

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
PEMENUHAN RASA NYAMAN UNTUK MENURUNKAN
NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI LAPAROTOMI
DI RSUP DR. SOERADJI TIRTONEGORO KLATEN**

Luthfiani Syafa¹ Ida Mardalena² Umi Istianah³
^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: luthfianisyafa16@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pembedahan global meningkat signifikan, termasuk 1,2 juta tindakan di Indonesia salah satunya laparotomi yang meningkat setiap tahun sebesar 15%. Nyeri pasca operasi laparotomi dialami hingga 80% pasien yang menghambat pemulihan dan meningkatkan biaya. 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 Penelitian:** Diketuainya penerapan relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri dalam asuhan keperawatan pemenuhan rasa aman nyaman nyeri pada pasien pasca operasi laparotomi di Ruang Melati 3 RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. **Metode:** Studi kasus yang melibatkan dua pasien dengan pasca operasi laparotomi. 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 10-15 menit pada setiap latihan. **Hasil:** Masalah keperawatan pada kedua pasien adalah nyeri akut b.d. agen pencedera fisik: prosedur operasi, setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif satu kali sehari dan jika nyeri selama 3 hari, masalah keperawatan teratasi dengan terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua pasien. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi laparotomi.

Kata Kunci: Laparotomi, Nyeri, Pasca Operasi, Relaksasi Otot Progresif

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
IN FULFILLING A SENSE OF COMFORT TO REDUCE PAIN IN
POST LAPAROTOMY PATIENTS AT RSUP DR. SOERADJI
TIRTONEGORO KLATEN**

Luthfiani Syafa¹ Ida Mardalena² Umi Istianah³
^{1,2,3} *Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: luthfianisyafa16@gmail.com

ABSTRACT

Background: Global surgery is increasing significantly, including 1.2 million procedures in Indonesia, one of which is laparotomy, which is increasing annually by 15%. Pain after laparotomy surgery is experienced by up to 80% of patients which hinders recovery and increases costs. 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, is very easy to do, saves costs, can be done at home with or without the assistance of someone who is an expert such as a nurse. **Research Objectives:** To find out the application of progressive muscle relaxation to reduce pain in nursing care for the fulfillment of a sense of security comfortable pain in patients after laparotomy surgery in Melati Room 3 Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Hospital. **Methods:** Case study involving two patients with postoperative laparotomy. Instruments in the form of progressive muscle relaxation SOP. Measurement of pain intensity with Numeric Rating Scale (NRS). Progressive muscle relaxation therapy is performed once a day and if pain within 10-15 minutes on each exercise. **Results:** The nursing problem in both patients is acute pain e.c. physical injury agent: surgical procedure, after intervening with progressive muscle relaxation therapy once a day and if it hurts for 3 days, the nursing problem is partially resolved with a decrease in pain intensity in both patients. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy can reduce pain intensity in patients after laparotomy surgery.

Keywords: Laparotomy, Pain, Postoperative, Progressive Muscle Relaxation