

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN FULFILLING
THE NEED FOR PAIN COMFORT SECURITY IN PATIENTS WITH
HYDRONEPHROSIS IN INDRAPRASTA ROOM 2
RSUP Dr. SARDJITO**

Riza Yuniar Rismawati¹, Umi Istianah²

^{1,2}Department of Nursing Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email: risayuniar111@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Hydronephrosis is a dilatation and distension of the renal collection system in one or both kidneys caused by a blockage in the distal urinary flow of the renal pelvis, namely the ureters, bladder, and urethra. Management to reduce pain that can be done is progressive muscle relaxation. The advantages of progressive muscle relaxation therapy are that it has no side effects, easy to do, low costs, can be done at home with or without the assistance of someone who is an expert such as a nurse.* **Objective:** *Able to apply progressive muscle relaxation to reduce pain in nursing care, fulfillment of a sense of security, comfort pain in patients with hydronephrosis in Indraprasta Room 2 RSUP Dr. Sardjito.* **Methods:** *Case study involved two patients with hydronephrosis. The instrument was the formed of SOP for progressive muscle relaxation. Measurement of pain intensity with Numeric Rating Scale (NRS). Progressive muscle relaxation therapy was performed once a day and if pain within ± 10 minutes on each exercised.* **Results:** *The nursing problem in both patients was acute pain associated with physiological injury agents (neoplasm), after a once-daily progressive muscle relaxation therapy intervention and if the pain was within ± 10 minutes of each exercise, the nursing problem was partially resolved with a decrease in pain intensity in both patients.* **Conclusion:** *Progressive muscle relaxation therapy can decrease pain intensity in patients with hydronephrosis.*

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Pain, Hydronephrosis*

¹*Student of Professional Nursing Education Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*

²*Lecturer of Nursing Department of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN RASA AMAN NYAMAN NYERI PADA PASIEN DENGAN
HIDRONEFROSIS DI RUANG INDRAPRASTA 2
RSUP Dr. SARDJITO**

Riza Yuniar Rismawati¹, Umi Istianah²
^{1,2}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: risayuniar111@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hidronefrosis ialah dilatasi dan distensi sistem pengumpulan ginjal di salah satu atau kedua ginjal yang disebabkan oleh adanya sumbatan di aliran urin distal pelvis ginjal, yaitu ureter, kandung kemih, dan uretra. Manajemen untuk mengurangi nyeri yang dapat dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Kelebihan dari terapi relaksasi otot progresif yaitu tidak memiliki efek samping, sangat mudah dilakukan menghemat biaya, dapat dilakukan di rumah dengan atau tanpa pendampingan seseorang yang ahli seperti perawat. **Tujuan:** Mampu menerapkan relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri dalam asuhan keperawatan pemenuhan rasa aman nyaman nyeri pada pasien dengan hidronefrosis di Ruang Indraprasta 2 RSUP Dr. Sardjito. **Metode:** Studi kasus yang melibatkan dua pasien dengan hidronefrosis. Instrumen berupa SOP relaksasi otot progresif. Pengukuran intensitas nyeri dengan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Terapi relaksasi otot progresif dilakukan satu kali sehari dan jika nyeri dalam waktu ± 10 menit pada setiap latihan. **Hasil:** Masalah keperawatan pada kedua pasien adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (neoplasma), setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif satu kali sehari dan jika nyeri dalam waktu ± 10 menit setiap latihan, masalah keperawatan teratasi sebagian dengan terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua pasien. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan hidronefrosis.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Nyeri, Hidronefrosis

¹Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta