

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI DAN TEKNIK DISTRAKSI TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI

Nining Fitrianingsih

Program Studi Profesi Ners
STIKes Wijaya Husada Bogor

ABSTRAK : Nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang bersifat individual. Nyeri adalah alasan utama seseorang untuk mencari bantuan perawatan kesehatan. Nyeri terjadi bersama banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan. Nyeri sangat mengganggu dan menyulitkan lebih banyak orang dibanding suatu penyakit manapun (Brunner & Suddarth, 2002). **Tujuan** penelitian mengetahui pengaruh teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap perubahan intensitas nyeri pada pasien post operasi. Penelitian ini dilakukan dengan **metode** Kuasi Eksperimen dengan “pre test-post test design”, pemilihan sampel menggunakan *accidental sampling*. **Sampel** 30 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi kemudian diolah menggunakan program komputer SPSS versi 20 dengan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05(95\%)$. **Hasil penelitian** diketahui bahwa teknik relaksasi dan teknik distraksi terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post di ruang rawat inap RSUD Kota Bogor (nilai $p=0,001 < \alpha 0,05$) yang berarti hipotesis diterima. **Kesimpulan**, penelitian diketahui bahwa teknik relaksasi dan teknik distraksi mampu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post di ruang rawat inap RSUD Kota Bogor.

Kata kunci : Nyeri, Teknik Relaksasi, Teknik Distraksi

ABSTRACT : Pain is a sensation of discomfort that is individualized. Pain is the main reason for a person to seek medical assistance. Pain occurs with many disease processes or concurrent with some diagnostic examination or treatment. Pain is very annoying and troublesome more people than any disease (Brunner & Suddarth, 2002). The purpose of this study was to determine the effect of relaxation techniques and distraction techniques to the pain intensity changes in post-surgery patients. This research was conducted by the Quasi Experiment with "pre-test-post-test design", the selection of samples using accidental sampling. Sample of 30 respondents. The data was collected using the observation sheet then processed using the computer program SPSS version 20 with the Wilcoxon test with significance level $\alpha = 0.05 (95\%)$. The results of this study revealed that the techniques of relaxation and distraction techniques proven effective in reducing pain intensity in post-surgery patients in RSUD Kota Bogor ($p = 0.001; \alpha 0.05$) which means that the hypothesis is accepted. Conclusion, the study found that relaxation techniques and distraction techniques are able to reduce the intensity of pain in post-surgery patients in RSUD Kota Bogor.

Keywords : Pain, Relaxation Technique, Distraction Technique