



ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI NYERI AKUT PADA PASIEN POST OPERASI HERNIA

Nursing Care by Providing Progressive Muscle Relaxation Therapy to Overcome Acute Pain in Post Hernia Operation

Virgianti Nur Faridah , Lya Afriasih, Fara Nanda Alifiah

Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Lamongan

Abstrak

Riwayat artikel

Diajukan: 4 Maret 2025

Diterima: 31 Mei 2025

Penulis Korespondensi:

- Lya Afriasih
- Faculty Of Health
Science, Universitas
Muhammadiyah
Lamongan

email:

lyaafrasih1122@gmail.com

Kata Kunci:

Hernia, Nyeri Akut,
Relaksasi Otot Progresif

Hernia diartikan sebagai kondisi dimana adanya penonjolan isi rongga dari bagian lemah dinding rongga yang bersangkutan. Hernia inguinalis dengan kata lain hernia abdominalis dibagi menjadi hernia inguinalis lateralis dan hernia inguinalis medialis. Peneliti menggunakan desain penelitian case report dengan menggunakan dua klien yang akan dikaji sesuai dengan keluhan dan melakukan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien 1 dan pasien 2 adalah pasien post op herniotomi dengan keluhan utama adalah nyeri setelah operasi. Pengkajian sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi otot progresif peneliti menggunakan skala numeric, didapatkan hasil skala nyeri pada pasien 1 (Tn.M) dengan skala nyeri 5 dan pasien 2 (Tn.H) dengan skala nyeri 8, dengan pengukuran skala nyeri numeric rating scale (NRS) lebih digunakan sebagai alat pendeskripsian kata. Dalam hal ini, klien menilai menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif di gunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri, skala nyeri pada kedua pasien adalah 6 dan 8 termasuk skala nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol.

ABSTRACT

Introduction: Hernia is defined as a condition where there is a protrusion of the contents of the cavity from the weak part of the cavity wall in question. Inguinal hernia in other words abdominal hernia is divided into lateral inguinal hernia and medial inguinal hernia. **Method:** The researcher used a case report research design using two clients who would be studied according to their complaints and carried out a nursing care approach that included assessment, nursing diagnosis, planning, implementation and evaluation of nursing. **Results:** Based on the results of the assessment in patients 1 and 2 were post-op herniotomy patients. With the main complaint being pain after surgery. **Conclusion** The assessment before and after performing the progressive muscle relaxation technique, the researcher used a numeric scale, obtained the results of the pain scale in patient 1 (Mr. M) with a pain scale of 5 and patient 2 (Mr. H) with a pain scale of 8, with the measurement of the numeric rating scale (NRS) pain scale more used as a tool for describing words. In this case, the client assessed using a scale of 0-10. The most effective scale is used when assessing pain intensity before and after intervention.

PENDAHULUAN

Hernia diartikan sebagai kondisi dimana adanya penonjolan isi rongga dari bagian lemah dinding rongga yang bersangkutan. Hernia inguinalis dengan kata lain hernia abdominalis dibagi menjadi hernia inguinalis lateralis dan hernia inguinalis medialis. Hernia menjadi masalah yang biasa ditemukan dengan kasus bedah, kasus kegawatdaruratan dapat terjadi apabila hernia bersifat strangulasi (irreponibel disertai gangguan pasase) dan inkarserasi (irreponibel disertai gangguan vascularisasi). Pada pasca bedah masalah yang sering dijumpai adalah masalah nyeri yang disebabkan oleh insisi, nyeri terjadi akibat luka, penarikan, dan manipulasi jaringan serta organ (Baradero, 2019). Nyeri merupakan sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri dapat memenuhi seluruh pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya, dan mengubah kehidupan orang tersebut. Sesuatu yang diartikan seseorang sebagai nyeri akan memengaruhi pengalaman nyeri dan bagaimana seseorang beradaptasi terhadap kondisi tersebut. Apabila nyeri dibiarkan tanpa penanganan atau tidak berkurang intensitasnya, hal tersebut akan mengubah kehidupan seseorang secara signifikan (Potter & Perry, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2021 penderita hernia terus meningkat setiap tahunnya. Didapatkan pada tahun 2019 sampai tahun 2024 penderita hernia segala jenis mencapai 19.173.279 penderita (12.7%) dengan penyebaran yang paling banyak adalah daerah Negara-negara berkembang seperti Negara-negara Afrika, Asia tenggara termasuk Indonesia, selain itu Uni Emirat Arab adalah Negara dengan jumlah penderita hernia terbesar di dunia sekitar 3.950 penderita pada tahun 2011. Berdasarkan data Indonesia, penderita hernia berjumlah 1.243 dengan hernia inguinalis, termasuk berjumlah 230 orang (5,59%) (Risksdas, 2021). Untuk data di Jawa Timur menurut (Dinkes, 2024) terdapat 10.503 kasus bedah efektif yang dilakukan selama periode tersebut. Berdasarkan survei yang sudah dilakukan penulis pada tanggal 20 Desember 2024 angka kejadian hernia di Rumah Sakit Aisyiyah Bojonegoro Pada tahun 2024 sekitar sebanyak 130 kunjungan pasien hernia dengan pasien rawat inap sebanyak 71 orang dan pasien rawat jalan sebanyak 59 orang dengan rentang umur 25-45 tahun, dengan jumlah Laki-laki sebanyak 80 orang dan perempuan sebanyak 50 orang.

Salah satu penyebab nyeri adalah tindakan operasi, yaitu semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan setelah bagian yang akan ditangani ditampilkan dilakukan tindakan perbaikan yang akan diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka (Syamsuhidajat, 2020). Herniorraphy diartikan suatu tindakan invasif bedah dengan mengembalikan struktur organ tersebut secara pembedahan dengan menutup defek diinguinal, dan yang melalui (inguinalis internis yang terdapat di sebelah lateral vasa evisgastrika imperior menyusuri kanalis inguinalis dan keluar kerongga perut melalui anulus inguinalis eksternus, serta suatu keadaan terjadi pembesaran nya pada isi usus atau suatu rongga melalui lubang (Jitowiyono, 2021). Nyeri pada pasien pasca operasi dilaporkan berada pada level severe. Pemberian analgesik bukanlah menjadi kontrol utama untuk mengatasi nyeri karena memiliki efek samping yang akan memperlambat waktu pemulihan. Untuk mengatasi masalah nyeri tersebut dapat menggunakan teknik non farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah cara yang mudah untuk melaksanakan seluruh tubuh dengan mengubah ketegangan dan merelaksasikan otot dari kepala sampai ke kaki. Latihan relaksasi otot progresif meliputi kombinasi latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot. Latihan relaksasi otot progresif mengajarkan seseorang bagaimana cara efektif istirahat dan kurangi ketegangan dalam tubuh (Nurastam, 2019).

Belum banyak penelitian yang secara menyeluruh mengkaji penerapan asuhan keperawatan berdasarkan proses keperawatan (pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, evaluasi) secara sistematis dan terintegrasi pada pasien post operasi hernia, khususnya yang memadukan pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi nyeri akut pada pasien post operasi hernia dan melihat besarnya tingkat nyeri pada kejadian penyakit hernia dimasyarakat dan dampak yang ditimbulkan bagi penderita maka penulis ingin mempelajari lebih lanjut dan membuat Karya Tulis Ilmiah mengenai "Asuhan Keperawatan Pasien Post Operasi Hernia dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Nyeri Akut di RS Aisyiyah Bojonegoro.

METODE

Peneliti menggunakan desain penelitian case report dengan menggunakan dua klien yang akan dikaji sesuai dengan keluhan dan melakukan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan pada bulan Desember tahun 2024, case report yang menjadi pokok bahasan penelitian ini adalah digunakan untuk mengeksplorasi masalah Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Nyeri Akut pada Pasien Post Operasi Hernia di RS Aisyiyah Bojonegoro.

HASIL

Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien 1 dan pasien 2 adalah pasien post op herniotomi. Dengan keluhan utama adaalah nyeri setelah operasi. Pada pasien 1, pasien mengeluh nyeri setelah operasi, nyeri seperti ditekan, skala 5, nyeri hilang timbul, pasien mengeluh saat dibuat gerak nyeri bertambah, dan berkurang jika dibuat tidr/istirahat. pasien tampak meringis, gelisah, dan bersikap protektif. Pada paasien 2, pasien mengatakan nyeri pada daerah yang telah dilakukan operasi, nyeri terus menerus, skala nyeri 8, nyeri seperti ditekan dan panas menjalar ke bokong, nyeri berkurang jika diberi obat, pasien merasa sulit tidur dan merasa tidurnya tidak nyaman karena nyeri terus menerus, pasien terlihat gelisah, tampak meringis, bersikap protektif.

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan data dari hasil pengkajian kedua klien yang dilakukan di ruangan pada klien 1 dan 2 ditemukan masalah keperawatan dengan penyebab yang sama sehingga dapat ditentukan diagnosa keperawatan yang sama yaitu Nyeri Akut b.d Agen Pencedera Fisik d.d Prosedur Operasi (D.0077).

Intervensi

Pada pasien 1 dan 2 didapatkan persamaan rencana keperawatan, yaitu manajemen nyeri dengan menggunakan SIKI (2019) rencana keperawatan yang sesuai dengan SIKI dapat dilaksanakan beberapa oleh penulis.

Implementasi

Pada hasil Implementasi keperawatan yang dilakukan pada pasien 1 dan 2 telah sesuai dengan yang ada di intervensi keperawatan antara kasus 1 dan 2 tidak tertalu memiliki perbedaan yang signifikan.

Evaluasi

evaluasi merupakan sesuatu yang direncanakan dan perbandingan sistemik pada status kesehatan klien. Menurut peneliti sudah sesuai dengan teori dan fakta sehingga dapat menentukan efektifitas asuhan keperawatan dalam mencapai suatu tujuan dangan melihat serta mengukur perkembangan klien

PEMBAHASAN

Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian pada pasien 1 dan pasien 2 adalah pasien post op herniotomi. Dengan keluhan utama adaalah nyeri setelah operasi. Pada pasien 1, pasien mengeluh nyeri setelah operasi, nyeri seperti ditekan, skala 5, nyeri hilang timbul, pasien mengeluh saat dibuat gerak nyeri bertambah, dan berkurang jika dibuat tidr/istirahat. pasien tampak meringis, gelisah, dan bersikap protektif. Pada paasien 2, pasien mengatakan nyeri pada daerah yang telah dilakukan operasi, nyeri terus menerus, skala nyeri 8, nyeri seperti ditekan dan panas menjalar ke bokong, nyeri berkurang jika diberi obat, pasien merasa sulit tidur dan merasa tidurnya tidak nyaman karena nyeri terus menerus, pasien terlihat gelisah, tampak meringis, bersikap protektif.

Pada pasien 1 dan pasien 2 dalam pola aktivitas masih takut untuk bergerak karena proses operasi yang telah dijalani. Pasien cenderung hanya berbaring karena jika digerakkan masih merasa nyeri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua pasien dengan post op herniotomi ini mengeluhkan nyeri pada daerah bekas operasi.

Diagnosa

Diagnosa Keperawatan adalah penilaian klinis terhadap pengalaman atau respon individu, keluarga, atau komunitas pada masalah kesehatan, pada resiko masalah kesehatan atau pada proses kehidupan (PPNI, 2021) diagnosa keperawatan mengikuti Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (DPP PPNI, SDKI 2020). Diagnosa yang diangkat pada kedua pasien tersebut adalah Nyeri Akut b.d Agen Pencedera Fisik d.d Prosedur Operasi (D.0077).

Intervensi

Menurut Herdman dan Kamitsuru (2015), intervensi pada pasien dengan nyeri akut mencakup pengkajian nyeri secara komprehensif hingga kolaborasi dalam pemberian analgesik sebagai upaya untuk menurunkan intensitas nyeri. Meskipun demikian, pelaksanaan intervensi harus disesuaikan dengan kondisi klinis masing-masing pasien. Berdasarkan teori dan fakta yang ada, intervensi keperawatan idealnya dilaksanakan secara individualistik, namun tetap berlandaskan pada teori keperawatan yang telah terbukti, guna mencapai tujuan terapi sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan.

Implementasi

Menurut Nursalam (2021) Implementasi merupakan inisiatif dari rencana untuk mencapai tujuan yang spesifik. Tahap pelaksanaan dimulai setelah rencana disusun dan ditujukan pada nursing orders untuk membantu klien mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu rencana yang spesifik dilaksanakan untuk memodifikasi faktor yang mempengaruhi masalah klien.

Pengkajiian sebelum dan sesudah melakukan relaksasi otot progresif. Skala nyeri pada kedua pasien sebelum dilakukan intervensi adalah 6 dan 8 termasuk skala nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol. Setelah diberikan intervensi selama 3 hari didapatkan hasil skala nyeri pada pasien 1 (Tn.M) dengan skala nyeri 5 dan pasien 2 (Tn.H) dengan skala nyeri 8, dengan pengukuran skala nyeri numeric rating scale (NRS) lebih digunakan sebagai alat pendeskripsian kata. Dalam hal ini, klien menilai menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif di gunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Apabila digunakan skala untuk menilai nyeri, maka direkomendasikan patokan 1-10 (Andarmoyo, 2015).

Intervensi ini sejalan dengan penelitian (Hasanuddin et al, 2022) dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Nyeri Herniatomy” dengan 326esimpulan ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri pasien post op hernia di RSUD Lamaddukelleng Kabupaten Wajo.

Evaluasi

Hasil anamnese klien, keluarga, serta perawat yang bertanggung jawab, dan pemeriksaan fisik yang dilakukan, dapat ditegakkan diagnosa keperawatan pada klien 1 dan klien 2, yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan prosedur bedah. Intervensi yang diberikan kepada klien 1 dan 2 serupa dan sesuai dengan tinjauan pustaka, yaitu meliputi pengkajian nyeri secara komprehensif serta pengendalian nyeri dengan teknik nonfarmakologis dan farmakologis..

Prosedur Pelaksanaan progressive muscle relaxation

- a. Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot bisep, kepala, muka, tenggorokan, dan bahu termasuk pemusatan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini.
- b. Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman.
- c. Bimbingan klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien.
- d. Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu).
- e. Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuska dari mulut seperti bersiul.
- f. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.
- g. Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari, yaitu cemburut, mata di kedip – kedipkan, monyongkan kedepan, lidah di tekan kelangit - langit dan bahu dibungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detik.
- h. Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas dalam, dan keluar lambung, tahan, lalu relaks. Tarik nafas dalam, tekan keluar perut, tahan, relaks.
- i. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik, bimbing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik.

- j. Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.
- k. Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien. Tindakan keperawatan berjalan sesuai dengan intervensi yang telah ditetapkan. Klien dan keluarga menunjukkan sikap kooperatif terhadap peneliti dan perawat ruangan.

Menurut peneliti, tindakan yang diberikan sudah sesuai dengan teori dan fakta di lapangan, sehingga dapat digunakan untuk menentukan efektivitas asuhan keperawatan dalam mencapai tujuan melalui pengamatan dan pengukuran perkembangan klien.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif pada pasien post operasi herniotomi sangat perlu dilakukan untuk mengurangi tingkat nyeri. Selain menurunkan tingkat nyeri pada pasien post op herniotomi, terapi relaksasi juga menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah, frekuensi jantung, laju metabolik, Meningkatkan rasa kebugaran konsentrasi, Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, dan fobia ringan, Membangun emosi positif dari emosi negatif. Dari intervensi diatas dapat diambil kesimpulan dari hasil evaluasi penulis bahwa tindakan manajemen nyeri dapat dijadikan pedoman pada pasien post op herniotomy.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrizal, A. (2019). Hernia Inguinalis. *Syifa MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.32502/sm.v6i1.1374>.
- A Potter, & Perry, A. G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume. 2. Jakarta: EGC
- Baradero, M. (2019). *Prinsip dan Praktek Keperawatan Perioperatif*. Jakarta: EGC
- Fitria, C. N., & Ambarwati, R. D. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Laparatomi.
- Jitowiyono dan Kristiyanasari. (2021). *Asahan Keperawatan Operatif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- 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.
- Rawis Claudia G, Limpeleh Hilman P, Wowiling Paul A.V (2020). Pola hernia inguinalis lateralis di RSUP Prof dr. R. D. Kandou Manado periode agustus 2022-Juli 2020. *Fakultas Kedokteran Universitas Samratulangi*.
- Rohmawati. (2021). Literature Review Efek Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Gout Arthritis. *Stikes Insan Cendekia Medika Jombang*
- Sjamsuhidajat & de jong. (2022). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: EGC
- Solehati, T. Dan C. E. Kosasih. (2020). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan*. Pt. Refika Aditama
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2019). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (1st ed.)*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (1)*. Jakarta
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (1st ed.)*. Jakarta: Dewan Pengurus. Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Ulfa, M. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Kayu Manis Terhadap Penurunan Skala Nyeri Di Desa Sukolilo Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*
- Wahid F, L. J. (2019). Hernia Inguinal Lateralis Dextra Dengan Hemiparese Sinistra. *Jurnal Medika Professional (MedPro)*, Vol. 1, No. 1