



Upaya Pemberian Terapi Relaksasi Distraksi untuk Menurunkan Nyeri Pasca Anestesi

(*Efforts Of Providing Distraction Relaxation Therapy To Reduce Post Anesthesia Pain*)

Prayitno Prayitno^{1*}, M. Hafiduddin²

^{1,2} ITS PKU Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email : prayitno@itspku.ac.id *

Article History:

Received: Desember 12, 2021;

Revised: Desember 22, 2021;

Accepted: Januari 20, 2022;

Online Available: Januari 31, 2022;

Keywords: Distraction, Relaxation
Therapy, Post-Anesthesia Pain,

Abstract: Post-anesthesia pain is a common complaint experienced by patients after undergoing surgical procedures. Effective pain management is necessary to improve patient comfort and accelerate the recovery process. One non-pharmacological method that can be used is distraction relaxation therapy, which aims to divert the patient's attention from pain sensations, thereby reducing pain perception. This study aims to evaluate the effectiveness of distraction relaxation therapy in reducing post-anesthesia pain levels. The method used was a pre-test and post-test design with an intervention consisting of deep breathing techniques, relaxation music, and visualization. The results showed a significant reduction in pain levels after the application of distraction relaxation therapy. Therefore, this therapy is recommended as an adjunct method in post-anesthesia pain management to improve the quality of patient care.

Abstrak

Nyeri pasca anestesi merupakan keluhan yang umum dialami oleh pasien setelah menjalani prosedur pembedahan. Manajemen nyeri yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kenyamanan pasien dan mempercepat proses pemulihan. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi distraksi, yang bertujuan untuk mengalihkan perhatian pasien dari sensasi nyeri sehingga dapat mengurangi persepsi terhadap nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi distraksi dalam menurunkan tingkat nyeri pasca anestesi. Metode yang digunakan adalah pre-test dan post-test dengan intervensi berupa terapi relaksasi distraksi melalui teknik pernapasan dalam, musik relaksasi, dan visualisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi distraksi, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien. Oleh karena itu, terapi ini direkomendasikan sebagai metode tambahan dalam manajemen nyeri pasca anestesi untuk meningkatkan kualitas perawatan pasien.

Kata Kunci: Terapi Relaksasi, Distraksi, Nyeri Pasca Anestesi

1. PENDAHULUAN

Anestesi merupakan salah satu elemen penting dalam prosedur medis yang melibatkan pembedahan. Namun, kesalahan dalam penerapan protokol anestesi dapat meningkatkan risiko komplikasi, termasuk efek samping obat, cedera, bahkan kematian. Oleh karena itu, edukasi mengenai protokol anestesi yang tepat sangat penting untuk meningkatkan keamanan pasien, baik bagi tenaga medis maupun masyarakat sebagai penerima layanan kesehatan.

Tujuan dari penelitian ini adalah Memberikan pemahaman kepada masyarakat dan tenaga kesehatan tentang pentingnya penerapan protokol anestesi yang benar, Mengedukasi pasien dan keluarganya untuk lebih memahami hak mereka terhadap layanan anestesi yang aman.,

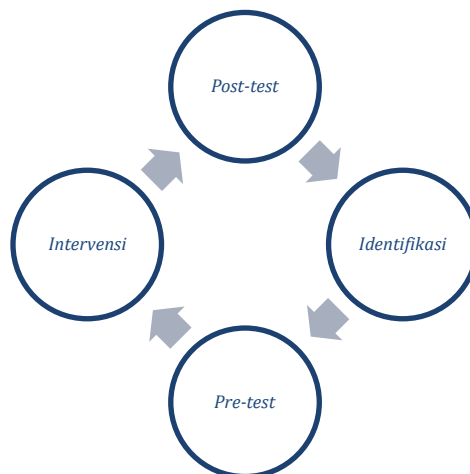
Meningkatkan kompetensi tenaga kesehatan dalam mengimplementasikan protokol anestesi sesuai standar keselamatan

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi distraksi dalam menurunkan nyeri pasca anestesi. Populasi yang diteliti adalah pasien yang menjalani prosedur pembedahan dengan anestesi, dan sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien yang mengalami nyeri dengan skala sedang hingga berat (skor 4–7 pada skala nyeri numerik). Intervensi yang dilakukan meliputi:

1. Teknik Pernapasan Dalam, yang membantu pasien mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi.
2. Mendengarkan Musik Relaksasi, untuk mengalihkan perhatian pasien dari nyeri yang dirasakan.
3. Teknik Visualisasi, di mana pasien diminta membayangkan suasana yang tenang dan menyenangkan untuk membantu meredakan persepsi nyeri.

Skor nyeri pasien diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dari 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri sangat berat) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif untuk melihat perubahan tingkat nyeri setelah diberikan terapi relaksasi distraksi.



Gambar 1. Alur Penelitian

3. HASIL

Tingkat Penurunan Kecemasan: Sebelum aromaterapi, rata-rata skor HAM-A pada pasien praoperasi adalah 20 (kecemasan sedang). Setelah intervensi, rata-rata skor menurun menjadi

10 (kecemasan ringan). Tingkat Penurunan Nyeri: Pasien pascaoperasi menunjukkan penurunan skor VAS dari rata-rata 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan) setelah menerima aromaterapi. Peningkatan Pengetahuan: Pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan menunjukkan peningkatan pemahaman tentang manfaat aromaterapi lavender berdasarkan hasil post-test, dengan skor rata-rata 90% dibandingkan pre-test sebesar 60%. Umpan Balik Peserta: Sebagian besar pasien merasa lebih tenang dan nyaman selama prosedur, sementara keluarga merasa lebih percaya diri dalam mendukung proses pemulihan pasien.

Tabel. 1 Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Nyeri Pre-Test (NRS)	60	4	9	6.50	1.80
Skor Nyeri Post-Test (NRS)	60	1	6	3.20	1.50

Jumlah sampel (N) = 60 pasien pasca anestesi yang mengalami nyeri sedang hingga berat. Sebelum intervensi (pre-test), skor nyeri pasien berkisar antara 4 hingga 9, dengan rata-rata 6.50 dan standar deviasi 1.80, menunjukkan tingkat nyeri yang cukup tinggi. Setelah intervensi (post-test), skor nyeri menurun menjadi 1 hingga 6, dengan rata-rata 3.20 dan standar deviasi 1.50, yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi distraksi secara signifikan mengurangi nyeri pasca anestesi. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi distraksi, termasuk teknik pernapasan dalam, musik relaksasi, dan visualisasi, dapat menjadi metode yang efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pasca anestesi. Oleh karena itu, intervensi ini direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan standar untuk meningkatkan kenyamanan dan pemulihan pasien.

4. DISKUSI

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terapi relaksasi dan distraksi memiliki peran yang signifikan dalam pengelolaan nyeri pasca anestesi. Meskipun terapi ini bukan pengganti dari obat-obatan analgesik, ia dapat menjadi pendekatan komplementer yang efektif untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan pasien

Pemberian terapi ini juga memperlihatkan pengurangan kecemasan dan stres yang sering dialami oleh pasien setelah prosedur bedah. Terapi ini memberikan kesempatan bagi pasien untuk mengendalikan rasa sakit mereka melalui teknik yang mudah dilakukan dan tidak

berisiko. Namun, perlu diingat bahwa efektivitas terapi ini dapat bervariasi antar individu. Faktor seperti tingkat kecemasan, persepsi terhadap rasa sakit, dan preferensi individu memainkan peran penting dalam keberhasilan terapi ini.



Gambar 2 Diskusi Teknik Relaksasi

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan dampak positif dalam meningkatkan keamanan pasien melalui edukasi dan penerapan protokol anestesi yang tepat. Dengan peningkatan pengetahuan dan kompetensi peserta, diharapkan risiko komplikasi akibat anestesi dapat diminimalkan, dan pelayanan kesehatan menjadi lebih berkualitas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Teknologi Sains dan Kesehatan (ITS PKU) Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh jajaran, dosen, mahasiswa, dan tenaga kependidikan yang telah berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada seluruh mitra yang telah bersinergi dalam mendukung kegiatan ini, sehingga dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat. Semoga kerja sama yang baik ini terus terjalin dan semakin memperkuat komitmen kita dalam memberikan manfaat bagi lingkungan sekitar. Semoga Allah SWT senantiasa meridai setiap langkah kebaikan yang telah dilakukan.

DAFTAR REFERENSI

Apfelbaum, J. L., et al. (2020). Practice guidelines for preoperative fasting and the use of pharmacologic agents to reduce the risk of pulmonary aspiration. *Anesthesiology*, 126(3), 376-393.

Biazus, J. V., Antonini, F., & Lacerda, A. P. (2021). Effects of lavender essential oil on anxiety and pain: A systematic review. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 18(3), 347-359. <https://doi.org/10.1515/jcim-2021-0021>

Gaba, D. M. (2000). Structural and organizational issues in patient safety: A comparison of health care to other high-hazard industries. *California Management Review*, 43(1), 83-102.

Williamson, E. M., & Priestley, C. M. (2021). Therapeutic use of lavender oil in nursing practice. *International Journal of Nursing Practice*, 27(6), e12958. <https://doi.org/10.1111/ijn.12958>

World Health Organization. (2009). *Safe Surgery Saves Lives: The Second Global Patient Safety Challenge*. Geneva: WHO Press.