

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN NYERI AKUT PADA PASIEN ABDOMINAL PAIN DI IGD RSI PKU MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN

Dian Firmansyah¹, Firman Faradisi²

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Email : dianfirmansyah1193@gmail.com¹, firmanpake@gmail.com²

ABSTRAK

Penerapan terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri akut pada pasien abdominal pain di igd rsi pku muhammadiyah pekajangan Dian Firmansyah, Firman Faradisi.

Pendahuluan : Nyeri merupakan alasan terbanyak pasien datang ke unit emergensi. Keluhan nyeri yang dirasakan sangat subyektif. Menurut teori Maslow, nyeri merupakan hal yang mengganggu kebutuhan dasar manusia pertama yaitu kebutuhan fisiologi. Berdasarkan durasinya nyeri dibagi menjadi dua kelompok yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Latihan relaksasi autogenik dapat membantu meredakan nyeri karena latihan relaksasi autogenik dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri dan menurunkan skala nyeri. **Metode :** Desain penelitian yang digunakan dalam studi kasus ini adalah pra eksperimen, jumlah sampel sebanyak 1 responden pasien abdominal pain. Jenis intervensi yang digunakan yaitu terapi relaksasi autogenik dengan evaluasi pada intensitas nyeri. **Hasil :** Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain. **Simpulan :** Terapi relaksasi autogenik efektif menurunkan respon nyeri akut.

Kata Kunci: Abdominal pain, relaksasi autogenik.

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan alasan terbanyak pasien datang ke unit emergensi. Keluhan nyeri yang dirasakan sangat subyektif. Penilaian intensitas nyeri bisa berbeda baik yang dirasakan pasien maupun yang dinilai oleh dokter, oleh karena itu diperlukan penilaian nyeri yang terstandarisasi. Penanganan nyeri tidak bisa diterapkan sama untuk semua pasien. Insidensi nyeri di unit emergensi masih cukup tinggi bahkan menurut penelitian yang dilakukan Tanabe, Johnston dan Cordell pada penelitian yang terpisah di tahun 1998, 1999 dan 2002 menyebutkan prevalensi nyeri di unit emergensi cukup tinggi, yaitu sekitar 52-78%. Tingginya prevalensi ini merupakan tantangan besar semua pihak terutama di unit emergensi. (Suryono, et al., 2017).

Menurut teori Maslow, nyeri merupakan hal yang mengganggu kebutuhan dasar manusia pertama yaitu kebutuhan fisiologi. Berdasarkan durasinya nyeri dibagi menjadi dua kelompok yaitu nyeri akut dan nyeri kronis. Nyeri akut (acute pain) adalah nyeri yang terjadi setelah cedera akut, penyakit atau intervensi bedah dan memiliki proses yang cepat dengan intensitas yang bervariasi (ringan sampai berat), serta berlangsung untuk waktu yang singkat (kurang dari enam bulan). Sedangkan nyeri kronis adalah nyeri konstan yang intermiten yang menetap sepanjang suatu periode waktu. Nyeri ini berlangsung lama dengan intensitas yang bervariasi dan biasanya berlangsung lebih dari enam bulan (Fathoni & Cindy, 2019). Nyeri tidak hanya dapat dibagi berdasarkan durasinya, namun dapat dibedakan berdasarkan jenis dan bentuknya.

Penyebab dari abdominal pain (nyeri abdomen) dapat terjadi karena adanya gangguan pada organ pencernaan maupun organ lain seperti gangguan gastroenteritis, maag, pelvic inflammatory disease (PID) atau penyakit inflamasi pelvis, pankreatitis, apendiksitis, konstipasi, hemoroid, kolik ulsatif, batu empedu, peradangan, batu ginjal, infeksi saluran kemih/ginjal, kehamilan ektopik/keguguran (Al-masawabe & Abu-naser,

2021). Banyaknya organ yang apabila terganggu dapat menimbulkan nyeri abdomen, maka tidaklah mengherankan apabila jumlah penderita nyeri abdomen pun cukup tinggi.

Menurut WHO 2022, angka kejadian abdominal pain adalah sekitar 10%-15%. Dari semua kejadian nyeri secara umum di negara-negara berkembang. Data riskesdas tahun 2022 menunjukkan angka kejadian abdominal pain di Indonesia meningkat 15,3%. Data tersebut diambil dari 20.591 pasien yang mengalami nyeri dalam kurun waktu 5 tahun terakhir di 38 propinsi (Nasution & Manulang, 2023)

Manajemen nyeri pada abdominal pain meliputi terapi farmakologi dan non farmakologis. Manajemen nyeri farmakologi merupakan upaya atau strategi penyembuhan nyeri menggunakan obat-obatan anti nyeri. Tenaga medis yang dominan berperan dalam manajemen farmakologi adalah para dokter dan apoteker. Sedangkan manajemen nyeri non farmakologi merupakan strategi penyembuhan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan tetapi lebih kepada perilaku Caring. Maka tenaga medis yang dominan berperan adalah para perawat karena bersentuhan langsung dengan tugas keperawatan (Dewi Mayasari, 2016).

Manajemen nyeri nonfarmakologis ada bermacam-macam diantaranya Teknik relaksasi napas dalam (Slow deep breathing) dan teknik relaksasi autogenik. Tehnik relaksasi merupakan metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan otot (muscle tension) (Rampengan et al., 2014). Slow Deep Breathing adalah suatu aktivitas untuk mengatur pernapasan secara lambat dan dalam yang aktivitasnya disadari oleh pelakunya, metode bernapas yang frekuensi napasnya kurang atau sama dengan 10 kali per menit dengan fase ekshalasi yang panjang (Septiawan, Permana, & Yuniarti, 2018). Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata/kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tentram (Ekarini et al., 2018). Dari kedua Teknik relaksasi tersebut Teknik relaksasi autogenik lebih efektif menurunkan intensitas nyeri paling banyak dibandingkan terknik relaksasi napas dalam atau slow deep breathing (Bayu Aji, et al., 2015)

Latihan relaksasi autogenik dapat membantu meredakan nyeri karena latihan relaksasi autogenik dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri dan menurunkan skala nyeri. Hal ini sejalan dengan penelitian Jumriana, Fitriani, D & Suryawijaya, S (2023) yang meneliti tentang pengaruh relaksasi autogenik dalam menurunkan abdominal pain dan terbukti valid dengan p value 0,003. Penurunan nyeri ini dimungkinkan karena latihan relaksasi autogenik dapat meningkatkan aliran darah ke area yang terkena nyeri, yang dapat membantu mengurangi nyeri. Peningkatan aliran darah ini dapat membawa lebih banyak oksigen dan nutrisi ke area yang terluka, membantu dalam proses penyembuhan dan mengurangi peradangan, Latihan relaksasi autogenik melibatkan fokus pada gambaran visual dan kesadaran tubuh, yang dapat membantu mengalihkan perhatian dari nyeri yang dirasakan serta Latihan relaksasi autogenik dapat membantu meningkatkan produksi endofrin, yang dapat membantu mengurangi nyeri (Hati, et al., 2023)

Relaksasi autoegnik merupakan metode relaksasi yang berseumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh untuk mengurangi stress dan ketegangan otot serta memungkinkan dapat mengatasi menurunkan rasa nyeri (Priyo, et al., 2017). Relaksasi autogenik berusaha untuk menghipnosis diri sendiri, di mana dapat mengontrol tekanan tekanan yang datang dari luar atau dari dalam diri, caranya dengan memikirkan perasaan hangat dan berat pada anggota tubuh (Syafitri, 2018). Terapi ini merupakan salah satu cara membantu klien yang sedang mengalami ketegangan atau stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan, atau sedang dengan menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan mengatur pola pernapasan.

Penatalaksanaan nyeri di IGD RSI Pekajangan, sudah melakukan kolaborasi pemberian terapi farmakologi dengan memberikan injeksi analgetik dan terapi modalitas seperti tehnik distraksi, akan tetapi penggunaan tehnik relaksasi autogenik belum diberikan karena kurangnya pengetahuan perawat tentang tehnik relaksasi autogenik. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik mengambil judul “Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Di Igd Rsi Pku Muhammadiyah Pekajangan”.

METODE

Dari hasil penerapan intervensi Teknik relaksasi autogenik yang dilakukan oleh penulis kepada responden didapatkan hasil skala nyeri pasien berkurang. Dalam studi kasus penulis menggunakan numeric rating scale untuk melakukan penilaian skala nyeri. Dari hasil pengkajian nilai skala nyeri dari responden sebelum diberikan terapi autogenik adalah 5, dan nilai skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi autogenik adalah 3. Artinya terdapat penurunan skala nyeri dengan selisih 2, hal ini sejalan dengan 2 penelitian di atas di mana terdapat pengaruh intervensi terapi relaksasi autogenik terhadap nyeri akut pada diagnose abdominal pain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pembahasan

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dian Ratna Elmaghfuroh dan Yuyud Wahyudi (2019), yang meneliti terkait penatalaksanaan nyeri abdomen, didapatkan bahwa sebagian besar responden mengeluh skala nyeri sedang. Penelitian lain juga menyatakan bahwa dari 10 pasien yang datang ke IGD, seluruhnya mengalami skala nyeri 4-6 atau skala nyeri sedang (Jumrianaa, Fitriyani Djunaid & Suryawijaya Sukma, 2023). Pada pengkajian awal yang dilakukan oleh penulis ditemukan data bahwa responden mengeluh nyeri dengan skala nyeri 5 atau skala nyeri sedang. Dalam hal ini tidak terdapat kesenjangan dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya.

Nyeri abdomen merupakan gejala yang sering terjadi pada kasus akut abdomen yang muncul secara tiba-tiba dan tidak memiliki karakteristik khusus. Istilah "akut abdomen" merujuk pada kumpulan gejala dan tanda-tanda nyeri abdomen dan tekanan yang tidak spesifik namun sering ditemukan pada pasien dengan kondisi intra-abdomen yang berbahaya. Tubuh akan merespons nyeri abdomen dengan meningkatkan pelepasan zat kimia seperti histamin, prostaglandin, bradikinin, dan substansi P, yang merangsang reseptor nyeri dan menyebabkan persepsi rasa sakit. (Syamsiah & Muslihat, 2015). Responden dalam penelitian ini mengeluh mengalami nyeri seperti tertusuk dan panas pada wilayah abdomen. Pasien dengan gangguan organ organ tertentu di wilayah abdomen dapat memicu adanya keluhan nyeri seperti yang dikeluhkan oleh responden penelitian ini. Dalam hal ini tidak terdapat kesenjangan antara penelitian yang dilakukan oleh penulis dengan penelitian sebelumnya

Penelitian yang dilakukan oleh Jumrianaa, Fitriyani Djunaid & Suryawijaya Sukma (2023) menyebutkan ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri pasien yang datang ke IGD dengan keluhan abdominal pain. Sebelum dilakukan intervensi relaksasi autogenik 10 responden mengalami nyeri sedang (Skala 4-6) dan setelah dilakukan relaksasi autogenik tingkat nyeri responden mengalami perubahan, sebaran tertinggi pada skala nyeri tidak nyaman (skala 1-3) sebanyak 9 responden, Adapun 1 responden skala nyeri menjadi sedang (skala 4-6). Hasil penelitian lain oleh Syamsiah & Endang (2014) menunjukkan adanya perbedaan nilai rerata intensitas nyeri sebelum dan

setelah perlakuan dimana ada perbedaan bermakna antara pre dan post intervensi, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi. Dari hasil penerapan intervensi Teknik relaksasi autogenik yang dilakukan oleh penulis kepada responden didapatkan hasil skala nyeri pasien berkurang. Dalam studi kasus penulis menggunakan numeric rating scale untuk melakukan penilaian skala nyeri. Dari hasil pengkajian nilai skala nyeri dari responden sebelum diberikan terapi autogenik adalah 5, dan nilai skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi autogenik adalah 3. Artinya terdapat penurunan skala nyeri dengan selisih 2, hal ini sejalan dengan 2 penelitian di atas di mana terdapat pengaruh intervensi terapi relaksasi autogenik terhadap nyeri akut pada diagnose abdominal pain.

Menurut Harri, (2007) Relaksasi autogenik ini merupakan salah satu teknik relaksasi atau Latihan fisik yang dapat menghasilkan hormone endorphin. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang di produksi oleh otak yang menimbulkan rasa nyaman dan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi. Relaksasi terbukti dapat meningkatkan jumlah kadar endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Seseorang yang melakukan relaksasi maka endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Kadar endorphin beragam diantara individu, seperti halnya faktor-faktor seperti kecemasan yang mempengaruhi kadar endorphin. Individu dengan kadar endorphin yang banyak akan lebih sedikit merasakan nyeri (Putri, dkk, 2018).

Imajinasi yang positif dapat melemahkan psikoneuroimmunologi yang mempengaruhi respon stres, hal ini berkaitan dengan teori gate control yang menyatakan bahwa hanya satu impuls yang dapat berjalan sampai sumsum tulang belakang ke otak pada satu waktu, dan jika ini terisi dengan imajinasi positif maka sensasi rasa nyeri tidak dapat dikirim ke otak oleh karena itu rasa nyeri dapat berkurang. Inilah yang menyebabkan intensitas nyeri yang dirasakan pasien menurun setelah diberikan teknik relaksasi (Golamrezaei et al., 2020)

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, Teknik relaksasi untuk mengatasinyeri 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 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.

Pasien juga mengatakan mengatakan akan mencoba makan dengan porsi sedikit tapi sering, akan makan tepat waktu dan tidak akan mengkonsumsi makanan pedas untuk sementara waktu.

B. Implikasi Dan Batasan

Hasil dari penelitian ini didapatkan beberapa hal yang dapat diterapkan ditatanan pelayanan kesehatan diantaranya intervensi terapi relaksasi autogenik yang dilakukan untuk mengontrol nyeri pada pasien yang mempunyai masalah nyeri akut dengan diagnose medis abdominal pain. Tenaga kesehatan yang bekerja ditatanan pelayanan kesehatan dapat dilatih sehingga dapat mengajarkan teknik relaksasi autogenik agar dapat dilakukan secara mandiri

dirumah. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya penelitian yang sudah ada dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya tentang tindakan penanganan nyeri seperti terapi relaksasi autogenik serta hasil penelitian ini dapat menjadi sumber dalam mengembangkan pendidikan keperawatan khususnya keperawatan medical bedah tentang intervensi yang dapat dilakukan untuk penanganan nyeri akut sebagai pendamping dari pengobatan farmakologi.

KESIMPULAN

A. Simpulan

Dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan intervensi keperawatan relaksasi autogenik dapat menurunkan skala nyeri akut pada pasien abdominal pain di IGD RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan

B. Saran

1. Bagi peneliti

Mengembangkan keterampilan dan melaksanakan hasil penelitian untuk menangani kasus nyeri akut dengan diagnose abdominal pain.

2. Bagi institusi Pendidikan

Memasukkan topik Teknik relaksasi autogenik dalam kurikulum mata ajar terkait sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan klien abdominal pain.

3. Bagi rumah sakit

Perawat dapat menerapkan Latihan relaksasi autogenik di rumah sakit atau poliklinik dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien abdominal pain.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian kepada lebih dari satu pasien / responden agar mendapatkan hasil pengukuran yang lebih banyak dan bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, NN. (2021). Asuhan Keperawatan nyeri akut pada pasien appendectomy di ruang recovery room Ok ibs RSUP Sanglah Denpasar. Repository Politeknik Kesehatan Denpasar (poltekkes-denpasar.ac.id)
- Al-masawabe, M. M., & Abu-naser, S. S. (2021). Expert System for Short-term Abdominal Pain (Stomach Pain) Diagnosis and Treatment. 5(5), 37–56.
- Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri. 13(1), 7. <https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.5449>
- Bayu, Aji. et al., (2015). Efektifitas Antara Relaksasi Autogenik Dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Orif Di Rsud Ambarawa. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/452>
- Dewi Mayasari, (2016). Pentingnya pemahaman manajemen nyeri non farmakologi bagi seorang perawat. <https://stikessantupaulus.e-journal.id>
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. Jurnal Keperawatan (Jkep), 3(2), 108–118. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.206>
- Fathoni, R., & Cindy, A. (2019). Nursing Care On Abdominal Pain Patients In Fulfillment Of Secured Need.
- Griffiths, M., Makmun, D., & Pribadi, R. (2019). Crash Course Sistem Gastrointestinal, Hepatobilier dan Pankreas- 1st Indonesian Edition (D. Makmun & R. Pribadi (eds.); 1st ed.). Elsevier Health Sciences.
- Hati, Y., Muchsin, R., & Tamara, B. (2023). Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi. Jurnal Keperawatan Priority, 6(2), 85–91.

- <https://doi.org/10.34012/jukep.v6i2.4080> .
- Jumriana, et al., (2023). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain di kabupaten Bone bolango. *Jurnal keperawatan*, Volume 11, No. 1, februari 2023, (hal. 1-8)
- Maryana, D. (2021). Asuhan Keperawatan Pasien Abdominal Pain Dengan Kolik Abdomen Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. 47(4), 124–134. <https://doi.org/10.31857/s013116462104007x>
- Nasution, N., & Manullang, H. F. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Biology Education Science and Technology*, 6(1), 274–280. <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/best.v6i1.6659>
- Nururarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC_NOC Jilid 3. Yogyakarta: MediAction
- Oktiawati, A. et al., (2017). Teori dan Konsep Keperawatan Pediatrik, Jakarta: CV Trans Info Media.
- Priyo, Margono, & Hidayah, N. (2017). Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Sakit Kepala pada Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. *Urecol*, 83-92
- Rampengan, S. F. Y., Rondonuwu, R., & Onibala, F. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi dan Teknik Distraksi terhadap Perubahan Nyeri di RSUP Dr. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 1–8.
- Saputra, A. (2022). Sering Mengganggu, Penyebab Abdominal Pain: <https://aido.id>
- Suryono, S. dkk (2018). Buku ajar nyeri. Perkumpulan nyeri indonesia. Novartis.
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). The Effect of Slow Deep Breathing Exercise on Blood Pressure Value in Patient With Hypertension. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 111–118. Retrieved from <http://journals.umkt.ac.id/index.php/jik/article/view/171>
- Tanto, C., Liwang, Sonia, & Adip, E. (2014). Kapita Selekta Kedokteran Edisi keke 4.4. Jakarta: Media Aesculapius
- PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik (I). DPP PPNI.
- Zakiyah, A. (2015). Nyeri : Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti (P. P. Lestari (ed.); I). Salemba Medika