

**PERBEDAAN TEKNIK DISTRAKSI DAN RELAKSASI UNTUK MENGURANGI  
INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI  
DI RSUD SAWERIGADING KOTA PALOPO**

---

***DIFFERENCE IN DISTRACTION AND RELAXATION TECHNIQUES TO  
REDUCE PAIN INTENSITY IN POSTOPERATIVE PATIENTS IN THE  
ORCHID ROOM AT SAWERIGADING HOSPITAL PALOPO CITY***

---

Sardina Safitri Syah<sup>1</sup>, Suyati<sup>2</sup>, Amos Lellu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

\*E-mail: [suyasuyati@gmail.com](mailto:suyasuyati@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Pembedahan merupakan tindakan pengobatan yang dilakukan dengan membuat sayatan untuk membuka serta melihat bagian tubuh yang mengalami gangguan dan diakhiri dengan penjahitan pada luka. Pembedahan pasti akan menimbulkan ketidaknyamanan dan trauma bagi pasien, salah satu yang dikeluhkan oleh pasien adalah nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan antara teknik distraksi dan relaksasi untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi di RSUD Sawerigading Palopo. Jenis metode penelitian yang digunakan yaitu *Quasy Experiment* dengan pendekatan *two group pre-test and posttest design* yang terdiri dari 2 kelompok, dimana masing-masing kelompok diberikan intervensi yang berbeda. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien *post* operasi dengan jumlah responden sebanyak 39 dengan metode pengambilan sampel purposive sampling. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan dianalisa dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik distraksi mendengarkan musik untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien *post* operasi dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Kemudian terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien *post* operasi dengan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Diharapkan dengan hasil penelitian ini pasien *post* operasi dapat meningkatkan teknik distraksi dan relaksasi dalam mengurangi intensitas nyeri.

**Kata kunci:** Nyeri, teknik distraksi, relaksasi

---

**ABSTRACT**

Surgery is a treatment that is carried out by making an incision to open and view the part of the body that is experiencing problems and ends with stitching the wound. Surgery will definitely cause discomfort and trauma for the patient, one of the complaints that patients complain about is pain. This study aims to determine the difference between distraction and relaxation techniques to reduce pain intensity in post-operative patients at Sawerigading Palopo Regional Hospital. The type of research method used is Quasy Experiment with a two group pre-test and posttest design approach consisting of 2 groups, where each group is given a different intervention. The sample in this study was post-operative patients with a total of 39 respondents using a purposive sampling method. Data collection techniques used questionnaires and analyzed using univariate and bivariate analysis. From the research results, data was obtained that there was a difference in providing the distraction technique of listening to music to reduce pain intensity in post-operative patients with a value of  $p = 0.000 < 0.05$ . Then there was a difference in providing deep breathing relaxation techniques to reduce pain intensity in post-operative patients with a value of  $p = 0.000 < 0.05$ . It is hoped that with the results of this study, post-operative patients can improve distraction and relaxation techniques to reduce pain intensity.

**Key words:** Distraction techniques, relaxation, pain

---

## PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* tahun 2020, tindakan pembedahan di Indonesia mencapai hingga 1,2 juta jiwa. Sedangkan tindakan pembedahan menempati urutan ke 11 dari 50 penanganan penyakit yang ada di Indonesia. Pembedahan merupakan tindakan pengobatan yang dilakukan dengan membuat sayatan untuk membuka serta melihat bagian tubuh yang mengalami gangguan dan diakhiri dengan penjahitan pada luka (Baradero,2019). Pasien *pasca* operasi sering mengalami Nyeri akibat *diskontinuitas* jaringan atau luka operasi akibat insisi pembedahan serta akibat posisi yang dipertahankan selama operasi sendiri. Nyeri merupakan perasaan yang tidak nyaman dan bersifat subjektif dimana hanya penderita yang dapat merasakannya. Ada dua metode untuk mengatasi nyeri yaitu metode *farmakologi* dan *nonfarmakologi* (Smeltzer & Bare 2010). Metode farmakologi yang selalu digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri biasanya melibatkan penggunaan obat-obatan. Akan tetapi, terkadang penggunaan obat-obatan ini bisa menimbulkan efek samping, dan tidak dapat menyembuhkan secara keseluruhan. Sedangkan pada metode *nonfarmakologi* yang paling umum digunakan ada 2 teknik yaitu teknik distraksi dan relaksasi. Teknik ini, sudah banyak digunakan oleh tenaga kesehatan. Distraksi merupakan kegiatan menghilangkan perhatian ke hal lain dan demikian bahkan dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Potter & Perry, 2012). Tujuan dari teknik distraksi yaitu bisa mengalihkan perhatian pasien dari rasa sakit dengan cara memberikan rangsangan sensorik yang menyenangkan dan menarik. seperti mendengarkan musik, menonton televisi, menyanyi, dan menggambar. Sementara itu, teknik relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh (Potter & Perry,2010).

Berdasarkan data yang di peroleh dari RSUD Sawerigading Kota Palopo 3 tahun

terakhir tercatat sebanyak 3.456 kasus pembedahan, dimana setiap tahunnya akan mencapai 1.152 kasus.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis melakukan penelitian tentang perbedaan teknik distraksi dan relaksasi untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien post operasi di RSUD Sawerigading Kota Palopo.

## BAHAN DAN METODE

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Quasy Experiment* menggunakan pendekatan *two group pre-test and posttest design* yang terdiri dari 2 kelompok, dimana masing- masing kelompok diberikan intervensi yang berbeda.

Penelitian ini dilakukan Di RSUD sawerigading Kota Palopo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi yang dirawat di ruang Anggrek sebanyak 78 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Variabel yang diteliti yaitu nyeri, teknik distraksi dan relaksasi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan Uji ChiSquare

## HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi masing-masing variabel sebagai berikut :

**Tabel 4.7.** Distribusi Frekuensi skala nyeri responden sebelum dan setelah diberikan intervensi mendengarkan musik

Skala Nyeri	Mendengarkan		Musik	
	<i>Pretest</i>		<i>Posttes</i>	
	F	(%)	F	(%)
Tidak nyeri	-	-	-	-
Ringan	-	-	25	64,1
Sedang	39	100	14	35,9
Berat	-	-	-	-
Total	39	100	39	100

*Sumber:* Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.7 distribusi skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi adalah nyeri sedang sebanyak 39 responden (100%),

dan skala nyeri responden setelah diberikan intervensi didapatkan hasil sebanyak 25 responden (64,1%) yang mengalami nyeri ringan dan sebanyak 14 responden (35,9%) yang mengalami nyeri sedang.

**Tabel 4.8** Distribusi Frekuensi skala nyeri responden sebelum dan setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam

Skala Nyeri	Mendengarkan		Musik	
	Pretest	Posttes	Pretest	Posttes
	F (%)	F (%)		
Tidak nyeri	-	-	-	-
Ringan	-	-	27	69,2
Sedang	39	100	12	30,8
Berat	-	-	-	-
Total	39	100	39	100

**Sumber:** Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.8 Distribusi skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi relaksasi nafas dalam adalah skala nyeri sedang sebanyak 39 responden (100%) dan setelah diberikan intervensi didapatkan hasil sebanyak 27 responden (69,2%) yang mengalami nyeri ringan dan 12 responden (30,8%) yang mengalami nyeri sedang.

**Tabel 4.9** Distribusi Frekuensi Perbedaan skala nyeri *pretest* dan *posttest* pada kelompok mendengarkan musik dengan uji *wilcoxon* (n=39)

	Pretest		Posttes	
	Median	Median	Median	P
Mendengarkan	5	3		
musik	(4-6)	(1-5)		
P<0,05		0,000		

**Sumber:** Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.9 mendapatkan hasil *pretest* pada kelompok mendengarkan musik memiliki nilai median sebesar 5, dengan hasil *posttest* memiliki nilai median sebesar 3. Hasil uji *wilcoxon* saat dilakukan pretest dan posttest pada kelompok mendengarkan musik diperoleh nilai P sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ).

**Tabel 4.10** Distribusi Frekuensi Skala nyeri pretest dan posttest pada kelompok relaksasi nafas dalam

	Pretest	Posttes	
	Median	Median	P
Mendengarkan	5	3	
musik	(4-6)	(1-5)	

P<0,05 0,000

**Sumber:** Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.10 mendapatkan hasil pretest pada kelompok relaksasi nafas dalam memiliki nilai median sebesar 5, dan memiliki hasil posttest sebesar 3. Hasil uji *wilcoxon* saat dilakukan *pretest* dan *posttest* pada kelompok relaksasi nafas dalam memiliki nilai P sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ).

**Tabel 4.11** Distribusi Frekuensi analisa posttest pada kelompok mendengarkan musik dan relaksasi nafas dalam

Skala Nyeri	Kelompok	
	Mendengarkan	Relaksasi nafas dalam
	Mean	Mean
Posttest	35,68	43,32
P<0,05		0,18

**Sumber:** Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.11 hasil uji *mann whitney u test* pada kelompok distraksi mendengarkan musik dan relaksasi nafas dalam diperoleh nilai P sebesar 0,118 ( $p>0,05$ ).

## PEMBAHASAN

### 1. Skala nyeri

Berdasarkan hasil penelitian responden pada distraksi mendengarkan musik sebelum dilakukan tindakan intervensi rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan adalah skala sedang sebanyak 39 responden (100%),

Skala nyeri adalah metode yang digunakan untuk melakukan penilaian atau mendefinisikan

nyeri yang dialami seseorang. Dalam penelitian ini metode yang digunakan peneliti untuk menilai skala nyeri terhadap responden adalah skala wajah dan barker. Skala nyeri menggunakan skala wajah dan barker dengan rentang nyeri 0 (tidak nyeri) 1-3 (nyeri ringan), 4-6 (nyeri sedang), dan 10 (nyeri berat).

## 2. Medengarkan musik

Berdasarkan hasil penelitian responden pada distraksi mendengarkan musik sebelum dilakukan tindakan intervensi rata-rata tingkat nyeri yang dirasakan adalah skala sedang sebanyak 39 responden (100%), dan setelah dilakukan intervensi rata-rata rentan nyeri menurun menjadi nyeri ringan sebanyak 25 responden (64,1%). Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan dari kelompok *pretest* dan *posttest* sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh pemberian teknik distraksi mendengarkan musik terhadap penurunan skala nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Isni Hijriana yang menyatakan bahwa ada efektivitas teknik distraksi dan relaksasi terhadap tingkat nyeri pasien post operasi di Ruang Inap Bedah Rumah Sakit Umum daerah Tgk Chik Ditio Sigli.

Pada penelitian ini responden memilih musik yang disukai kemudian mendengarkannya melalui headset selama 5-10 menit dengan volume yang sesuai (tidak terlalu pelan maupun keras) dengan kondisi lingkungan yang tenang. ). Musik diharapkan menjadi sebuah terapi dan musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual Terapi musik menimbulkan efek terapeutik jika diputarkan musik yang menenangkan dan lembut dengan volume 25%-50% dengan durasi 20-30 menit tetapi lebih lama lebih baik (Aizid, 2011 dalam Rhona,2020).

## 3. Relaksasi nafas dalam

Berdasarkan hasil penelitian responden pada teknik relaksasi nafas dalam sebelum dilakukan intervensi rata-rata tingkat nyeri yang

dirasakan responden adalah skala nyeri sedang sebanyak 39 responden (100%), dan setelah dilakukan intervensi rata-rata rentan nyeri menurun menjadi nyeri ringan sebanyak 27 responden (69,2%). Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan pada kelompok *pretest* dan *posttest* sebesar 0,000 ( $p<0,005$ ), yang berarti terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri.

Kefektifan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri telah dibuktikan oleh beberapa penelitian diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Susilawati *et all* (2022), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada pasien *post partum section caesare* di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi, Sukabumi dengan nilai signifikan ( $p=0,000$ ).

Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri juga di dukung oleh jurnal Andi Akifa Sudirman *et all* (2023), yang menunjukkan hasil perhitungan statistik menggunakan *paired simple t test*, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan skala nyeri pada pasien *Appendisitis* di IRD RSUD Otanaha Kota Gorontalo.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh pemberian teknik distraksi mendengarkan musik untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien *post operasi* dengan nilai signifikan 0,000.
2. Terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien *post operasi* dengan nilai signifikan 0,000.
3. Tidak ada perbedaan yang bermakna terhadap penurunan intensitas nyeri antara pasien yang menggunakan teknik distraksi mendengarkan musik dan relaksasi nafas dalam dengan nilai signifikan 0,118..

## Saran

Diharapkan dengan hasil penelitian ini pasien *post operasi* dapat meningkatkan teknik distraksi dan relaksasi dalam mengurangi intensitas nyeri.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan nyeri*.Jogjakarta : Arruzz.
- Andarmoyo, S., 2017. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Arruz Media. Yogyakarta.
- Bare BG., Smeltzer SC (2010). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta :EGC.
- Dosen, S., Keperawatan, I., Muhammadiyah, U., Dosen, S., Keperawatan, I., & Muhammadiyah, U. (N.D.). *Obat-Obatan Dalam Strategi Penanggulangan*. 0–7.
- Hijriana, I. (2023). *Efektivitas Teknik Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Di Ruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Umum Daerah Tgk Chik Ditiro Sigli Effectiveness Of Distraction And Relaxation Techniques On Post Operating Patients Pain Level In The Room Surgery Regional Public Hospital Tgk Chik Ditiro Sigli*. 9(1), 169–176.
- Kemenkes RI. 2021. *Profil kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta Kemenkes RI.
- Liu YH, Chang MY, Chen CH (2010). Effect of musik therapy on labour pain. *Journal of Clinical Noursing*.
- Natalina. (2013) *Terapi Musik (Bidang Keperawatan)*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta. Salemba Medika.
- Penelitian, U., Politeknik, M., Siti, F., Kartaatmadja, U., & Suherman, R. (2023). *Media Informasi Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas Rsud Sekarwangi Sukabumi*. 19, 13–19.
- Potter & Perry, A. G. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik, edisi 4, Volume. 2. Jakarta : EGC.
- Potter., P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan Buku 3* edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter, A & Perry, A 2012, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, proses, dan praktik*, vol.2, edisi keempat, EGC, Jakarta.
- Rampengan, S. F. Y. (N.D.). *Pasien Post Operasi Di Ruang Irina A Atas*. 05.
- Rsud, D. I., Palopo, S., Prodi, S., Stikes, K., Pertiwi, B., & Raya, L. (2020). *Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Sugiyanto*. 6(2), 2–6.
- Rsud, D. I., Tahun, M., Vindora, M., Ayu, S. A., & Pribadi, T. (2014). *Perubahan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Hernia*. 8(3), 153–158.
- Sugiyono, (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, R&D. Bandung : Alfabeta.
- Teknik, P., Dan, D., Intensitas, T., Perawatan, N., Di, O., & Bedah, R. (2020). *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta Persatuan Perawat Indonesia
- Wahyudi, Andri Setya., Abd. Wahid. (2016). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta: Mitra Wacana Media.