

Nama : Aminah

NIM : 1033242121

Judul : Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Nyeri Pada Pasien Pascaoperasi Bedah Abdomen Di Rumah Sakit Meilia

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri pascaoperasi bedah abdomen merupakan respon fisiologis akibat kerusakan jaringan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, menghambat mobilisasi serta memperlambat proses penyembuhan. Manajemen nyeri umumnya menggunakan terapi farmakologis, namun penggunaan analgetik berpotensi menimbulkan efek samping sehingga diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan teknik relaksasi yang bekerja melalui penurunan ketegangan otot dan aktivasi respon relaksasi, sehingga berpotensi menurunkan nyeri.

Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap penurunan intensitas nyeri pasien pascaoperasi bedah abdomen serta mengetahui perbedaan intensitas nyeri antar kelompok intervensi dan kontrol.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pretest-posttest with control group. Jumlah sampel sebanyak 32 responden yang terdiri dari 16 kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi pasien usia 19-60 tahun yang menjalani operasi elektif, sadar penuh, komunikatif, kooperatif dan bersedia berpartisipasi. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi pascaoperasi seperti peritonitis, perdarahan, demam, atelektasis, gangguan kognitif serta riwayat penyakit kronis yang mempengaruhi persepsi nyeri. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Kelompok intervensi mendapatkan terapi PMR selain perawatan standar, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima perawatan standar. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney.

Hasil: Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi setelah pemberian PMR ($p= 0,003$). Uji Mann Whitney menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan ($p = 0,0001$).

Kesimpulan: Terapi Progressive Muscle Relaxation berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pasien pascaoperasi bedah abdomen dan dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri.

Kata Kunci: bedah abdomen, nyeri pascaoperasi, progressive muscle relaxation

Daftar Pustaka: 52 buah (2010-2025)