



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

Erika Violin Oktavia*, Muhammad Mudzakkir, Endah Tri Wijayanti

Prodi Keperawatan, Universitas Nisantara PGRI Kediri

*E-mail korespondensi: erikaoktavia020@gmail.com

Diterima: 31 Oktober 2022

Dipresentasikan: 12 November 2022

Disetujui terbit: 20 Desember 2022

ABSTRAK

Nyeri pada pasien *Post op ORIF (Open Reduction Internal Fixation)* Fraktur Femur tertutup terjadi karena agen pencedera fisik oleh prosedur operasi. Masalah nyeri tersebut muncul karena terjadi pembengkakan dan luka pada area bekas operasi. Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah nyeri diantaranya dengan menggunakan Terapi Relaksasi Autogenik, yaitu teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kalimat pendek ataupun bayangan yang bisa membuat pikiran tenang yang dilakukan dengan cara membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui penurunan skala nyeri pada pasien *post op ORIF* fraktur femur tertutup sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada pasien *post op ORIF* fraktur femur tertutup dengan menggunakan alat ukur skala nyeri *Numerical Rating scale (NRS)*. Penelitian ini di dapatkan hasil terjadi penurunan skala nyeri sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik, pada subyek 1 skala nyeri 6 menjadi 1 dan subyek 2 skala nyeri 4 menjadi 1. Dalam penelitian ini diharapkan pada pasien *post op ORIF* fraktur femur tertutup dapat secara mandiri melakukan terapi relaksasi autogenik terutama ketika mengalami nyeri dan diharapkan perawat dapat memberikan edukasi kepada pasien serta keluarga pasien tentang Terapi Relaksasi Autogenik

Kata kunci: Fraktur Femur, terapi relaksasi autogenik, meredakan nyeri

PENDAHULUAN

Fraktur merupakan hilangnya kontinuitas tulang tanpa atau disertai adanya kerusakan jaringan lunak seperti otot, kulit, jaringan saraf dan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan syok hipovolemik atau traumatik, sindrom emboli lemak, sindrom kompartemen, nekrosis vaskuler tulang yang mengakibatkan nyeri (Suriya & Zurianti, 2019). Fraktur femur merupakan diskontinuitas dari *femoral shaft* yang bisa terjadi akibat trauma secara langsung (kecelakaan lalu lintas atau jatuh dari ketinggian) yang memunculkan rasa nyeri secara langsung ketika terjadi fraktur (Hinestroza, 2018). Fraktur tertutup merupakan patah tulang yang tidak disertai dengan luka pada bagian luar permukaan kulit sehingga bagian tulang yang patah tidak berhubungan dengan bagian luar (Arciniegas et al, 2021).

Menurut *World Health Organization (WHO)* mencatat pada tahun 2017-2018 terdapat 5,6 juta orang meninggal dunia dan 1,3 juta orang menderita patah tulang akibat kecelakaan lalu lintas (WHO, 2018). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 didapatkan bahwa angka kejadian cedera mengalami peningkatan dibandingkan dari hasil pada tahun 2007, Kecendrungan prevalensi cedera menunjukkan kenaikan dari 7,5% pada tahun 2007 menjadi 8,2% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013). Selain itu data berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, didapatkan bahwa jumlah kecelakaan terdapat (72,2%) korban cedera dengan jenis cedera paling banyak pada bagian ekstermitas

bawah sebesar (68%). Patah tulang yang terjadi di Indonesia sebanyak (5,5%) dan di Jawa Timur angka terjadinya patah tulang sebanyak (5,8%), untuk penderita fraktur terjadi pada laki-laki sebanyak (6,2%) dan untuk perempuan sebanyak (4,5%), kehilangan anggota ekstremitas bawah sebanyak (0,5%) (Risesdas, 2018). Di Kota Kediri angka kejadian fraktur sebanyak 2,21% pada tahun 2018 (Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, 2018)

Fraktur disebabkan akibat terjatuh, kecelakaan lalu lintas, atau perkelahian. Selain itu ada juga penyakit yang menyebabkan fraktur yaitu penyakit yang dapat melemahkan tulang, seperti osteoporosis, osteogenesis imperfekta (kelainan genetik yang menyebabkan tulang rapuh), infeksi tulang, dan kanker tulang. Pada keadaan patah tulang atau fraktur jaringan yang ada di sekitar tulang yang patah akan mengalami edema jaringan lunak, perdarahan keotot dan sendi, dislokasi sendi, ruptur tendon, kerusakan saraf dan kerusakan pembuluh darah. Kerusakan pembuluh darah akan mengakibatkan adanya perdarahan, maka volume darah menurun. Hematoma akan mengeksudasi plasma dan poliferasi menjadi edema lokal, bila terjadi hematoma maka pembuluh darah vena akan mengalami pelebaran sehingga terjadi penumpukan cairan dan kehilangan leukosit yang berakibat terjadinya perpindahan, menimbulkan inflamasi atau peradangan yang menyebabkan bengkak dan akhirnya terjadi nyeri (Jusaf, 2019).

Salah satu teknik relaksasi dalam mengatasi nyeri adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kalimat pendek ataupun bayangan yang bisa membuat pikiran tenang yang dilakukan dengan cara membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung (Museum, 2019).

Dari hasil penelitian Wahyu Ardian (2019) diungkapkan relaksasi autogenik lebih efektif dalam menurunkan nyeri post fraktur dibandingkan dengan terapi relaksasi nafas dalam. Intensitas nyeri sebelum terapi relaksasi autogenik dengan sebagian besar (81,8%) dalam kategori nyeri sedang. Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik rata-rata nyeri menjadi 1,82 sebagian besar (90,9%) mengalami nyeri dengan intensitas ringan. Sedangkan Intensitas nyeri sebelum terapi relaksasi napas dalam sebagian besar (72,7%) dalam kategori nyeri sedang (Museum, 2019). Peran perawat pada kasus ini selain memberikan tindakan kolaborasi farmakologis juga dapat memberikan tindakan non farmakologis seperti teknik relaksasi autogenik. Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan teknik relaksasi autogenik untuk meredakan nyeri pada pasien *post op orif* fraktur femur tertutup.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus kepada responden yang terdiri dari tahapan pengkajian, waktu dan tempat penelitian dilaksanakan pada tanggal 7-9 Juni 2022 di RSUD Gambiran Kota Kediri, sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu responden yang mengalami post op ORIF fraktur femur tertutup. Prosedur pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pengukulan skala nyeri. Pengolahan data menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif adalah digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendiskripsikan data yang terkumpul untuk membuat kesimpulan (Notoatmodjo, 2010). Analisis data ini dilakukan untuk mengetahui adanya perubahan nyeri pada pasien *post op ORIF* fraktur femur tertutup sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik dengan melihat

buku Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi masalah nyeri subyek setelah dilakukan tindakan relaksasi autogenik pada pasien postop ORIF fraktur femur tertutup selama 3 hari.

Tabel 1. Hasil evaluasi masalah nyeri subyek setelah dilakukan tindakan relaksasi autogenik pada pasien postop ORIF fraktur femur tertutup

Hari/tanggal	Data subyek		
Selasa,07/06/2022	Data	Subjek 1	Subjek 2
	Data Mayor:		
	Data Subjektif	Pasien mengatakan keluhan nyerinya berkurang dan skala nyerinya menurun menjadi 5, kualitas nyeri seperti tertusuk dan bertambah sakit ketika bergerak.	Pasien mengatakan keluhan nyeri pada paha bagian kanan akibat terjatuh sedikit berkurang, pasien mengatakan rasanya masih seperti tertusuk dengan skala nyeri 3 dan rasanya semakin sakit ketika disenggol Terlalu keras
	Data Objektif		
		Pasien meringis	Pasien masih meringis
		Ketidaktenangan pasien berkurang	Pasien terlihat lebih tenang
		Pola tidur pasien terganggu akibat nyeri	Pola tidur pasien masih terganggu
	Data Minor:		
	Data Subjektif	-	-
	Data objektif		
	Nafsu makan pasien berubah yang biasanya satu porsi habis dan sekarang hanya makan 2-3 sendok	Nafsu makan pasien masih terganggu	
Rabu,08/06/2022	Data	Subjek 1	Subjek 2
	Data Mayor:		
	Data Subjektif	Pasien mengatakan rasa nyeri dipaha berkurang dan rasanya sudah tidak seperti tertusuk, skala nyerinya menurun menjadi 3 namun jika dibuat bergerak lebih nyeri masih terasa	Pasien mengatakan keluhan nyeri pada paha bagian kanan akibat terjatuh berkurang, pasien mengatakan rasanya sudah tidak seperti tertusuk dengan skala nyeri berkurang menjadi 2 dan rasanya masih sedikit sakit Ketika digerakkan
	Data Objektif		
		Pasien meringis berkurang	Pasien masih sedikit meringis ketika mencoba menggerakkan kaki
		Pasien lebih tenang dari sebelumnya	Pasien tenang
		Pola tidur pasien mulai membaik	Pola tidur pasien membaik
	Data Minor:		
	Data subjektif	-	-
	Data objektif		
	Nafsu makan pasien mulai membaik dan porsi makan bertambah dari sebelumnya	Nafsu makan pasien juga membaik dan bertambah porsinya	
Kamis, 09/06/2022	Data	Subjek 1	Subjek 2
	Data Mayor:		
	Data Subjektif	Pasien sudah tidak merasakan nyeri, hanya saja rasanya seperti sedikit diremas namun tidak nyeri dengan skala 1, tetapi jika kakinya bergerak lebih masih merasakan nyeri	Keluhan nyeri pasien pada paha bagian kanan berkurang, pasien mengatakan nyerinya berkurang namun rasanya kualitas nyeri seperti
	Data Objektif		
			Diremas berkurang dengan skala nyeri 1 dan pasien mengatakan bahwa kakinya sudah bisa sedikit digerakkan
		Pasien sudah tidak meringis	Pasien tidak meringis
		Pasien sudah tenang	Pasien sudah tenang
		Pola tidur pasien membaik seperti biasa	Pola tidur pasien kembali normal dan membaik



Data Minor:		
Data subjektif	-	-
Data objektif	Nafsu makan pasien membaik dan kembali ke porsi makan normal	Nafsu makan pasien membaik dengan porsi normal 3 kali sehari selalu habis

Dari hasil penelitian tentang penggunaan terapi relaksasi autogenik untuk meredakan nyeri pada pasien *post op* ORIF fraktur femur tertutup di RSUD Gambiran Kota Kediri selama 3 hari diperoleh data pada kedua subyek bahwa ditemukan adanya masalah keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik pasca operasi. setelah dilakukan operasi ORIF fraktur femur maka akan terjadi nyeri pada bagian bekas operasi.

Pada subyek 1 ditemukan keluhan nyeri pada paha kiri, mual, pasien tampak meringis dan gelisah akibat nyeri, pola tidur terganggu, pola makan pasien mengalami penurunan. Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari didapatkan hasil keluhan nyeri pada subyek 1 menurun dengan skala nyeri sebelumnya 6 menjadi 1, pasien tampak meringis dan gelisah juga mengalami penurunan, mual menghilang, pola tidur pasien membaik, pola makan pasien membaik.

Pada subyek 2 di temukan keluhan nyeri pada paha sebelah kanan, pasien tampak meringis dan gelisah, polatidur pasien sedikit terganggu dan pola tidur pasien juga terganggu. Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari didapatkan hasil keluhan nyeri pada subyek 2 menurun dengan skala nyeri sebelumnya 4 menjadi 1, pasien tampak meringis dan gelisah juga mengalami penurunan, pola tidur pasien membaik, pola makan pasien membaik.

Menurut Jusaf (2019) fraktur disebabkan akibat terjatuh, kecelakaan lalu lintas, atau perkelahian. Selain itu ada juga penyakit yang menyebabkan fraktur yaitu penyakit yang dapat melemahkan tulang, seperti osteoporosis, osteogenesis imperfekta (kelainan genetik yang menyebabkan tulang rapuh), infeksi tulang, dan kanker tulang. Pada keadaan patah tulang atau fraktur jaringan yang ada disekitar tulang yang patah akan mengalami edema jaringan lunak, perdarahan keotot dan sendi, dislokasi sendi, ruptur tendon, kerusakan saraf dan kerusakan pembuluh darah. Kerusakan pembuluh darah akan mengakibatkan adanya perdarahan, maka volume darah menurun. Hematoma akan mengeksudasi plasma dan proliferasi menjadi edema lokal, bila terjadi hematoma maka pembuluh darah vena akan mengalami pelebaran sehingga terjadi penumpukan cairan dan kehilangan leukosit yang berakibat terjadinya perpindahan, menimbulkan inflamasi atau peradangan yang menyebabkan bengkak dan akhirnya terjadi nyeri (Jusaf, 2019). Pasien pasca operasi fraktur seringkali mengeluh rasa nyeri, nyeri yang dirasakan pasca operasi disebabkan karena terjadinya torehan/luka bekas operasi, tarikan, manipulasi jaringan dan organ.

Pada tatalaksana *post op* ORIF fraktur femur tertutup dengan masalah keperawatan nyeri tindakan yang di lakukan untuk mengatasi nyeri pada pasien fraktur yaitu dengan melakukan tindakan manajemen nyeri kolaboratif dan tindakan mandiri perawat. Peneliti menggunakan salah satu tindakan yaitu dengan melakukan tindakan mandiri perawat dengan memberikan terapi relaksasi autogenik. Relaksasi autogenic dilakukan dengan cara membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada pengaturan nafas dan detakan jantung yang bermanfaat untuk mempengaruhi fungsi tubuh sehingga dapat mengalirkan hormon- hormon serotonin dengan baikkeseluruh tubuh yang bertujuan untukmeningkatkan kesadaran dan pengendalian diri, refleksi diri dan membuat diri menjadi lebih tenang, ringan dan hangat (Museum, 2019).

Relaksasiautogenikadalahjenispsychophysiologicalapsikoterapi berdasarkansugesti



yaitu relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang (Novitasari, Dwi 2017). Autogenik adalah pengaturan diri atau pembentukan diri sendiri, kata ini juga dapat berarti tindakan yang dilakukan diri sendiri. Melalui relaksasi autogeni 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 (Dewi & Sri Utami, 2018).

Dari hasil penelitian, bahwa 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.

Dalam pelaksanaan studi kasus ini peneliti menemui hambatan sehingga menjadi keterbatasan dalam penyusunan studi kasus. Hambatan yang di temukan adalah pendapat pasien tentang tingkat keefektifan atau tidaknya terapi relaksasi autogenik, dukungan keluarga yang kurang dalam memotivasi pasien, ruangan yang cukup ramai pasien sehingga terjadi ketidakfokusan pasien dalam menerapkan terapi relaksasi autogenik dilokasi penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan bahwa terapi relaksasi autogenik terbukti dapat menurunkan nyeri pada pasien post op ORIF fraktur femur tertutup.

DAFTAR RUJUKAN

- Arciniegas Paspuel, O. G., Álvarez Hernández, S. R., Castro Morales, L. G., & Maldonado Gudiño, C. W. (2021).
- Dewi, N.P., Utami, S. & Sofiana, 2018. Efektivitas Relaksasi Autogenik Terhadap Dysmenorrhea. Universitas Riau, pp.97–104.
- Hinestroza, D. 2018. *Jurnal Universitas Kirkuk untuk Studi Manusia*, 7, 1–25.
- Jusaf, I. D. 2019. Gambaran Kualitas Hidup Pasien Fraktur Femur Pasca Operasi di RSUP Haji Adam Malik Medan. Repository USU. 2015-2018
- Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, K. R. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur. 1–82.
- Museum, M. F. 2019. No Analisis struktur co-dispersi dari indikator terkait kesehatandari orang utama Title. 45(45), 95–98.
- Novitasari, Dwi. 2017. *Pengaruh Pijat Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah jantung*. Jurnal FIKES Universitas Jendral Sudirman.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.



- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.
- Romadhoni, Wahyu Ardian. 2019. Penggunaan Teknik Relaksai Autogenik Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Pasien Post Orif. Repository UMM.2019
- Suriya, M., & Zurianti. 2019. *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Pada Sistem Muskuloskeletal*. Sumbar: Pustaka Galeri Mandiri.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2017. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2019. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: DPP PPNI.
- World Health Organization. 2018. *Globlas status report on road*. [https://doi.org/ISBN:978 92 4 156485 4](https://doi.org/ISBN:978%2092%204%20156485%204)
- 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., 2013–2015