

UPAYA PENATALAKSANAAN NYERI DENGAN TEKNIK RELAKSASI

Septiana Fathonah¹

¹Dosen Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta

Abstract

Pain is the most common symptoms that most people seeking for both medical and nursing care. It is a challenge for nurses to solve it by professionally nursing care. There are pharmacological and non-pharmacological therapies to reduce pain problem. Non-pharmacological therapies have lower side effects. This review aims to describe the non-pharmacological therapy. Relaxation is one of the non-pharmacological therapy for reducing pain. It is a mind body therapy in alternative and complementary medicine (CAM).

Key words: pain therapy; relaxation

PENDAHULUAN

Setiap individu pernah mengalami nyeri dalam tingkatan tertentu. Nyeri merupakan alasan yang paling umum orang mencari perawatan kesehatan karena nyeri sangat mengganggu dan menyulitkan banyak orang dibandingkan penyakit manapun.¹ Nyeri terjadi bersama dengan banyak proses penyakit atau bersamaan dengan beberapa pemeriksaan diagnostik atau pengobatan.² Hal tersebut diatas merupakan alasan begitu pentingnya nyeri untuk ditatalaksana.

Selain terapi farmakologis, saat ini telah banyak dikembangkan terapi nonfarmakologis. Metode pereda nyeri nonfarmakologis biasanya mempunyai resiko yang sangat rendah. Meskipun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut mungkin diperlukan atau sesuai untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit.³ Teknik relaksasi merupakan salah satu metode manajemen nyeri non farmakologi dalam strategi

penanggulangan nyeri, disamping metode TENS (*Transcutaneous Electric Nerve Stimulation*), *biofeedback*, *plasebo* dan distraksi. Manajemen nyeri dengan melakukan teknik relaksasi merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup latihan pernafasan diafragma, teknik relaksasi progresif, *guided imagery*, dan meditasi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi⁵. Beberapa penelitian, telah menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Ini mungkin karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca-operatif atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi tersebut agar efektif. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis dan yang meningkatkan nyeri³. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres, karena dapat

mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stress fisik dan emosi pada nyeri.¹

Penelitian tentang pemberian teknik relaksasi yang masih cenderung rendah di Indonesia, merupakan tantangan bagi perawat untuk membangun dan mempertahankan budaya dalam pemberian teknik relaksasi untuk mengurangi nyeri. Peran perawat sebagai *frontliners* dalam pemberian pelayanan keperawatan saat ini perlu disandingkan dengan aplikasi perkembangan ilmu keperawatan Indonesia sehingga *nursing care* khususnya tindakan relaksasi dapat membudaya dalam pembangunan kesehatan Indonesia.⁴ Merupakan tantangan bagi perawat untuk menyelesaikan problem nyeri pada pasien dengan asuhan keperawatan yang tepat.

Telaah ini bertujuan untuk menjelaskan terapi nonfarmakologi dalam tatalaksana nyeri, mengingat banyaknya problem nyeri pada berbagai macam kasus serta terapi nonfarmakologi yang lebih rendah menyebabkan efek samping. Salah satu terapi nonfarmakologi yang sudah banyak diteliti untuk tatalaksana nyeri adalah teknik relaksasi. Oleh karena itu, lebih lanjut yang akan dibahas adalah memfokuskan pada teknik relaksasi untuk tatalaksana nyeri.

PEMBAHASAN

Nyeri

Keluhan nyeri merupakan keluhan yang paling umum ditemukan atau didapatkan pada pasien baik yang menjalani rawat jalan maupun rawat inap. Nyeri sesungguhnya tidak hanya melibatkan persepsi sensasi, tetapi berkaitan juga dengan respon fisiologis, psikologis, sosial, kognitif, emosi dan perilaku, sehingga dalam

penanganannya memerlukan perhatian yang serius dari semua unsur yang terlibat di dalam pelayanan kesehatan khususnya perawat.

Nyeri merupakan reaksi kompleks meliputi fisik, emosi, dan perilaku. Cara yang paling baik untuk memahami pengalaman nyeri akan membantu untuk menjelaskan tiga komponen fisiologis yang meliputi resepsi, persepsi dan reaksi. Menurut *International Association for the Study of Pain (IASP)*, nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang nyata atau yang berpotensi untuk menimbulkan kerusakan jaringan.¹

Penatalaksanaan Nyeri secara Non-Farmakologis

Saat ini mulai banyak dikembangkan terapi-terapi untuk management nyeri secara non-farmakologis antara lain:

a. Exercises (latihan-latihan)

- *Stretching/ range of motion/ flexibility*
- *Strengthening*
- *General aerobic condition*
- *Quota-based reactivation*
- *Coordination balance/ proprioceptive training*
- *Relaxation*
- *Postural stabilization*
- *Yoga*

b. Passive Physical Modalities

- *Therapeutic cold (cold packs, ice massage, cold water immersion)*
- *Therapeutic heat (hot packs/heating pads)*

c. Occupational Therapy techniques

- *Ergonomic assessment/adaptations*

- *Activities of daily living/ work modifications*
- *Pacing strategies*
- *Body mechanics and dynamic posturing*

d. Manual Therapy

- *Mobilization with stretching*
- *Manipulation (chiropractic treatment)*
- *Massage*

e. Traction.⁸

Relaksasi

Berdasarkan uraian sebelumnya relaksasi merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologi (terapi tanpa menggunakan obat) untuk masalah nyeri. Relaksasi merupakan *mind body therapy* dalam terapi komplementer dan alternatif (CAM) dalam setting keperawatan.⁵

Relaksasi didefinisikan sebagai suatu keadaan bebas dari ketegangan fisik, mental dan emosional.⁶ Berdasarkan banyak penelitian, relaksasi adalah komponen penting untuk mengatasi cemas dan nyeri.⁷ Penelitian menunjukkan korelasi atau hubungan positif antara nyeri post operasi dan tingkat nyeri.⁸ Secara fisiologis, relaksasi menurunkan pembalikan respon simpatik untuk nyeri untuk menurunkan konsumsi oksigen, tekanan darah, denyut jantung dan respirasi.⁹ Distraksi membangun komponen dari relaksasi dan berpengaruh pada management nyeri dengan menurunkan ketakutan terhadap nyeri.¹⁰

Berikut ini merupakan macam-macam teknik relaksasi, berdasarkan tipe-tipe dan perbedaan dari teknik-teknik relaksasi:

1. Relaxed Breathing: latihan ini membuat pernafasan baik dan pelan. Pernafasan sebaiknya terjadi pada kecepatan yang natural. Transfer yang lancar dilakukan antara inhalasi dan ekshalasi

2. Systematic Focusing: latihan ini berfokus pada menggambarkan atau membayangkan yang tiap-tiap bagian tubuh rileks
3. Visual Imagery: latihan ini menggunakan pikiran yang berfokus pada upaya menjauhkan dari nyeri dengan membayangkan hal yang menyenangkan dan merilekskan otot-otot¹¹.

Relaksasi sebagai Terapi untuk Mengurangi Nyeri

Penanganan nyeri secara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan beberapa teknik, salah satunya adalah dengan teknik relaksasi.³ Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup latihan pernafasan diafragma, teknik relaksasi progresif, *guided imagery* dan meditasi. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi.² Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri pasca operasi. Ini dikarenakan relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca-operatif atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi tersebut agar efektif. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stress karena dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi afektif pasien. Teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman (nyeri), stress fisik dan emosi pada nyeri.¹

Banyak penelitian yang telah dilakukan tentang relaksasi sebagai upaya tatalaksana nyeri. Pada penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata signifikan intensitas dari nyeri antara kelompok pada wanita yang menjalani persalinan pada kala I pada kelompok yang dilakukan PMR (*progressive muscle relaxation*) dan yang tidak². Penelitian lain menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat nyeri setelah CTR dan 15 menit setelah

CTR dengan menggunakan *slow deep-breathing relaxation exercise*.¹² Level nyeri ditemukan menurun setelah melakukan relaksasi dibandingkan dengan level nyeri sebelum melakukan relaksasi pada pasien postoperasi *upper abdominal surgery*. Penelitian ini menggunakan teknik relaksasi instrumen *training material for relaxation exercise (Turkish Psychologists Association)*.¹³ Terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi pernafasan pada pasien yang dilakukan *burn care*.¹⁴ Pasien yang menyelesaikan program edukasi teori nyeri dan teknik relaksasi (PMR dengan *basic relaxation tehniqe*) menunjukkan signifikansi penurunan frekuensi dan keparahan sakit kepala yang dialami pada 12 bulan yang berlanjut sampai 36 bulan.¹⁵ Terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenic terhadap penurunan skala nyeri post SC hari kedua.¹⁶ Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi.¹⁷ Teknik relaksasai nafas dalam dapat secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada perawatan luka ulkus diabetikum.¹⁸ Relaksasi efektif untuk menurunkan nyeri pada kasus anak dengan TTH episodik sering.¹⁹

Selain penelitian-penelitian yang membuktikan pengaruh terapi relaksasi terhadap penurunan respon nyeri, juga terdapat penelitian yang tidak mendukung pernyataan tersebut. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan intensitas nyeri setelah perawatan luka pada eksperimental dan *control group*, pada penelitian ini pada kelompok eksperimen dilakukan *Jaw Relaxation* selama 20 menit²⁰. Mendengarkan untuk teknik relaksasi atau audiotape musik sebelum dan selama mammography tidak menurunkan laporan subjek penelitian tentang cemas dan nyeri yang dialami. Wanita yang menjalani *screening* mammography mengalami level distress yang rendah.²¹

KESIMPULAN

Penanganan nyeri secara non-farmakologis khususnya relaksasi perlu dikuasai oleh perawat mengingat tingginya prosentase kejadian nyeri dan pentingnya nyeri untuk diatasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu terapi non-farmakologis dan terapi komplementer yang dapat digunakan oleh perawat untuk mengurangi nyeri pasien pada beberapa keadaan. Teknik relaksasi yang digunakan sesuai dengan keadaan, kemampuan dan kondisi pasien. Dalam hal ini perlunya memperhatikan karakteristik nyeri yang dialami. Tidak semua karakteristik nyeri dapat diturunkan dengan satu jenis saja teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang spesifik mungkin lebih tepat untuk karakteristik nyeri tertentu. Dengan demikian perlu adanya suatu penelitian yang bersifat membandingkan antara satu teknik relaksasi dengan teknik relaksasi yang lain untuk keefektifannya dalam menurunkan nyeri tertentu.

SARAN

Terapi dingin merupakan teknik simpel dan mudah yang dapat digabungkan dengan terapi lain tanpa memberikan efek samping kepada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Potter and Perry. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktek Volume 2 Edisi 4. Jakarta. EGC. 2006.
2. Brunner & Suddart. Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta. EGC. 1996.
3. Rafii, Fakhur Mohammadi, Orak Jamshidi, Inanloo. Effect of Jaw Relaxation on Pain Intensity of Burn Dressing. Iranian Journal of Critical Care Nursing ; Vol. 3, Issue 2; 51-56. 2010.

4. Zees, R.F. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Respon Adaptasi Nyeri. *Jurnal Health & Sport* 640-645. 2012.
5. Kozier, B.J., Erb, G., Berman, A.J., Burke, K.M., Bouchal, R.S., Hirst, S.P., et al. *Fundamental of Nursing: The Nature of Nursing Practice in Canada (Canadian ed)*. Toronto: Practice Hall Health. 2004.
6. Benson, H. *The Relaxation Response*. New York, NY:William Morrow. 1975.
7. Atsberger D. Relaxation Therapy: Its Potential as an Intervention for Acute Post Operative pain. *I Post Anest Nurse* 10: 2-8. 1995.
8. Moddeman GR. Factors Influencing the Post Operative Pain Experience of Adult Females. CINAHL. Dissertation Abstracts. Publication Number: AAT 998028. 2000.
9. Melzack R. Pain-An Overview. *Acta Anesthesiol Scand* 43: 880-4. 1999.
10. McCaffery M, Beebe A. *Pain: Clinical Manual for Nursing Practice*. St. Louis, MO: Mosby. 1989.
11. Cambridge University Hospitals. *Back Pain Management Programme*. Cambridge University Hospitals NHS Foundation Trust. 2011.
12. Friesner Stacy, Curry Donna Miles, Moddeman. Comparison of Two Pain- Management Strategies During Chest Tube Removal: Relaxation Exercise with Opioids and Opioids Alone. *Hearth and Lung Vol* 35, No. 4. 2006.
13. Topcu. Findik. Effect of Relaxation Exercises on Controlling Postoperative Pain. *Pain Management Nursing* 13 (1): 11-17. 2012.
14. Park Eunok, Oh Hyunjin, Kim Taeim. The Effect of Relaxation Breathing on Procedural Pain and Anxiety During Burn Care. *JBUR*-3957. 2013.
15. Mullally, WJ., Hall Kathryn., Goldstein R. Efficacy of Biofeedback in Treatment of Migraine and Tension Type Headaches. *Pain Physician* 12; 1005-1011. 2009.
16. Kristiariini, D., Latifah, L. Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Caesaria (SC) di RSUD Banyumas (Doctoral Dissertation). 2013.
17. Ikhsan. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit DR. M.Yunus Bengkulu. 2012.
18. Guntur Prasetya, M. S., Mamat Supriyono. Perbedaan Intensitas Nyeri Pada Pasien Perawatan Luka Ulkus Diabetikum Sebelum dan Sesudah Teknik Relaksasi Nafas Dalam di RSUD Tegurejo Semarang. 2011.
19. Birte Tornoe., Liselotte Skov. *Computer Animated Relaxation Therapy in Children Between 7 and 13 Years with Tension-Type Headache: A Pilot Study (tanpa tahun)*.
20. Smeltzer, Suzanna C dan Bare, Brenda G. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8, Vol.1*. Jakarta, EGC. 2002.
21. Domar, AD., Elyvazzadeh A., Allen S., Roman K., Wolf R., Orav J., Albright N., Baum J. Relaxation Technique for Reducing Pain and Anxiety During Screening Mammography. *AJR*: 445-447. 2005.