



PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN NYERI PADA PERAWATAN LUKA

Nabilla Felicia Az Zahra¹, Ika Silvitasari²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Email Korespondensi: nabillafeliciaaz.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Luka adalah kerusakan jaringan tubuh akibat trauma yang dapat menyebabkan nyeri. Data menunjukkan bahwa 56,26% pasien perawatan luka mengalami nyeri sedang, dan 43,75% mengalami nyeri berat. Nyeri dapat berdampak pada kenyamanan, aktivitas, serta kesehatan mental dan emosional. Penanganannya dapat dilakukan dengan metode farmakologis maupun nonfarmakologis. Tujuan : Mendeskripsikan hasil pengukuran skala nyeri sebelum, sesudah, serta perbandingan setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik. Metode : Studi kasus deskriptif menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), dilakukan selama 20 menit saat perawatan luka selama 3 hari. Hasil : Dua responden menunjukkan penurunan skala nyeri, Tn. P dari skala 6 menjadi 3, dan Tn. W dari skala 5 menjadi 2. Kesimpulan : Relaksasi autogenik efektif menurunkan skala nyeri pada perawatan luka dan dapat direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri.

Kata Kunci: Luka, Nyeri, Relaksasi Autogenik

ABSTRACT

Wounds are tissue damage due to trauma that can cause pain. Data show that 56.26% of wound care patients experience moderate pain, and 43.75% experience severe pain. Pain can affect comfort, activity, and mental and emotional health. Treatment can be done using pharmacological and non-pharmacological methods. Objective: To describe the results of pain scale measurements before and after the application of autogenic relaxation. Method: Descriptive case study using the Numeric Rating Scale (NRS), conducted for 20 minutes during wound care for 3 days. Results: Two respondents showed a decrease in pain scale, Mr. P from a scale of 6 to 3, and Mr. W from a scale of 5 to 2. Conclusion: Autogenic relaxation is effective in reducing the pain scale in wound care and can be recommended as a non-pharmacological method in pain management.

Keywords: Wound, Pain, Autogenic Relaxation

PENDAHULUAN

Luka adalah hilang atau rusaknya sebagian jaringan tubuh yang disebabkan oleh trauma tajam atau tumpul, perubahan suhu, paparan zat kimia, ledakan, sengatan listrik, maupun gigitan hewan. Luka dapat menyebabkan kerusakan fungsi perlindungan kulit akibat hilangnya

kontinuitas jaringan epitel dengan atau tanpa kerusakan jaringan lain, seperti otot, tulang, dan saraf (Cahyono *et al.* 2021). Luka yang terjadi dapat menyebabkan timbulnya nyeri pada penderitanya. Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Menurut hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sebagian besar yaitu 56,26 % pasien yang dilakukan perawatan luka mengalami nyeri sedang dan sisanya 43,75 % mengalami nyeri berat (Samsugito, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, angka kejadian luka setiap tahun semakin meningkat, baik luka akut maupun luka kronis. Mayoritas luka pada penduduk dunia adalah luka karena pembedahan/trauma (48%), ulkus kaki (28%), luka dekubitus (21%). Prevalensi penderita luka di Indonesia sekitar 15,00%, angka amputasi 30,00%, angka kematian 32,00%, dan prevalensi luka operasi disebabkan oleh perawatan rumah sakit tertinggi yaitu 80,00%. (Oktaviani *et al.* 2022). Luka mayoritas adalah laki-laki dengan prevalensi 11%. sedangkan wanita 7,4 %. Di Jawa Tengah prevalensi luka adalah 7,9% dari seluruh kejadian cedera. Secara umum, luka yang paling dominan adalah lecet atau memar. Sedangkan tercatat pada tahun 2025 di kabupaten Karanganyar terdapat kasus luka sebanyak 1071 kasus, dan setiap bulannya cenderung mengalami peningkatan (Rahma *et al.* 2025).

Dampak yang ditimbulkan dari nyeri luka secara umum adalah timbulnya rasa kurang nyaman. Jika hal ini dibiarkan maka akan menyebabkan menurunnya kualitas hidup. Nyeri dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, kesehatan mental, dan emosional (Purwandi *et al.* 2022). Penanganan dan penatalaksanaan luka sangat berpengaruh pada proses penyembuhan luka. Manajemen perawatan luka yang tepat maka dapat mempercepat proses penyembuhan. Sehingga dapat mengurangi lama nyeri yang dirasakan oleh pasien luka (Aminuddin *et al.* 2020). Penatalaksanaan nyeri akibat luka terdapat dua macam yaitu dengan cara farmakologis (tindakan kolaborasi antara perawat dan dokter, seperti pemberian obat analgesik) dan nonfarmakologis (cara yang lebih sederhana, praktis dan tanpa efek yang merugikan, misalnya mengajarkan relaksasi, hypnosis, terapi musik, terapi pijat, aromaterapi, serta kompres hangat/dingin)

Relaksasi autogenik adalah salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri disaat perawatan luka. Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi berupa kemampuan sugesti diri menggunakan kalimat pendek yang memberikan efek kenyamanan fisik maupun psikologis. Relaksasi ini menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan pola pernafasan yang akan memberikan efek tenang, rileks dan nyaman (Djunaid *et al.* 2023). Pemberian relaksasi autogenik dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, serta mengalihkan perhatian dari nyeri. Efek relaksasi autogenik juga membuat tubuh menjadi rileks dengan mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, dan suhu tubuh (Nurhidayat *et al.* 2024). Pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri sebelumnya pernah dilakukan oleh Endang Supriyanti, (2023) terhadap 20 responden nyeri saat perawatan luka didapatkan hasil yaitu terdapat 16 responden mengalami penurunan tingkat nyeri. Selain itu menurut penelitian Djunaid, (2023) didapatkan hasil relaksasi autogenik efektif untuk mengurangi nyeri pada pasien fraktur dengan rerata skor nyeri setelah diberikan intervensi, pada kelompok relaksasi autogenik 2,84 (ringan).

Penelitian ini dilakukan di rumah sakit PKU Muhammadiyah Karanganyar. Rumah sakit PKU Muhammadiyah Karanganyar merupakan salah satu rumah sakit swasta yang memiliki fasilitas unggulan di bidang bedah dan banyak menangani kasus luka. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala ruang bangsal marwah didapatkan informasi bahwa selama bulan Februari 2025 tercatat terdapat 420 kasus luka. Mayoritas luka yang terdapat di bangsal marwah adalah post operasi dengan presentase 50%. Selain itu juga terdapat luka ulkus diabetikum dengan presentase 30%, luka tumor dengan presentas 15%

dan luka bakar dengan presentase 5%. Kebanyakan dari pasien luka dibangsal marwah adalah berjenis kelamin laki laki dengan rentang usia 30-70 tahun. Selain itu terdapat juga pasien perempuan dengan rentang usia 25-55 tahun. Upaya yang telah diberikan untuk menguangi nyeri selama dibangsal adalah dengan memberikan obat injeksi analgesik sesuai dengan anjuran dokter, serta mengajarkan pasien relaksasi napas dalam. Kepala ruang bangsal marwah mengatakan, belum pernah ada teknik relaksasi lain yang diajarkan kepada pasien untuk mengurangi nyeri. Sehingga penerapan relaksasi lain seperti relaksasi autogenik dapat diterapkan sebagai salah satu cara teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri saat perawatan luka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus dengan penerapan relaksasi autogenik selama 2 hari. Bentuk pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dalam studi kasus penelitian ini yaitu 2 responden yang mengalami nyeri sedang saat perawatan luka, dan tindakan yang akan diberikan adalah penerapan relaksasi autogenik yang bertujuan untuk menurunkan nyeri serta mengetahui perubahan skala nyeri pada pasien yang diberikan perawatan luka. Pada hari pertama, dilakukan pengukuran nyeri setelah perawatan luka. Kemudian di hari selanjutnya, dilakukan dengan memberikan relaksasi autogenik selama 20 menit saat perawatan luka dan dilanjutkan dengan melakukan pengukuran nyeri setelah pemberian relaksasi autogenik. Alat ukur yang digunakan dalam penerapan ini adalah menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan hasilnya didokumentasikan pada lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Lokasi Penerapan

Penerapan ini dilakukan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Karanganyar, yang beralamatkan di Jalan Jend. A. Yani Papahan, kecamatan Tasikmadu, kabupaten Karanganyar, Provinsi Jawa Tengah. Lokasi penerapan dilakukan di bangsal Marwah, yang merupakan bangsal khusus bedah dan luka. Kedua responden merupakan pasien yang memiliki luka post operasi selulitis pedis dan sedang dilakukan perawatan luka setiap hari selama dirawat di bangsal.

Responden pertama bernama Tn P, berusia 58 tahun, pekerjaan sehari-hari sebagai pedagang dan beralamatkan di Karangpandan, Karanganyar. Tn.P tidak memiliki riwayat penyakit keturunan seperti diabetes melitus ataupun hipertensi. Tn.P mengatakan sebelumnya sudah pernah dirawat di rumah sakit sekitar 3 bulan yang lalu dengan keluhan yang sama yaitu nyeri pada kaki kanannya dan sudah pernah dilakukan operasi debridemen. Tn.P mengatakan gejala awal yang dirasakan adalah kaki kanannya tepatnya pada bagian bawah lutut terasa panas, nyeri, dan bengkak. Lama kelamaan bengkak semakin membesar dan terasa sangat nyeri jika digunakan untuk berjalan. Penerapan yang dilakukan oleh peneliti pada Tn.P dimulai setelah post operasi debridemen hari ke 1 yaitu tanggal 16 Mei 2025 sampai hari ke 3 perawatan yaitu pada tanggal 18 Mei 2025.

Responden kedua bernama Tn.W berusia 65 tahun, pekerjaan Tn.W pensiunan PNS, dan beralamatkan di Palur, Karanganyar. Tn.W mengatakan memiliki riwayat penyakit hipertensi dan rutin mengkonsumsi obat Amlodipine. Tn.W mengatakan gejala awal yang dirasakannya adalah nyeri pada kaki kanannya yang disebabkan karena luka kecil di dekat paha tetapi tiba tiba menjadi memerah, melebar, bengkak, dan nyeri saat digunakan untuk bergerak. Penerapan yang dilakukan oleh peneliti pada Tn.W dimulai setelah post operasi debridemen hari ke 1 yaitu tanggal 16 Mei 2025 sampai hari ke 3 perawatan yaitu pada tanggal 18 Mei 2025.

Hasil Penerapan

Penelitian ini dilakukan pada Tn.P dan Tn.W selama 1 kali sehari saat perawatan luka, dimulai pada tanggal 16 sampai 18 Mei 2025. Penelitian ini dimulai dengan melakukan pendekatan pada responden dengan menjelaskan manfaat dan prosedur Penerapan Relaksasi Autogenik untuk Membantu Menurunkan Nyeri pada Perawatan Luka. Menjamin kerahasiaan responden dan hak responden dengan menanda tangani persetujuan menjadi responden. Pada hari pertama dilakukan pengukuran skor nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS) terlebih dahulu sebelum penerapan relaksasi autogenik mulai diberikan dan dihari kedua serta ketiga dilakkan pengukuran setelah penerapan relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik berlangsung selama 20 menit yang berisi tentang gabungan antara teknik mengatur pernapasan serta kemampuan sugesti diri menggunakan kalimat pendek untuk memberikan efek kenyamanan fisik maupun psikologis. Tindakan relaksasi autogenik ini dilakukan oleh penulis selama tiga hari penerapan. Setelah itu penulis membandingkan hasil pre dan post penerapan relaksasi autogenik. Mendokumentasikan kegiatan dan hasil penerapan teknik relaksasi autogenik. Berikut adalah hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan penerapan relaksasi autogenik:

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik

Berikut adalah skor skala nyeri sebelum dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik

Tabel 1 Hasil skala nyeri sebelum dilakukan Penerapan

Tanggal	Nama	Usia	Skala Nyeri	Keterangan
16/05/2025	Tn.P	58 tahun	6	Sedang
16/05/2025	Tn.W	65 tahun	5	Sedang

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, sebelum dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik didapatkan data bahwa hasil skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pada Tn.P didapatkan hasil skala nyeri 6 dan Tn.W dengan skala nyeri 5, kedua responden termasuk kedalam kategori skala nyeri sedang.

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik

Berikut adalah skor skala nyeri sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik

Tabel 2 Hasil skala nyeri sesudah dilakukan Penerapan

Tanggal	Nama	Usia	Skala Nyeri	Keterangan
18/05/2025	Tn.P	58 tahun	3	Ringan
18/05/2025	Tn.W	65 tahun	2	Ringan

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, menunjukkan hasil dari pengamatan skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pada Tn.P dan Tn.W mengalami perubahan sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik. Dengan hasil Tn.P dengan skala nyeri 3 dan Tn.W skala nyeri 2, kedua responden termasuk kedalam kategori skala nyeri ringan.

Perbandingan Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik

Berikut adalah skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik:

Tabel 3 Perkembangan Penerapan Relaksasi Autogenik

No	Nama	Tanggal	Jam	Nyeri Sebelum	Jam	Nyeri Sesudah	Keterangan
1.	Tn.P	16 Mei 2025	10.00 WIB	6	10.20 WIB		Dilakukan pengkajian pada saat perawatan luka. Pengukuran nyeri pada responden didapatkan hasil 6, kategori termasuk nyeri sedang
		17 Mei 2025	10.15 WIB		10.35 WIB	5	Dilakukan pengkajian setelah pemberian relaksasi autogenik dan perawatan luka. Didapatkan hasil 5, terjadi penurunan 1 skor dari pengkajian sebelumnya, kategori masih dalam nyeri sedang.
		18 Mei 2025	10.20 WIB		10.40 WIB	3	Dilakukan pengkajian setelah pemberian relaksasi autogenik dan perawatan luka. Didapatkan hasil 3, terjadi penurunan 2 skor dari pengkajian sebelumnya, kategori masih dalam nyeri ringan.
2.	Tn. W	16 Mei 2025	10.20 WIB	5	10.40 WIB		Dilakukan pengkajian pada saat perawatan luka. Pengukuran nyeri pada responden didapatkan hasil 5, kategori termasuk nyeri sedang
		17 Mei 2025	10.35 WIB		10.55 WIB	3	Dilakukan pengkajian setelah pemberian relaksasi autogenik dan perawatan luka. Didapatkan hasil 3, terjadi penurunan 2 skor dari pengkajian sebelumnya, kategori nyeri ringan.
		18 Mei 2025	10.40 WIB		11.00 WIB	2	Dilakukan pengkajian setelah pemberian relaksasi autogenik dan perawatan luka. Didapatkan hasil 2, terjadi penurunan 1 skor dari pengkajian sebelumnya, kategori nyeri ringan.

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, penerapan relaksasi Autogenik yang dilakukan selama 3 hari pada pasien perawatan luka post operasi di bangsal marwah, Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Karanganyar didapatkan hasil rata-rata penurunan skala nyeri antara kedua responden adalah menurun 1-2 skor. Tabel perkembangan skala nyeri diatas menunjukkan

terdapat perbedaan penurunan skala nyeri antara Tn.P dan Tn.W, yang dapat dilihat perbandingannya pada tabel 5.

Tabel 4. 4 Perbandingan Sebelum Sesudah Penerapan

Tanggal	Nama	Usia	Sebelum	Sesudah	Keterangan
18/05/2025	Tn.P	58 tahun	6	3	Skala nyeri turun 3 skor
18/05/2025	Tn.W	65 tahun	5	2	Skala nyeri turun 3 skor

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, Penerapan Relaksasi Autogenik dilakukan selama ± 20 menit dengan mengatur pernapasan dan mengucapkan kata kata afirmasi positif pada saat perawatan luka. Menunjukkan penurunan hasil skala nyeri pada Tn.P skala nyeri 6 (sedang) menjadi skala nyeri 3 (ringan). Sedangkan pada Tn.W didapatkan hasil skala nyeri 5 (sedang) menjadi skala nyeri 2 (ringan).

PEMBAHASAN

Penerapan dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah pemberian relaksasi Autogenik terhadap perubahan nyeri pada saat perawatan luka. Maka pada bab ini penulis akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan kemudian akan dibandingkan dengan konsep teori dan penerapan.

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik

Berdasarkan hasil pengkajian responden pertama yaitu Tn.P berusia 58 tahun, riwayat operasi debridemen selulitis pedis dengan keluhan nyeri pada kaki kanannya tepatnya di dekat lutut. Didapatkan hasil skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi autogenik pada Tn.P adalah 6 termasuk dalam nyeri sedang. Sedangkan responden kedua yaitu Tn.W berusia 65 tahun, riwayat operasi debridemen selulitis pedis dengan keluhan kaki kanannya tepatnya didekat paha. Didapatkan hasil skala nyeri 5 termasuk dalam kategori nyeri sedang. Nyeri pasca operasi umumnya dapat mengakibatkan rasa tidak nyaman pada pasien. Nyeri yang timbul dapat berupa rasa sakit yang masih bisa dikontrol atau rasa sakit yang sangat parah, tergantung pada kemampuan toleransi nyeri pada tubuh pasien. Pada pasien pasca operasi tingkat nyeri yang dirasakan bermacam-macam, mulai dari sedang hingga berat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Andriawan and Purwanti 2025) yang menyatakan bahwa pada pasien pasca operasi sebelum dilakukan pemberian relaksasi autogenik didapatkan rata rata skor 6 yaitu masuk pada kriteria nyeri sedang.

Nyeri yang terjadi pada pasien post operasi debridemen dikarenakan tindakan operasi pembedahan yang mengakibatkan terputusnya kontinuitas jaringan kulit karena adanya insisi sehingga memunculkan sensasi yang tidak menyenangkan akibat stimulasi saraf sensorik. Nyeri yang terjadi pada saat perawatan luka diawali dengan terjadinya rangsangan pada nociceptor di ujung syaraf sensorik, sinyal dari nociceptor yang kemudian dihantarkan ke serabut saraf dan sumsum tulang belakang sehingga sinyal nyeri dapat mencapai otak dan dioleh serta diinterpretasikan oleh otak sebagai rasa nyeri (Samsugito 2020). Nyeri yang dirasakan pada pasien pascaoperasi hari pertama secara umum berkisar antara skala 3 hingga 7, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor contohnya jenis operasi, lokasi luka, dan respon individu terhadap nyeri (Husada 2022). Pada hari pertama pasca operasi Tn P dan Tn W sama sama

mengalami nyeri dikarenakan luka pasca operasi debridemen. Dengan skala nyeri yang berbeda tetapi masih dalam satu kategori nyeri yang sama, yaitu nyeri sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Zefrianto, (2024) bahwa pasien post operasi kecenderungan mengalami nyeri sedang hingga berat akibat adanya luka insisi yang di peroleh dari tindakan pembedahan, maupun dari proses hilangnya efek anastesi yang digunakan.

Nyeri yang dirasakan oleh pasien skornya berbeda-beda dikarenakan beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan nyeri pada pasien pasca operasi, salah satunya adalah faktor usia. Kedua responden memiliki usia yang berbeda Tn.P berusia 58 tahun dan Tn.W berusia 65 tahun. Dari penelitian ini didapatkan bahwa Tn.P mengatakan nyeri berada di skala nyeri 6 (sedang) dan Tn.W mengatakan nyeri berada di skala 5 (sedang). Sejalan dengan penelitian Rohman, (2022) yang menyatakan faktor yang menonjol dalam penurunan nyeri adalah faktor usia, yang mana semakin bertambahnya usia maka bertambah pula penafsiran nyeri yang dirasakan dan usaha untuk mengatasi nyeri tersebut.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi skala nyeri yang di rasakan pasien adalah keadaan psikologis pasien. Nyeri dan kecemasan bersifat kompleks, sehingga keberadaanya tidak terpisahkan. Kecemasan meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan cemas. Sesuai dengan pengkajian Tn.P mengatakan bahwa merasa takut dan cemas dikarenakan pernah memiliki pengalaman nyeri yang buruk sebelumnya, sehingga pada pengukuran nyeri ini didapatkan hasil skala nyeri 6 berbeda dengan Tn.W yang merasa tidak terlalu takut dan cemas saat perawatan luka dengan skala nyeri 5. . Sejalan dengan *penelitian* (Desi *et al.* 2021), respon psikologi seorang tidak hanya akan mempengaruhi tingkat kecemasan namun akan mempengaruhi komplikasi selanjutnya.

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik

Berdasarkan hasil penerapan sesudah dilakukan, relaksasi autogenik pada dua responden yaitu Tn.P yang berusia 58 tahun dan Tn.W berusia 65 tahun, sama-sama menunjukan adanya penurunan skala nyeri. Setelah dilakukan penerapan selama 3 hari, didapatkan hasil pada Tn.P yang dengan skala nyeri 6 termasuk kategori sedang menjadi 3 termasuk dalam skala nyeri ringan, sedangkan pada responden kedua Tn.W skala nyeri sebelumnya 5 yang termasuk dalam kategori sedang menjadi 2 dengan skala nyeri ringan. Penerapan yang dilakukan selama 3 hari, relaksasi autogenik berpengaruh dalam menurunkan skala nyeri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Priority 2023) didapatkan hasil yaitu pemberian relaksasi autogenik terbukti dapat memberikan pengaruh yang signifikan untuk mengurangi nyeri, nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi relaksasi autogenik terhadap skala nyeri rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan relaksasi autogenik sebesar 2.80, kemudian setelah pelaksanaan terapi autogenik didapat nilai rata-rata skala nyeri sebesar 2.44, artinya terdapat penurunan rata-rata skala nyeri sebanyak 0.36 dengan hasil uji signifikansi $p \text{ value } 0,001 < \alpha = 0,05$.

Nyeri yang merupakan kejadian ketidaknyamanan, dalam perkembangannya akan mempengaruhi berbagai komponen dalam tubuh. Efek dari nyeri dapat berpengaruh terhadap berbagai hal, seperti fisik, perilaku, dan juga berpengaruh pada aktivitas sehari-hari (Ekawati *et.al.* 2022). Untuk itu diperlukan tatalaksana manajemen nyeri yang tepat agar nyeri yang dirasakan tidak mengganggu berbagai komponen dalam tubuh. Manajemen nyeri dapat dilakukan dengan beberapa tindakan atau prosedur baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Teknik farmakologis dapat diberikan dengan memberikan obat analgesik dan teknik nonfarmakologis dapat dengan pemberian relaksasi. Pada Tn. P dan Tn. W diberikan obat analgesik yaitu metamizole tiga kali sehari dan diberikan relaksasi autogenik saat perawatan luka. Relaksasi autogenik diberikan dengan menggabungkan antara pengaturan pernapasan dan melibatkan sugesti diri untuk mencapai ketenangan dan mengurangi stres. Relaksasi autogenik berfokus pada relaksasi dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata

atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang, bahkan relaksasi autogenik terbukti dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung serta aliran darah, kecemasan serta menurunkan nyeri (Wulandari *et al.* 2023).

Penurunan nyeri yang dirasakan setiap orang juga dipengaruhi oleh faktor eksternal di sekitar pasien. Beberapa faktor eksternal tersebut salah satunya adalah lingkungan. Semakin banyak stresor lingkungan, seperti kebisingan atau pemicu stres dapat menyebabkan reaksi stres negatif pada tubuh dalam mengatasi nyeri yang sedang dirasakan. Kedua responden sama-sama berada pada kamar kelas 3, dengan jumlah pasien perkamarnya adalah empat orang. Pada responden 1, lingkungan didalam kamarnya cukup kondusif. Sedangkan pada responden 2, lingkungan kamarnya kurang kondusif. Hal ini mempengaruhi penurunan nyeri pada keduanya. Pada Tn.P terjadi penurunan yang teratur yaitu terjadi penurunan skor nyeri saat perawatan luka, pada hari pertama 1 skor dan pada hari kedua penerapan adalah 2 skor. Pada Tn.W dikarenakan kondisi lingkungan kamar yang kurang kondusif, pada awal penerapan terjadi penurunan nyeri sebanyak 2 skor, sedangkan di hari berikutnya responden meminta untuk pindah kamar pada kamar lain didapatkan penurunan nyeri setelah penerapan sebanyak 1 skor. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wijaya *et al.* 2021), yang menyatakan bahwa lingkungan serta dukungan keluarga dapat mempengaruhi penurunan nyeri.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan nyeri adalah dukungan keluarga. Pasien yang memiliki dukungan keluarga yang baik akan merasa lebih tenang dan aman sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatasi nyeri. Dukungan emosional dari keluarga dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres terkait nyeri, yang secara psikologis dapat mengurangi persepsi nyeri. Kedua responden sama-sama diberikan dukungan oleh keluarganya, pada responden 1 selalu ditemani oleh istrinya sepanjang hari selama dirawat di rumah sakit akan tetapi disaat perawatan luka istrinya tidak berani mendampingi karena takut melihat luka responden 1. Sedangkan pada responden 2 istrinya selalu mendampingi sepanjang hari serta disaat perawatan luka, yang membuat responden 2 merasa lebih tenang dan dapat menghadapi stresor nyeri dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wijaya *et al.* 2021), menyatakan bahwa dukungan keluarga dapat mempengaruhi persepsi dan pengalaman nyeri melalui berbagai mekanisme, termasuk mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa aman, dan memotivasi pasien untuk mengatasi nyeri.

Perbandingan Antara Kedua Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Relaksasi Autogenik

Perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik pada Tn.P berusia 58 tahun, skala nyeri 6 termasuk dalam nyeri sedang dan menurun setelah pemberian autogenik dengan skala nyeri 3 termasuk kategori nyeri ringan. Sedangkan pada Tn.W berusia 65 tahun skala nyeri 5 dengan kategori sedang menurun dengan skala 2 termasuk nyeri ringan. Terdapat penurunan nyeri setiap harinya, pada hari pertama penerapan Tn P mengalami penurunan nyeri sebanyak 1 skor dan Tn W mengalami penurunan sebanyak 2 skor. Sedangkan pada hari kedua penerapan, Tn P mengalami penurunan nyeri sebanyak 2 skor dan Tn W mengalami penurunan nyeri sebanyak 1 skor. Keduanya sama-sama mengalami penurunan nyeri sebanyak 3 skor tetapi memiliki awalan dan akhiran yang berbeda setelah diberikan relaksasi autogenik. Tn P mengalami penurunan nyeri sebanyak 50% dari kondisi awal, sedangkan Tn W mengalami penurunan nyeri sebanyak 60% dari kondisi awal. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Endang Supriyanti 2024) didapatkan hasil yaitu terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri saat perawatan luka. Dari 20 responden, terdapat 16 responden mengalami penurunan tingkat nyeri. Dengan skor nyeri minimum 4 dan maksimum 9 untuk sebelum pemberian relaksasi serta skor nyeri minimum 3 dan maksimal 7 untuk setelah pemberian relaksasi.

Berdasarkan data hasil penerapan relaksasi autogenik terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri antara 2 responden. Salah satu faktor lain yang mempengaruhi perbedaan penurunan skala nyeri walaupun telah diberikan tindakan relaksasi autogenik saat perawatan luka antara kedua responden adalah pengalaman nyeri sebelumnya. Salah faktor yang mempengaruhi nyeri adalah pengalaman nyeri sebelumnya. Sebelumnya Tn.P sudah pernah operasi debridemen dengan perawatan luka rutin di bangsal, Tn.P mengatakan bahwa perawatan luka post operasi selulitis sebelumnya terasa sangat nyeri, sehingga Tn.P merasa cemas jika hal itu terulang kembali. Sedangkan Tn.W mengatakan ini adalah operasi pertamanya dan tidak terlalu merasa cemas, dikarenakan toleransi nyeri yang dirasakan Tn.W biasanya lebih tinggi, sehingga ia tidak takut terjadi kesakitan yang berlebih saat dilakukan perawatan luka. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Wijaya 2020) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pengalaman nyeri sebelumnya yang negatif akan menimbulkan timbulnya rasa takut dan kecemasan pada nyeri yang dirasakan setelahnya. Berbeda dengan seseorang yang sebelumnya memiliki pengalaman nyeri yang positif, akan memiliki toleransi nyeri yang lebih tinggi dikarenakan pengalaman sebelumnya dapat mempengaruhi kecemasan dan tingkat toleransi nyeri.

Pemberian relaksasi autogenik terbukti efektif untuk mengurangi nyeri saat perawatan luka. Hal ini dikarenakan dengan diberikannya relaksasi ini dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, serta mengalihkan perhatian dari nyeri. Relaksasi autogenik memiliki manfaat terhadap otak, yaitu meningkatkan gelombang alfa yang mampu memicu perasaan rileks. Proses pengaturan napas serta pengalihan perhatian dengan memfokuskan pikiran pada bagian tubuh, aliran darah dan pemberian afirmasi positif terbukti dapat membantu menurunkan nyeri disaat perawatan luka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian penerapan relaksasi autogenik di Bangsal Marwah, Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Karanganyar untuk membantu mengurangi nyeri perawatan luka selama 3 hari dengan memberikan relaksasi autogenik selama 20 menit disaat perawatan luka, didapatkan kesimpulan sebagai berikut : Intensitas skala nyeri yang dirasakan oleh pasien post op debridemen selulitis pedis sebelum dilakukan relaksasi autogenik disaat perawatan luka, Tn.P berusia 58 tahun, dengan skala nyeri sedang dan pada Tn.W berusia 65 tahun dalam skala sedang. Sedangkan intensitas skala nyeri yang dirasakan oleh pasien post op debridemen selulitis pedis sesudah dilakukan relaksasi autogenik disaat perawatan luka, Tn.P 58 tahun dengan skala nyeri ringan dan Tn.W usia 65 tahun skala nyeri termasuk nyeri ringan. Terdapat perbedaan intensitas skala nyeri pada pasien post op debridemen selulitis pedis sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik, terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan relaksasi autogenik, dengan hasil Tn.P skor penurunan skala nyeri 3 dan Tn.W skor penurunan nyeri 3, untuk kategori skala nyeri kedua responden setelah mengalami penurunan yaitu skala nyeri ringan.

Saran bagi pasien post operasi : diharapkan pasien post operasi dapat menerapkan terapi relaksasi autogenik sebagai salah satu penanganan untuk mengontrol atau mengurangi rasa nyeri. Sehingga apabila merasakan keluhan nyeri dapat mengatasi secara mandiri dengan melakukan relaksasi autogenik. Bagi keluarga : diharapkan keluarga dapat membantu mengontrol atau mengurangi rasa nyeri dengan relaksasi autogenik. Keluarga juga dapat memberikan informasi kepada saudara atau tetangga post operasi yang mengalami nyeri untuk melakukan terapi relaksasi autogenik. Bagi institusi pendidikan : diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai literature tambahan dalam mengontrol atau mengurangi rasa nyeri menggunakan teknik-teknik yang mudah dilakukan. Bagi keperawatan : diharapkan hasil

penelitian terapi relaksasi autogenik dapat digunakan sebagai intervensi asuhan keperawatan nonfarmakologi untuk menurunkan skala nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, Aris Dwi, Anas Tamsuri, and Bambang Wiseno. 2021. "Wound Care Dan Health Education Pada Masyarakat Kurang Mampu Yang Mengalami Skin Integrity Disorders Di Desa Asmorobangun, Kecamatan Puncu, Kabupaten Kediri." *Journal of Community Engagement in Health* 4(2):424–31.
- Samsugito, Iwan. 2020. "Pengaruh Hipnosis Dalam Mengurangi Nyeri Saat Perawatan Luka Di Rs a. Wahab Sjahanie Samarinda." *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan* 5(2). doi: 10.35728/jmkik.v5i2.639.
- Oktaviani, Ade Tesa, Hendra Kusumajaya, and Sirli Agustiani. 2022. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Post Operasi." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(4):1703–12.
- Adnyni, Nyoman. 2021. "Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Nyeri Akut Pada Pasien Post Operatif Appendiktomi."
- Oktaviani, Dede Jihan, Shella Widiyastuti, Dian Amalia Maharani, Agni Nur Amalia, Asep Maulana Ishak, and Ade Zuhrotun. 2020. "Review: Bahan Alami Penyembuh Luka." *Farmasetika.Com (Online)* 4(3):44. doi: 10.24198/farmasetika.v4i3.22939.
- Rahma, Amellia, Nadimah Maulida, Nur Ikhsan, Ahmad Noval, and Baihaqi Anastasya. 2025. "Perawatan Luka Kronis Di Bangsal Teratai 2 RSUD Kartini Karanganyar." 4(1):450–57.
- Purwandi Sukmawan, Yedy, Lia Amalia, I. Ketut Adnyana, and Kusnandar Anggadiredja. 2022. "Etiologi, Prevalensi, Biaya Dan Kualitas Hidup Penderita Nyeri Neuropatik: Kajian Sistematis Etiology, Prevalence, Cost and Quality of Life of Neuropathic Pain Patient: A Systematic Review." 22:58–75.
- Aminuddin, M., D. Sukmana, M., Nopriyanto, and Sholichin. 2020. *Modul Perawatan Luka*. Vol. 1.
- Djunaid, Fitriyani, Jumriana, and Suryawijaya Sukma. 2023. "Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominal Pain Di Kabupaten Bone Bolango." *Jurnal Keperawatan* 11(1):1–8. doi: 10.35790/jkp.v11i1.48080.
- Nurapni, Depita, Chaerunnisa, Astriani Nurjanah, Maya Arfania, and Dedy Frianto. 2023. "Perbandingan Obat Analgetik Pada Pasien Pasca Operasi." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 3:2878–90.
- Nurhidayat, Feri, Indhit Tri Utami, and Nury Luthfiyatil Fitri. 2024. "Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Kepala Application of Autogenic and Inhalation Relaxation Peppermint Aromatherapy for Head Pain." *Jurnal Cendikia Muda* 4(1):70–80.
- Endang Supriyanti, Menik Kustriyani. 2024. "Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Nyeri Saat Perawatan Luka." 6:4270–78.
- Andriawan, Alvito Reza, and Okti Sri Purwanti. 2025. "STUDI KASUS : EFEKTIVITAS RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP." 9:2832–38.
- Husada, Muhammad Alham. 2022. "Gambaran Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Rawat Inap RSUD Sungai Lilin." *Repository.Itekes-Bali.Ac.Id*.
- Zefrianto, Dwi, Senja Atika Sari, Anik Inayati, Akademi Keperawatan Dharma, and Wacana Metro. 2024. "Implementation of Benson'S Relaxation To the Post Surgery Post Fracture Patients in the Special Surgery Room General Hospital Ahmad Yani Metro City in 2022." *Jurnal Cendikia Muda* 4(2).
- Nurohman Dede, Abd Aziz, Moh. Farih Fahmi. 2021. "Asuhan Keperawatan Post Operasi Debridement Dengan Nyeri Akut." *Kodifikasia : Jurnal Penelitian Islam, Vol 15, No. 01 (2021), 133-158* 15(01):133–58.

- Oktarina, Dewi R., Yasmiwar Susilawati, and Eli Halimah. 2021. "The Potential of *Phyllanthus* Genus Plants as Immunomodulatory and Anti Inflammatory." *Indonesian Journal of Biological Pharmacy* 1(2):47–77.
- Priority, Jurnal Keperawatan. 2023. "Post Operasi Turp Pada Pasien Bph." 6(2):85–91.
- Wulandari, Ayu, Senja Atika Sari, and Ludiana. 2023. "Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022." *Jurnal Cendikia Muda* 3(2):163–71.
- Bahrudin, Mochamad. 2021. "Patofisiologi Nyeri (Pain)." *Saintika Medika* 13(1):7. doi: 10.22219/sm.v13i1.5449.
- Fatonah, Siti, Siti Rahma Bakri, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Tanjungkarang, and Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan. 2023. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penerapan Perawat Tentang Manajemen Nyeri Non Farmakologi Pada Pasien Post Operasi." *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) ISSN* 1(1):1–7.
- Wijaya, I. Putu Artha. 2020. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Intensitas Nyeri Pasien Pasca Bedah Abdomen Dalam Konteks Asuhan Keperawatan Di RSUD. Badung Bali." *Jurnal Dunia Kesehatan* 5(1):1–14.
- Wijaya, I. Putu Artha, Dyah Kanya Wati, Antonius Pudjiadi, Abdul Latief, Alecsandro Roberto Lemos Francisco, Hideaki Ogasawara, Ar. Megawahyuni, Hasnah Hasnah, and Mariah Ulfah Azhar. 2021. "Factors Influence Pain Intensity Patient Post Operation Lower Limb Fracture In BRSU Tabanan." *Journal of Chemical Information and Modeling* 2(1):8.