Soesmalijah, (2012) relaksasi otot progresif juga bertujuan agar badan dapat rileks dengan mencoba merasakan otot-otot saat tegang dan kaku dengan mengencangkan dan melemaskan otot-otot yang tegang untuk membantu badan menjadi rileks dan menurunkan intensitas nyeri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mana pasien post operasi hernia bisa menjadi lebih rileks sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri secara

perlahan. Hal ini terjadi karena gerakan-gerakan yang diberikan dapat memperlancar peredaran darah lebih efektif (Potter & Perry, 2010). Berdasarkan tabel 5.7 uji statistik dengan uji wilcoxon didapatkan nilai p-value sebesar 0,002, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri pasien post op hernia di RSUD Lamadukelleng Kabupaten Wajo dan rata-rata skor perubahan intensitas adalah 1,38 dengan skala nyeri ringan.

teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri yaitu relaksasi nafas dalam, relaksasi genggam jari dan teknik *progressive muscle relaxation*. PMR bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung serta dapat mengurangi rasa nyeri. (Marwati, A. W., Rokayah, C., & Herawati, Y, 2020).

Tujuan dari relaksasi otot progresif ini adalah menurunkan nyeri secara non farmakologis, memberikan dan

meningkatkan pengalaman subjektif bahwa ketegangan psikologis bisa direlaksasikan sehingga relaksasi akan menjadi kebiasaan seseorang berespon terhadap keadaan tertentu ketika otot tegang, dan dapat menurunkan stress psikologis, karena gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan sinap sinap saraf baik yang simpatis maupun parasimpatis, saraf yang rileks dapat menurunkan nyeri secara perlahan (Fitria, C.N., & Ambarwati, R. D. (2014).

Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara meregangkan dan merilekskan otot secara sadar (Tyani, 2015). Karena gerakan yang telah diberikan secara perlahan membantu merilekskan sinap sinap saraf baik yang simpatis maupun parasimpatis, saraf yang rileks dapat menurunkan nyeri secara perlahan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspa Kirana Dewi et al (2018) yang berjudul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri, terapi ini terdapat pengaruh untuk menurunkan nyeri.

Menurut penelitian Livana, Daulima, dan Mustikasari (2018) bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan tanda dan gejala nyeri sehingga mampu menurunkan tingkat stres. Progressive

muscle relaxation merupakan terapi tambahan pada pasien yang telah menjalani operasi untuk meminimalkan tingkat rasa nyeri post operasi.

Menurut Nurastam, S. N. M. (2019) Ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi seksio caesarea, seta efektif dalam menurunkan tingkat nyeri di Ruang Cempaka RSUD Ngudi Waluyo.

Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat nyeri dengan mekanisme merangsang aktifitas modulasi refleksi sistem saraf simpatis dan frekuensi dapat memengaruhi tahanan perifer. Sulidah (2016) menyatakan bahwa adanya ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot berkontraksi, otot yang tegang berhubungan dengan jiwa yang tegang dan fisik yang rileks akan disertai dengan mental yang rileks pula. Dalam latihan otot progresif gerakkan menegangkan sekumpulan otot dan kemudian melemaskannya serta membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang tersebut selanjutnya akan mengalami perasaan rileks dan nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uji wilcoxon test menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri pasien post op hernia di RSUD Lamadukelleng Kabupaten Wajo dengan nilai $p=0,002$ dan rata-rata skor perubahan intensitas adalah 1,38 dengan skala nyeri ringan. Diharapkan relaksasi otot progresif menjadi salah satu intervensi yang didokumentasikan dalam bentuk standart operasional prosedur keperawatan mandiri untuk seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan perioperatif khususnya post operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dolbier, C. L., & Rush, T. E. (2012). Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation in a high-stress college sample. *International Journal of Stress Management*, 19(1), 48.
- Fitria, C. N., & Ambarwati, R. D. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Laparatomi.
- Kemenkes RI, (2017), Propil kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.

- Livana, P. H., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluargayang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal KeperawatanIndonesia*, 21(1), 51-59.
- Marwati, A. W., Rokayah, C., & Herawati, Y. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 59-64.
- Nurastam, S. N. M. (2019). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SEKSIO CAESAREA DI RUANG CEMPAKA RSUD NGUDI WALUYO. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 5(2), 145-154.
- Pasaribu, J & Keliat, BA, 2016. Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa, EGC, Jakarta
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental of Nursing*. Singapore
- Puspa Kirana Dewi et al. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri, Terapi Ini Terdapat Pengaruh Untuk Menurunkan Nyeri. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"* Volume 4 No. 02
- Sjamsuhidajat, R & Wim, de Jong (ed). 2015. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta:EGC
- Soesmalijah. (2012). *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Depok :LPSP3 UI.
- Sulidah. 2016. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran: Skripsi dipublikasikan.
- Tyani, E. S., Utomo, W., & Hasneli, Y. (2015). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Esensial. *JOM Vol. 2 No. 2*, 1068-1075.
- WHO, 2018, diabetes, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>,

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Umur Pasien Pasien Post Op Hernia

Karakteristik responden	Frekuensi	%
Usia		
18-24 tahun	1	8,3
25-34 tahun	1	8,3
35-44 tahun	4	33,3
45-55 tahun	2	16,7
>55 tahun	4	33,3
Tingkat Pendidikan		
SD	4	33,3
SMP	4	33,3
SMA	3	25,0
S1	1	8,3
Total	12	100

Tabel 2. Skor Rata-Rata Nyeri Sebelum dan Setelah Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Pasien Post Op Hernia

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Sebelum relaksasi otot progresif	12	5,43	0,79	4	7
Setelah relaksasi otot progresif	12	3,54	0,79	3	5

Tabel 3. Skor Selisih Rata-Rata Nyeri Sebelum dan Setelah Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Pasien Post Op Hernia

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max
Sebelum-Setelah Relaksasi Otot Progresif	12	1,83	0,58	1,47	2,20

Table 4. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Pos Op Hernia

Variabel	n	Mean Selisih	t	SD	P Value
Sebelum dan setelah intervensi	12	1,38	1,92	0,58	0,002