

EFEKTIVITAS LATIHAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN PASCAOPERASI FRAKTUR

Jismer Panjaitan¹, Dudut Tanjung², Sumaiyah³
Universitas Sumatera Utara¹²³
jismerpanjaitan@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas latihan relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri pada pasien pasacaoperasi fraktur di Rumah Sakit Advent, Royal Prima dan Murni Teguh Medan. Metode penelitian ini adalah *Quasi experiment* dengan rancangan *non equivalent control group design*. Pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah pasien fraktur pascabedah 24 jam yang dirawat inap yang berjumlah 78 responden terdiri dari 39 responden untuk kelompok intervensi dan 39 responden kelompok kontrol. Analisa data menggunakan analisis uji statistik *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Simpulan, latihan relaksasi autogenik efektif untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascabedah fraktur dan direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan dan terapi alternatif untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascabedah fraktur.

Kata kunci : Latihan Relaksasi Autogenik, Fraktur, Nyeri.

ABSTRACT

This study aims to identify the effectiveness of autogenic relaxation exercises on pain intensity in post-operative fracture patients at Advent, Royal Prima, and Murni Teguh Medan Hospitals. This research method is a quasi-experiment with a non-equivalent control group design. Sampling used non-probability sampling with the convenience sampling method. The respondents in this study were 24-hour post-surgical fracture patients who were hospitalized, totaling 78 respondents consisting of 39 respondents in the intervention group and 39 respondents in the control group. Data analysis used Mann-Whitney statistical test analysis. The results showed that $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). In conclusion, autogenic relaxation exercises are effective in reducing pain intensity in patients after fracture surgery and are recommended as a nursing intervention and alternative therapy to reduce pain intensity in patients after fracture surgery.

Keywords: Autogenic Relaxation Exercise, Fracture, Pain.

PENDAHULUAN

Operasi fraktur adalah prosedur bedah yang dilakukan untuk memperbaiki tulang yang patah dan mengembalikannya ke posisi semula. Operasi ini biasanya dilakukan ketika tulang patah menjadi beberapa bagian atau jika patahannya kompleks. Operasi fraktur bertujuan untuk mengembalikan kondisi tulang yang patah ke posisi semula dan menghindari komplikasi seperti kerusakan pada pembuluh darah dan saraf, infeksi

tulang, atau infeksi pada jaringan di sekitarnya. Setelah operasi, pasien biasanya akan menjalani pemulihan yang meliputi fisioterapi dan perawatan luka operasi (Fitri et al., 2021).

Dampak yang dirasakan post operasi fraktur yaitu pasien sering merasakan nyeri. Nyeri setelah operasi dapat berasal dari peradangan yang terjadi akibat proses penyembuhan atau suatu reaksi secara kompleks untuk jaringan terluka melalui proses operasi yang mampu menstimulasi hipersensivitas sistem syaraf pusat. Proses ini melibatkan pelepasan zat kimia yang dapat merangsang saraf dan menyebabkan nyeri. Selain peradangan, nyeri juga dapat disebabkan oleh kerusakan otot atau jaringan lunak lainnya yang terjadi selama operasi. Manipulasi jaringan dan organ juga dapat menyebabkan nyeri paska operasi fraktur. Efek samping yang ditimbulkan dari nyeri pasca pembedahan yaitu memanjangnya waktu pemulihan, terhambatnya ambulansi dini, penurunan fungsi system, dan terhambatnya *discharge planning* (Andri et al, 2020).

Hal ini dapat diatasi salah satunya dengan manajemen non-farmakologi yaitu dengan latihan relaksasi autogenik. Latihan relaksasi autogenik adalah teknik yang digunakan untuk mencapai relaksasi yang dalam dengan menggunakan gambaran visual dan kesadaran tubuh. Teknik ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan nyeri. Latihan relaksasi autogenik dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bimbingan dari seorang terapis atau ahli kesehatan. Kombinasi dengan teknik relaksasi otot progresif juga dapat meningkatkan manfaatnya dalam mengurangi stres dan nyeri. Jika Anda memiliki kondisi medis yang mendasarinya, konsultasikan dengan dokter atau ahli kesehatan sebelum memulai latihan relaksasi autogenik (Abdullah et al., 2021).

Beberapa langkah yang dapat diikuti dalam latihan relaksasi autogenik antara lain Duduk atau berbaring dalam posisi yang nyaman. Pastikan tubuh rileks dan tidak tegang. Mulailah dengan mengambil napas dalam-dalam dan perlahan-lahan. Rasakan napas masuk dan keluar dari tubuh Anda. Fokuskan perhatian pada pernapasan Anda dan biarkan tubuh Anda rileks dengan setiap napas yang dihembuskan. Bayangkan diri berada di tempat yang tenang dan nyaman, seperti pantai atau taman yang indah. Biarkan pikiran terbang bebas dan membayangkan suasana yang menenangkan. Fokuskan perhatian pada setiap bagian tubuh, mulai dari ujung kaki hingga kepala. Rasakan sensasi rileks dan nyaman di setiap bagian tubuh saat melanjutkan latihan ini. Lakukan latihan ini selama 10-15 menit setiap hari (Cole, 2021).

Latihan relaksasi autogenik dapat membantu meredakan nyeri karena latihan relaksasi autogenik dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri, beberapa penelitian menunjukkan bahwa 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 meningkatkan produksi endorfin, yang dapat membantu mengurangi nyeri (Hati et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Irwan, (2022) menunjukkan terapi ini efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien. terapi tersebut direkomendasikan untuk digunakan karena tekniknya sederhana, tidak membutuhkan alat dan bahan yang banyak, tidak memerlukan kemampuan khusus untuk menerapkannya dan dapat dilakukan oleh semua pasien yang mengeluh nyeri. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Kurniawan &

Nisa, (2021) evaluasi klien post op fraktur cruris mengatakan masih nyeri di luka post op, skala nyeri berkurang, tandatanda vital normal, klien bisa mengontrol nyeri dengan terapi relaksasi nafas dalam. Intervensi klien dilanjutkan karena klien masih merasakan nyeri pada luka post op dengan skala nyeri 3 ringan.

Sebagai upaya menunjukkan adanya kebaruaran antara penelitian ini dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, maka peneliti berusaha untuk membandingkan ragam variabel, metode penelitian dan hasil yang sudah dilakukan dalam penerapan intervensi terapi relaksasi autogenik di Indonesia. *Pertama*, penelitian yang telah dilakukan oleh Cahya & Nizmah, (2023) penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yaitu observasi, dimana peneliti akan melakukan pengamatan dalam periode waktu tertentu untuk memperoleh data. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini yaitu 2 (dua) pasien yang mengalami fraktur yang sama dan dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dari skala nyeri 7 (tujuh) sampai skala nyeri 3 (tiga). Kedua penelitian ini kendati sama-sama dalam variabel penurunan nyeri post operasi fraktur, namun perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode penelitian ini adalah *Quasi experiment* dengan rancangan *non equivalent control group design*.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Hermanto et al., (2020) penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif yaitu observasi, dimana peneliti akan melakukan pengamatan dalam periode waktu tertentu untuk memperoleh data.. Kedua penelitian ini kendati sama-sama dalam variabel penurunan nyeri post operasi fraktur, namun perbedaannya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode penelitian ini adalah *Quasi experiment* dengan rancangan *non equivalent control group design*. *Ketiga*, penelitian yang dilakukan oleh Utami & Purnomo, (2021) penelitian ini proses pengumpulan data dalam *literature review*. Penjelasan mengenai pengaruh *autogenic relaxation therapy*, sedangkan untuk *study design and publication type* inklusinya adalah *quasy experimental study, randomize control trial, systematic review*.

Berdasarkan uraian diatas, secara signifikan penelitian yang dilakukan peneliti memiliki perbedaan pada penelitian sebelumnya, dimana pada penelitian ini hanya memfokuskan penggunaan terapi relaksasi autogenik untuk pasien post operasi fraktur saja dengan berbagai aspek dalam pelayanan kesehatan. Melihat pentingnya manajemen nyeri setelah operasi, pada kesempatan ini penulis mencoba menggali lebih dalam mengenai informasi dan hasil-hasil riset seputar penurunan nyeri melalui teknik relaksasi autogenik tersebut. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi efektivitas latihan relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri pada pasien pasacaoperasi fraktur di Rumah Sakit Advent, Royal Prima dan Murni Teguh Medan. Manfaatnya dapat menjadi bahan informasi bagi para pembaca dan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien dalam manajemen nyeri pasca operasi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *Quasi experiment* dengan rancangan *non equivalent control group design*, dimana desain ini menunjukkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan perbandingan. Pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Responden dalam penelitian ini adalah pasien fraktur pascabedah 24 jam yang dirawat inap yang berjumlah 78 responden terdiri dari 39 responden untuk kelompok intervensi dan 39 responden kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan instrumen penilaian

intensitas nyeri yaitu dengan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisa data menggunakan analisis uji statistik *Mann-Whitney*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.

Distribusi frekuensi dan presentasi data karakteristik demografi responden pada kelompok intervensi dan kontrol pada pasien pascaoperasi fraktur

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	n (39)	%	n (39)	%
Usia				
Mean \pm SD	46,65 \pm 16,526		51,38 \pm 16,397	
Jenis kelamin				
Laki-laki	21	53,8	20	51,3
Perempuan	18	46,2	19	48,7
Status pernikahan				
Menikah	29	74,4	32	82,1
Belum menikah	10	25,6	7	17,9
Pekerjaan				
Tidak bekerja	18	46,2	23	59,0
Wiraswasta	7	17,9	4	10,3
Pegawai swasta	9	23,1	12	30,8
Petani	1	2,6	-	-
PNS / BUMN	4	10,3	-	-
Jenis fraktur				
Single fraktur	30	76,9	31	79,5
Multiple fraktur	9	23,1	8	20,5
Opioid				
Menggunakan Opioid	4	10,3	3	7,7
Tidak Menggunakan Opioid	35	89,7	36	92,3
Lokasi				
Radius ulna	5	12,8	3	7,7
Metatarsal	4	10,3	2	5,1
Tibia/Fibula	4	10,3	9	23,1
Kosta	2	5,1	2	5,1
Klavikula	5	12,8	5	12,8
Femur	10	25,6	14	35,9
Pedis	9	23,1	2	5,1
Humerus	-	-	2	5,1
Rumah Sakit				
Rs Advent	15	38,5	11	28,2
Rs Royal Prima	10	25,6	11	28,2
Rs Murni Teguh	14	35,9	17	43,6

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden menurut usia pada kelompok intervensi rata-rata 46,65 sedangkan untuk kelompok kontrol di dominasi usia rata-rata 51,38. Distribusi responden menurut jenis kelamin pada kelompok

intervensi paling tinggi adalah laki-laki sebesar 46,2% sedangkan pada kelompok kontrol jenis kelamin yang paling tinggi adalah laki-laki sebesar 51,3%. Distribusi responden menurut status pernikahan kelompok intervensi yang paling tinggi yaitu menikah sebesar 74,4%, sedangkan pada kelompok kontrol distribusi responden menurut status pernikahan yang paling tinggi yaitu menikah sebesar 82,1%. Distribusi responden menurut status pekerjaan pada kelompok intervensi paling tinggi yaitu tidak bekerja sebesar 46,2%, begitu juga pada kelompok kontrol status pekerjaan di dominasi oleh tidak bekerja sebesar 59,0%.

Distribusi frekuensi menurut jenis fraktur pada kelompok intervensi yang paling banyak adalah patah tunggal sebesar 76,9%, sedangkan untuk kelompok kontrol yang paling banyak adalah patah tunggal sebesar 79,5%. Distribusi frekuensi menurut penggunaan opioid pada kelompok intervensi sebesar 89,7% tidak menggunakan opioid, sedangkan pada kelompok kontrol yang paling banyak tidak menggunakan opioid sebesar 92,3%. Distribusi frekuensi untuk lokasi terjadinya fraktur yang paling banyak pada kelompok intervensi adalah femur sebesar 25,6%, sedangkan untuk kelompok kontrol yang paling banyak adalah lokasi femur sebesar 35,9%. Sampel penelitian terdapat paling banyak berasal dari rumah sakit Murni Teguh medan sebanyak 31 responden, sedangkan untuk kelompok intervensi terdapat paling banyak di rumah sakit advent medan sebesar 15 responden.

Tabel 2.

Distribusi frekuensi dan presentase intensitas nyeri pada pasien pasca operasi fraktur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi autogenik

Nyeri	Kelompok Intervensi			Kelompok Kontrol		
	Mean	SD	Min-Max	Mean	SD	Min-Max
<i>Pre test</i>	5.46	1.022	4-7	5.38	0.877	4-7
<i>Post test</i>	2.53	0.505	2-3	4.46	0.600	3-5

Berdasarkan Tabel 2 distribusi frekuensi dan presentase pasien pascaoperasi fraktur terhadap intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan latihan relaksasi autogenik rata-rata intensitas nyeri yaitu 5,46 (SD=1,022) sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi standar rumah sakit adalah 5,38 (SD=0,877). Rata-rata intensitas nyeri pasien pascaoperasi fraktur pada kelompok intervensi setelah diberikan latihan relaksasi autogenik 2,53 (SD=0,505) sedangkan untuk kelompok kontrol nilai rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi standar rumah sakit yaitu 4,46 (SD=0,600).

Tabel 3.

Hasil Uji *Wilcoxon signed rank test* sebelum dan sesudah dilakukan manajemen nyeri sesuai standar Rumah Sakit pada kelompok kontrol pada pasien pascaoperasi fraktur.

Nyeri	Kelompok	Kontrol	Z	P value	Min-Maks
	Mean	SD			
<i>Pre test</i>	5,38	0,877	-5,012	0,000	4-7
<i>Post test</i>	4,46	0,600			3-5

Berdasarkan hasil analisa bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed rank*

test pada Tabel 3 diperoleh nilai signifikansi *p value* pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur sebesar sebesar *p value* = 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian latihan relaksasi autogenik efektif terhadap intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur.

PEMBAHASAN

Distribusi karakteristik responden menurut usia pada kelompok intervensi rata-rata 46,65 sedangkan untuk kelompok kontrol di dominasi usia rata-rata 51,38. Distribusi responden menurut jenis kelamin pada kelompok intervensi paling tinggi adalah laki-laki sebesar 46,2% sedangkan pada kelompok kontrol jenis kelamin yang paling tinggi adalah laki-laki sebesar 51,3%. Distribusi responden menurut status pernikahan kelompok intervensi yang paling tinggi yaitu menikah sebesar 74,4%, sedangkan pada kelompok kontrol distribusi responden menurut status pernikahan yang paling tinggi yaitu menikah sebesar 82,1%.

Distribusi responden menurut status pekerjaan pada kelompok intervensi paling tinggi yaitu tidak bekerja sebesar 46,2%, begitu juga pada kelompok kontrol status pekerjaan di dominasi oleh tidak bekerja sebesar 59,0%. Distribusi frekuensi menurut jenis fraktur pada kelompok intervensi yang paling banyak adalah patah tunggal sebesar 76,9%, sedangkan untuk kelompok kontrol yang paling banyak adalah patah tunggal sebesar 79,5%. Distribusi frekuensi menurut penggunaan opioid pada kelompok intervensi sebesar 89,7% tidak menggunakan opioid, sedangkan pada kelompok kontrol yang paling banyak tidak menggunakan opioid sebesar 92,3%.

Distribusi frekuensi untuk lokasi terjadinya fraktur yang paling banyak pada kelompok intervensi adalah femur sebesar 25,6%, sedangkan untuk kelompok kontrol yang paling banyak adalah lokasi femur sebesar 35,9%. Sampel penelitian terdapat paling banyak berasal dari rumah sakit Murni Teguh medan sebanyak 31 responden, sedangkan untuk kelompok intervensi terdapat paling banyak di rumah sakit advent medan sebesar 15 responden.

Menurut Sudirman & Gobel, (2021) rasa nyeri yang dirasakan antara usia anak-anak dan usia dewasa serta lansia memiliki perbedaan luas. Pengkajian nyeri pada lansia mungkin sulit karena perubahan fisiologis dan psikologis yang menyertai proses penuaan. Cara lansia berespon terhadap nyeri dapat berbeda dengan cara berespon orang yang berusia lebih muda. Sama halnya dengan anak kecil, mereka akan sulit mengungkapkan rasa sakit yang dialami dibanding usia muda dan dewasa. Usia dewasa secara verbal lebih muda mengungkapkan rasa ketidaknyamanan dan lansia cenderung lebih samar dalam mengungkapkan nyeri oleh karena lansia mengeluh sakit lebih dari satu bagian tubuh. Post operasi memberikan rasa sakit dan bagi lansia dapat mengganggu aktifitas atau mobilisasi di tempat tidur, mudah mengalami gangguan emosi. Apabila lansia mengalami kebingungan setelah pembedahan atau trauma, kebingungan sering dihubungkan dengan penggunaan obat-obatan. Namun demikian, kebingungan pada lansia mungkin sebagai akibat dari nyeri yang tidak diobati dan tidak teratasi. Pada beberapa kasus, kebingungan pasca operasi pada lansia hilang dengan teratasinya nyeri Pekerjaan

Hal ini juga sependapat dengan Rustiawati et al., (2022) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat nyeri adalah usia, pengalaman masa lalu, pengalaman sebelumnya. Rasa nyeri yang dirasakan antara usia anak-anak dan usia dewasa serta lansia memiliki perbedaan luas. Pengkajian nyeri pada lansia mungkin sulit karena perubahan fisiologis dan psikologis yang menyertai proses penuaan. Cara lansia

berespon terhadap nyeri dapat berbeda dengan cara berespon orang yang berusia lebih muda. Sama halnya dengan anak kecil, mereka akan sulit mengungkapkan rasa sakit yang dialami dibanding usia muda dan dewasa. Usia dewasa secara verbal lebih muda mengungkapkan rasa ketidaknyamanan dan lansia cenderung lebih samar dalam mengungkapkan nyeri oleh karena lansia mengeluh sakit lebih dari satu bagian tubuh. Teori ini sejalan karena sesuai dengan jumlah distribusi responden pada penelitian ini yaitu seluruhnya berusia dewasa yaitu antara remaja ahir, dewasa awal dan dewasa akhir.

Distribusi frekuensi dan presentase pasien pascaoperasi fraktur terhadap intensitas nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan latihan relaksasi autogenik rata-rata intensitas nyeri yaitu 5,46 (SD=1,022 sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan intervensi standar rumah sakit adalah 5,38 (SD=0,877). Rata-rata intensitas nyeri pasien pascaoperasi fraktur pada kelompok intervensi setelah diberikan latihan relaksasi autogenik 2,53 (SD=0,505) sedangkan untuk kelompok kontrol nilai rata-rata intensitas nyeri setelah intervensi standar rumah sakit yaitu 4,46 (SD=0,600).

Hal ini sejalan dengan penelitian Prabawa & Purwaningsih, (2022) sebelum dilakukan relaksasi, mayoritas responden mengatakan nyeri berat, tetapi setelah dilakukan terapi relaksasi, responden mengatakan intensitas nyeri menjadi ringan. Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Purnamasari et al., (2023) pada penelitian ini, skala nyeri responden setelah diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam kombinasi guided imagery adalah nyeri ringan sebanyak 9 responden (45%) dan nyeri sedang sebanyak 11 responden (55%). Tidak ada lagi yang mengalami nyeri berat.

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).

Nyeri berkurang bila ambulasi dini diperbolehkan, pasien post operasi yang melakukan ambulasi dini akan mempercepat pemulihan dan mencegah terjadinya komplikasi pasca bedah. Mekanisme kerja ambulasi dini mempunyai peranan penting dalam mengurangi rasa nyeri dengan cara menghilangkan konsentrasi pasien pada lokasi nyeri atau daerah operasi, mengurangi aktivasi mediator kimiawi pada proses peradangan yang meningkatkan respon nyeri serta meminimalkan transmisi saraf nyeri menuju saraf pusat (Susanti et al., 2020).

Berdasarkan hasil analisa bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed rank test* pada Tabel 3 diperoleh nilai signifikasi *p value* pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur sebesar sebesar *p value* = 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian latihan relaksasi autogenik efektif terhadap intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur. Menurut Courtois et al., (2020) relaksasi adalah keadaan seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (*equilibrium*) setelah terjadinya gangguan. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, kognitif, dan behavior. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan nadi, penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot,

penurunan metabolisme, vasodilatasi, dan peningkatan temperature pada ekstremitas.

Hal ini dikarenakan relaksasi dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik. Teknik relaksasi merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi, sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi pada nyeri (Widianti, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Oktavia et al., (2022) terapi relaksasi autogenik sangat berpengaruh pada tingkat nyeri pasien, terapi ini bisa menjadi alternatif tindakan mandiri perawat untuk mengatasi permasalahan nyeri yang ada pada pasien tanpa adanya efek samping, terapi relaksasi autogenik tidak hanya terapi konvensional, bisa dimodifikasi dengan berbagai macam terapi. Terapi relaksasi autogenik juga bisa dengan mudah di terapkan di keluarga untuk mengatasi masalah nyeri. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh beberapa peneliti yang menyatakan bahwa terapi relaksasi autogenik lebih efektif di gunakan dibandingkan dengan terapi relaksasi nafas dalam.

Melalui relaksasi autogenik seseorang tidak bergantung kepada terapisnya tetapi melalui tehnik sugerti diri (*autosuggestive*), seseorang dapat melakukan sendiri perubahan dalam dirinya sendiri, juga dapat mengatur pemunculan emosinya. Efek yang dirasakan selama relaksasi autogenik sepertisensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh. Hal ini karenapembuluh darah melebar sehingga darah mengalir secara teratur dan membuat tekanan darah menjadi menurun serta efek yang menenangkan emosi. Teknik relaksasi autogenik dapat dilakukan dengan duduk dikursi, menyandar diatas kursi, atau berbaring dilantai atau matras (Wibowo, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan penjelasan dalam pembahasan maka ditarik kesimpulan yaitu latihan relaksasi autogenik efektif terhadap intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur.

SARAN

Melalui penelitian ini diharapkan menjadi salah satu intervensi keperawatan yang digunakan yang berbasis *evidence based practice* dalam asuhan keperawatan sebagai intervensi keperawatan untuk memberikan kenyamanan terhadap pasien yang mengalami nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Febriawati, H., Padila., Harsismanto, J., & Susmita, R. (2020). Nyeri pada Pasien Post Op Fraktur Ekstremitas Bawah dengan Pelaksanaan Mobilisasi dan Ambulasi Dini. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1). <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1129> .
- Cahya, S. N., & Nizmah, N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur. *Prosiding University Research Colloquium*, 887–891. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2394>.

- Cole, L. (2021). The Impact of Guided Imagery on Pain and Anxiety in Hospitalized Adults. *Pain Management Nursing*, 22(4), 465–469. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.02.007>.
- Courtois, I., Gholamrezaei, A., Jafari, H., Lautenbacher, S., Van Diest, I., Van Oudenhove, L., & Vlaeyen, J. W. S. (2020). Respiratory Hypoalgesia? The Effect of Slow Deep Breathing on Electrocutaneous, Thermal, and Mechanical Pain. *Journal of Pain*, 21(5–6), 616–632. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.10.002>.
- Fitri, E. H., Khasanah, S., & Wibowo, T. H. (2021). Asuhan Keperawatan Nyeri Akut pada Tn. A dengan Post Operasi Fraktur Digiti 3 dan 4 Manus Dextra di Ruang IGD RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 600–604. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/895>.
- 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>.
- Hermanto, R., Isro'in, L., & Nurhidayat, S. (2020). Studi Kasus: Upaya Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur. *Health Sciences Journal*, 4(1), 111. 10.24269/hsj.v4i1.406.
- Irwan, M. (2022). Efek Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi: Tinjauan Literatur. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Health)*, 5(1), 8–18. <https://doi.org/10.31605/j-health.v5i1.1497>.
- Kurniawan, M. A., & Nisa, N. K. (2021). Asuhan Keperawatan pada Klien Post Op Fraktur Cruris dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut (Studi Literatur):. *Well Being*, 6(1), 56–65. <https://doi.org/10.51898/wb.v6i1.95>.
- Oktavia, E. V., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2022). Penggunaan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Meredakan Nyeri Pada Pasien Post Op ORIF (*Open Reduction Internal Fixation*) Fraktur Femur Tertutup di Rumah Sakit Gambiran Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), 330–335. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/3040>.
- Prabawa, R. S., & Purwaningsih, I. (2022). Implementasi Terapi Relaksasi untuk Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur Post Operasi. *SBY Proceedings*, 1(1), 384–394. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/297>.
- Purnamasari, I., Nasrullah, D., Mundakir, M., Hasanah, U., & Choliq, I. (2023). Efektivitas Teknik Relaksasi Kombinasi Guided Imagery dengan Musik Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur Di Rs. Siti Khodijah Sepanjang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 71–78. <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.17878>.
- Rustiawati, E., Binteriawati, Y., & Aminah, A. (2022). Efektifitas Teknik Relaksasi dan Imajinasi Terbimbing terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi di Ruang Bedah. *Faletahan Health Journal*, 9(03), 262–269. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.463>.
- Sudirman, A. N., & Gobel, I. A. (2021). Terapi Musik dan Relaksi terhadap Penurunan Nyeri Post Op Fraktur. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.31314/zijk.v4i1.1235>.
- Susanti, D. C., Suryani, S., & Rahmawati, R. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Ruang Kenanga

- Rsud Sunan Kalijaga Demak. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 5(1).
<https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/view/204>.
- Utami, T. Y., & Purnomo, S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan dan Nyeri Pasien : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(1), 22–29.
<http://ojs.udb.ac.id/index.php/DutaMedika/article/download/1611/1344>.
- Wibowo, A. H. A. 2021. Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Perubahan Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur di RSUD Dr Sayidiman Magetan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
<https://doi.org/10.52047/jkp.v12i23.139> .
- Widianti, S. (2020). Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(23), 92–99.
<https://stikesmitraadiguna.ac.id/e-jurnal/index.php/jkp/article/view/139>.