

Kuesioner Data Demografi

I. Karakteristik Responden

1. Nomor Responden :
2. Inisial :
3. Usia : Tahun
4. Jenis kelamin (**Berikan tanda silang (x) yang anda pilih**) :
 - a. Laki-laki
 - b. Perempuan

PRE PENGKAJIAN NYERI				
	1	2	3	4
<u>Faktor penyebab terjadinya nyeri</u>	<u>Gerakan</u>	<u>Pengarahan tenaga</u>	<u>Kurang gerak</u>	<u>istirahat</u>
<u>Kualitas nyeri</u>	<u>Tertusuk</u>	<u>tertekan</u>	<u>Diiris-iris</u>	<u>Dibakar</u>
<u>Sifat nyeri</u>	<u>Sewaktu-waktu lalu menghilang</u>	<u>Berpindah-pindah</u>	<u>menyebar</u>	<u>Menetap</u>
<u>Waktu</u>	<u>Terkadang</u>	<u>Hilang timbul</u>	<u>sering</u>	<u>terus menerus</u>
<u>Skala</u>	0	1	2	3
SKOR				
TOTAL PRE INTERVENSI				

POST PENGKAJIAN NYERI				
	1	2	3	4
<u>Faktor penyebab terjadinya nyeri</u>	<u>Gerakan</u>	<u>Pengarahan tenaga</u>	<u>Kurang gerak</u>	<u>istirahat</u>
<u>Kualitas nyeri</u>	<u>Tertusuk</u>	<u>tertekan</u>	<u>Diiris-iris</u>	<u>Dibakar</u>
<u>Sifat nyeri</u>	<u>Sewaktu-waktu lalu menghilang</u>	<u>Berpindah-pindah</u>	<u>menyebar</u>	<u>Menetap</u>
<u>Waktu</u>	<u>Terkadang</u>	<u>Hilang timbul</u>	<u>sering</u>	<u>terus menerus</u>
<u>Skala</u>	0	1	2	3
SKOR				
TOTAL POST INTREVENSI				

Lembar *Informed Consent*
PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :.....

Alamat :.....

No. Hp :.....

Setelah mengetahui keterangan penjelasan secara rinci serta menyadari manfaat dari penelitian tersebut dibawah ini dengan judul:

Pengaruh teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di Rumah Sakit Pelni Jakarta

Jika Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, maka saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan dan menjawab pertanyaan yang saya sertakan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak /Ibu menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Peneliti

(Jeni Vamela Noviana)


Jakarta,2018
Menyetujui
Responden

()

PENGGAJIAN NYERI				
	1	2	3	4
Faktor penyebab terjadinya nyeri	Gerakan	Pengarahannya tenaga	Kurang gerak	Istirahat
Kualitas nyeri	Tertusuk	tertekan	Diiris-iris	Dibakar
Sifat nyeri	Sewaktu-waktu lalu menghilang	Berpindah-pindah	menyebar	Menetap
Waktu	Terkadang	Hilang timbul	sering	terus menerus
Skala	0	1	2	3
SKOR				
TOTAL				
PRE INTERVENSI				:
POST INTERVENSI				:

LAMPIRAN D. Standar Operasional Prosedur (SOP)


Teknik Relaksasi

	<h2 style="text-align: center;">TEKNIK RELAKSASI</h2>			
PENGERTIAN	Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan.			
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan aliran udara dan oksigen dalam darah 2. Meningkatkan relaksasi 3. Mengurangi intensitas nyeri 4. Membantu relaksasi 			
KEBIJAKAN	Pasien dengan post operasi intensitas skala nyeri ringan.			
PETUGAS	Perawat			
PERALATAN	Lembar kuesioner, kursi dan lingkungan yang nyaman			
PROSEDUR PELAKSANAAN	Indikator Malakukan Tindakan	Ya	Tidak	
	A. Tahap Pra Interaksi			
	1	Mengumpulkan data		
	2	Mengetahui skala nyeri yang dirasakan		
	3	Membuat rencana pertemuan dengan klien		
	4	Menyiapkan peralatan		
	5	Mencuci tangan		
	B. Tahap Orientasi			
	1	Member salam teraupetik		
	2	Validasi kondisi klien		
	3	Menjaga Privacy		

4	Menjelaskan, tujuan, waktu, dan tempat prosedur pelaksanaan		
C. Tahap Kerja			
1	Bantu pasien ke posisi yang nyaman baik duduk atau berdiri. Apabila pasien memilih duduk, maka bantu pasien duduk di tepi tempat tidur atau posisi duduk tegak di kursi. Posisi juga bisa semifowler, berbaring di tempat tidur dengan punggung tersangga bantal.		
2	Meminta pasien menarik nafas yang dalam melalui hidung dengan hitungan 1,2,3, kemudian tahan sekitar 5-10 detik.		
3	Minta pasien hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.		
4	Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskannya lagi melalui mulut secara perlahan-lahan.		
5	Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga nyeri terasa berkurang.		
6	Ulangi sampai 15 kali, dengan selingi istirahat singkat setiap 5 kali.		
7	Merapihkan pasien		
D. Tahap Terminasi			
1	Melakukan evaluasi tindakan		
2	Berpamitan dengan klien		
3	Mencuci tangan		
4	Mencatat kegiatan dalam lembar observasi		

LAMPIRAN E. Standar Operasional Prosedur (SOP)

Teknik Distraksi

	<h2>TEKNIK DISTRAKSI</h2>		
<p>PENGERTIAN</p>	<p>Mendengarkan musik yang disukai, suara burung, atau gemericik air. Klien dianjurkan untuk memilih musik yang disukai dan musik yang tenang, seperti musik klasik. Klien diminta untuk berkonsentrasi pada lirik dan irama lagu.</p>		
<p>TUJUAN</p>	<p>d. Menurunkan intensitas nyeri e. Menurunkan tingkat kecemasan</p>		
<p>KEBIJAKAN</p>	<p>Pasien post op laparotomi dengan intensitas nyeri ringan</p>		
<p>PETUGAS</p>	<p>Perawat</p>		
<p>PERALATAN</p>	<p>Lembar kuesioner, kursi dan lingkungan yang nyaman</p>		
<p>PROSEDUR PELAKSANAAN</p>	<p>Indikator Malakukan Tindakan</p>	<p>Ya</p>	<p>Tidak</p>
<p>E. Tahap Pra Interaksi</p>			
<p>1 Mengumpulkan data</p>			
<p>2 Mengetahui skala nyeri yang dirasakan</p>			
<p>3 Membuat rencana pertemuan dengan klien</p>			
<p>4 Menyiapkan peralatan</p>			
<p>5 Mencuci tangan</p>			
<p>F. Tahap Orientasi</p>			
<p>1 Member salam teraupetik</p>			
<p>2 Validasi kondisi klien</p>			
<p>3 Menjaga Privacy</p>			
<p>4 Menjelaskan, tujuan, waktu, dan tempat prosedur pelaksanaan</p>			
<p>G. Tahap Kerja</p>			

1	Bantu pasien ke posisi yang nyaman dalam keadaan pasien terbaring.		
2	Dengan jaraknya sekitar setengah meter (50 cm) dari tape dapat juga menggunakan Walkman (earphone, mp4, mp3 atau handphone.		
3	Usahakan suara (Volume) tidak terlalu keras atau lemah, intinya volume tersebut dapat membuat penderita merasa nyaman dan membuat berkonsentrasi penuh.		
4	Waktu yang digunakan 30 menit yang dibagi menjadi distraksi dan stimulus. Stimulus sekitar 15 sampai 20 menit, distraksi sekitar 10 sampai 15 menit.		
5	Merapihkan klien		
H. Tahap Terminasi			
1	Melakukan evaluasi tindakan		
2	Berpamitan dengan klien		
3	Mencuci tangan		
4	Mencatat kegiatan dalam lembar observasi		

Pengaruh Teknik Relaksasi dan Teknik Ditraksi Pada Pasien Post Operasi Laparatomi di Rumah Sakit Pelni Jakarta

Jeni Vamela Noviana,

Nursing Department, Faculty of Health Science Esa Unggul University^{1,2}

yamelajeni@gmail.com

ABSTRACT

Pain is an uncomfortable feeling, both light and heavy. Pain is defined as a state that affects a person and his or her existence is known when someone has experienced it. Handling of non pharmacological pain with relaxation technique is one form of independent nursing action. The combination of relaxation non-pharmacology techniques and pharmacological techniques is the most effective way to relieve pain especially for severe pain that lasts for hours or even days. Pain handling with relaxation techniques and distraction techniques is the main capital for comfort. This study aims to identify the effect of relaxation techniques and techniques of contraction in laparotomy patients in Jakarta pelni hospital. The method used pre experimental with pre test post test design. Sample size 26 respondents, with sampling technique nonprobability sampling total sampling type. Univariate analysis obtained female respondents greater by 19 respondents (73.07%), 7 respondents aged 29 - 38 years (26.92%). The result of Paired T Test hypothesis was obtained p value 0,000 (relaxation technique) and 0,000 (distraction technique). Conclusion there is influence of relaxation technique and distraction technique to the intensity of pain in postoperative patient laparatomi at Pelni Hospital Jakarta. It is suggested to improve the quality of health workers, especially nurses, in order to improve the nursing care in the hospital which is illustrated in minimizing pain in post op laparatomi patients

Keywords: relaxation technique, distraction technique, pain intensity, laparotomy

PENDAHULUAN

Laparotomi merupakan salah satu prosedur pembedahan mayor dengan cara melakukan penyayatan pada lapisan dinding abdomen untuk mendapatkan organ dalam abdomen yang mengalami masalah, misalnya kanker, pendarahan, obstruksi, dan perforasi (Sjamsuhidajat, et al 2010).

Nyeri adalah sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri

dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengubah kehidupan orang tersebut. Akan tetapi, nyeri adalah konsep yang sulit dikomunikasikan oleh klien (Berman, 2009). Secara umum nyeri adalah suatu rasa yang tidak nyaman, baik ringan maupun berat. Nyeri didefinisikan sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang dan eksistensinya diketahui bila seseorang pernah mengalaminya (Tamsuri, 2007). Menurut *International Association for Study of Pain* (IASP), nyeri sebagai suatu sensori subjektif dan pengalaman

perasaan emosional yang tidak menyenangkan akibat terjadinya kerusakan aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan.

Setiap pembedahan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan trauma bagi pasien. Salah satu yang sering dikeluhkan klien adalah nyeri. Nyeri yang ditimbulkan oleh operasi biasanya membuat pasien merasa sangat kesakitan (Christine, 2008). Hal ini didukung dengan Data *World Health Organization* (WHO) Diperkirakan setiap tahun ada 230 juta operasi utama dilakukan di seluruh dunia, satu untuk setiap 25 orang hidup (Haynes, et al. 2009). Penelitian di 56 negara dari 192 negara anggota WHO tahun 2004 diperkirakan 234,2 juta prosedur pembedahan dilakukan setiap tahun berpotensi komplikasi dan kematian (Weiser, et al. 2008). (WHO, 2009).

Penelitian Nurhafizah (2012) terhadap pasien paska laparatomi di RSUP H. Adam Malik Medan yang diteliti pada 54 orang pasien dimana rata-rata pasien mengalami nyeri, diperoleh 22,2% pasien dengan intensitas nyeri ringan, 57,4% merasakan intensitas nyeri sedang dan 20,4% merasakan intensitas nyeri berat. Nyeri merupakan masalah utama dalam perawatan paska operasi dimana nyeri merupakan suatu mekanisme pertahanan tubuh dimana rasa nyeri timbul bila ada kerusakan jaringan dan menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Andarmoyo,2008).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Apakah ada Pengaruh

Teknik Relaksasi dan Teknik Ditraksi Pada Pasien Post Operasi Laparatomi di Rumah Sakit Pelni Jakarta?

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif, menggunakan desain *Pre Experimental* dengan bentuk *Pra – Post Test*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien post operasi laparatomi dengan besar sampel 26 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *nonprobability* sampling jenis *total sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

KARAKTERISTIK RESPONDEN

Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2017 – Januari 2018. Responden penelitian ini memiliki karakteristik yang beragam.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Rumah Sakit Pelni Jakarta Tahun 2018 (n=26)

Usia	(f)	%
18 – 28	4	15,38
Sum		
Sum	29 – 38	7
ber :		
Data	39 – 48	4
Prim	48 – 58	5
er	≥ 58	6
Seba		
gian	26	100
besar		

responden dalam penelitian berusia 29 – 38, bahwa usia dewasa dapat berpengaruh terhadap nyeri. Yang terbukti bahwa pada

penelitian ini responden mayoritas adalah usia dewasa. Saat klien dewasa mengalami nyeri, bisa terjadi kerusakan status fungsional yang serius. Nyeri memiliki potential terhadap penurunan mobilisasi, aktivitas berat, aktivitas social diluar rumah, dan toleransi aktivitas

wanita dapat menangis dalam waktu yang sama. (Perry & Potter, 2010)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Rumah Sakit Pelni Jakarta Tahun 2018

(n=26)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	7	26,93
Perempuan	19	73,07
TOTAL	26	100

Sumber : Data Primer

Jenis kelamin pada penelitian ini sebagian besar perempuan. Gill mengungkapkan laki-laki dan wanita tidak mempunyai perbedaan secara signifikan mengenai respon terhadap nyeri. Masih diragukan bahwa jenis kelamin merupakan factor yang berdiri sendiri dalam mengekspresikan nyeri Misalnya anak laki-laki harus berani dan tidak boleh menangis dimana seorang

Skala Nyeri	Mean	N	Std.Deviation	P Value
Sebelum Intervensi (pre test)	15,00	13	2,857	.000
Sesudah intervensi (post test)	1.50	13	.510	

Analisis pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di Rumah Sakit Pelni Jakarta 2018.

Tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di Rumah Sakit Pelni Jakarta 2018 (n=26)

Sumber : Data Primer

Hasil uji hipotesis mean (rata-rata) sebesar 1.50, jumlah 13 responden, *std deviation* .510 serta data untuk nilai *P Value* pada Analisis Bivariat dengan uji *Paired T Test* sebesar 0,000. Hal ini dapat di ambill keputusan bahwa *P Value* < 0,05 (0,000) dalam arti H_a di terima. Artinya ada pengaruh teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di Rumah Sakit Pelni Jakarta 2018.

Hal ini disebabkan karena relaksasi otot skeletal dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Hampir semua orang dengan nyeri kronis mendapatkan manfaat dari metode relaksasi.

Analisis pengaruh teknik teknik distraksi terhadap intensitas nyeri pada pasien post

Skala Nyeri	Mean	N	Std.Deviation	P Value
Sebelum Intervensi (pre test)	14,15	13	3.402	.000
Sesudah intervensi (post test)	1,50	13	.510	

operasi laparatomi di Rumah Sakit Pelni Jakarta 2018.

Tabel 4. Pengaruh Teknik Distraksi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di Rumah Sakit Pelni Jakarta 2018 (n=26)

Sumber : Data Primer

Hasil uji hipotesis mean (rata-rata) sebesar 14,15 jumlah 13 responden dan *std deviation*-nya sebesar 3,402. Skala nyeri pasien post operasi laparatomi sebelum intervensi dengan mean (rata-rata) sebesar 1.50, jumlah 13 responden, *std deviation* .510 serta data untuk nilai *P Value* pada Analisis Bivariat dengan uji *Paired T Test* sebesar 0,000. Hal ini dapat di ambill keputusan bahwa *P Value* < 0,05 (0,000) dalam arti H_a di terima. Artinya ada pengaruh teknik distraksi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di Rumah Sakit Pelni Jakarta. Hal ini disebabkan distraksi diduga dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak.

SIMPULAN

Karakteristik pada 26 responden di Rumah sakit Pelni didapat pada distribusi usia yang terbanyak pada rentang 29 - 38 tahun dengan persentase (26,92%), dan distribusi berdasarkan jenis kelamin perempuan dengan persentase (73,07%).

Intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi dengan skala nyeri 3 sebesar 12 responden dengan persentase (92,30%), dan telah dilakukan intervensi teknik relaksasi menurun menjadi 0%. Intensitas nyeri sebelum dilakukan teknik distraksi dengan skala nyeri 3 sebesar 10 responden dengan persentase (76,92%), dan telah dilakukan intervensi teknik distraksi menurun menjadi 0%.

Teridentifikasi teknik relaksasi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi untuk dengan *P Value* sebesar 0,000. Hal ini dapat di ambill keputusan bahwa *P Value* < 0,05 (0,000) dalam arti H_a di terima. Hasil penelitian signifikan antara teknik distraksi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi untuk dengan *P Value* sebesar 0,000. Hal ini dapat di ambill keputusan bahwa *P Value* < 0,05 (0,000) dalam arti H_a di terima. Ada pengaruh teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di Rumah Sakit Pelni

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas tenaga kesehatan khususnya perawat dalam rangka meningkatkan asuhan keperawatan di rumah sakit yang tergambar dalam meminimalisir nyeri pada pasien post op laparatomi.

Hasil penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan teknik relaksasi dan

teknik ditraksi pada pasien post op laparatomi

DAFTAR PUSTAKA

Tamsuri. (2007). *Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta: EGC

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta

Berman, A., Snyder, S.J., Koziar, B., Erb, G. (2009). *Buku Ajar Praktik keperawatan Klinis Koziar Erb*. Jakarta: EGC.

Brunner & Suddarth. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 : Vol 1 penerjemah Panggabean* . Jakarta: EGC

Faradisi, F. (2012). *Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan*. *Jurnal Ilmiah kesehatan Vol. V (2) September 2012*.

Notoatmodjo, S. (2010). *Matode Penelitian Kesehatan Jakarta: Rineka Cipta*

Nursalam. (2009). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Potter, P. A & Perry, G. A. (2010). *Fundamentals of Nursing 7Th Edition Buku 2. Alih Bahasa: Nggie. Adrina F., Albar. Marina*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Riyadi, S., & Harmoko. H. (2012). *Standard operating procedure dalam*

praktik klinik keperawatan dasar. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Smeltzer, S.C., Bare, B.G. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth*. 8th Ed. Jakarta: EGC.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: ALFA BETA.

Widyastuti, Yani dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.

Iin Pinandita, dkk. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi*, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*.

<http://ejournal.stikesmuhgombang.ac.id/index.php/JIKK/article/view/66>

Endah estria dalam. (2011). *Pengaruh teknik distraksi relaksasi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomi di pku muhammadiyah gombang*. *Jurnal Imiah Keperawatan*, Vol: 7.

<http://ejournal.stikesmuhgombang.ac.id/index.php/JIKK/article/view/23>

Stania f. Y. (2014). *Pengaruh teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi di ruang irina a atas rsup prof. Dr. R. D. Kandou manado*.

<https://media.neliti.com/media/publications/113009-ID-none.pdf>

Yuntaufur rosida. (2014). *Pengaruh teknik relaksasi guided imaginary terhadap intensitas nyeri pada pasien post operasi laparatomy di rs dr. Moewardi Surakarta*.

<http://journal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/143>

M. Nur Rahman. (2014). *Pengaruh terapi musik untuk mengurangi intensitas nyeri saat perawatan luka post op laparatomy hari ke 2 di rsud dr. Moewardi.*

<https://www.ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/view/71>

Kate seers, bsc. *Relaxation techniques for acute pain management: a systematic review.*

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-2648.1998.00538.x/full>

Angela. (2006). *Postoperative pain management in elderly patients: correlation between adherence to treatment guidelines and patient satisfaction.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15673352>

Adam. (2005). *The effects of music therapy and deep breathing on pain in patients recovering from gynecologic surgery in the pacu.*

<http://diginole.lib.fsu.edu/islandora/object/fsu:168084/datastream/PDF/view>

Abnesshahidi. (2005). *The effect of patient-selected music on early postoperative pain, anxiety, and hemodynamic profile in cesarean section surgery.*

<http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2007.0752>

Dean R Dake. (2005). *Imagery Instruction and control of post surgical pain.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2764578>