

**PENGARUH *RELAKSASI OTOT PROGRESIF* PADA ASUHAN
KEPERAWATAN PASIEN POST-OPERASI HERNIA DENGAN
DIAGNOSA KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG MULTAZAM
RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

KARYA ILMIAH AKHIR

NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners



DISUSUN OLEH

Sukanto, S.Kep

NIM : A32020219

PEMINATAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *RELAKSASI OTOT PROGRESIF* PADA ASUHAN
KEPERAWATAN PASIEN POST-OPERASI HERNIA DENGAN DIAGNOSA
KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG
MULTAZAM RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat Untuk diujikan pada
tanggal 6 Oktober 2021

Pembimbing,



Irmawan Andri Nugroho, M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Dadi Santoso, M.Kep

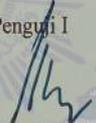
HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Sukamto, S.Kep
NIM : A32020219
Program studi : Profesi Ners
Judul KTA-N : Pengaruh *Relaksasi otot progresif* Pada Asuhan
Keperawatan Pasien Post-Operasi Hernia Dengan
Diagnosa Keperawatan Nyeri Akut di Ruang
Multazam Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Penguji I


Dadi Santoso, M.Kep.

Penguji II


Irmawan Andri Nugroho, M.Kep

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 14 Oktober 2021

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Sukamto, S.Kep
NIM : A32020219
Tanggal : 6. Oktober. 2021



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademis Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sukamto

NIM : A32020219

Program studi : Keperawatan Pendidikan Profesi Ners

Jenis karya : Karya Ilmiah Ners

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong hak bebas royalti noneksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN
POST-OPERASI HERNIA DENGAN DIAGNOSA KEPERAWATAN NYERI AKUT DI
RUANG MULTAZAM
RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada tanggal: 16 oktober 2021

Yang menyatakan



Sukamto

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan pembuatan Karya Tulis Akhir Ners yang berjudul “Pengaruh *Relaksasi otot progresif* Pada Asuhan Keperawatan Pasien Post-Operasi Hernia Dengan Diagnosa Keperawatan Nyeri Akut di Ruang Multazam Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong”. Karya Tulis Akhir Ners ini tidak dapat diselesaikan dengan baik tanpa bantuan oleh beberapa pihak. Untuk itu penulis berterimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang membantu :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta inayahnya sehingga penulis mampu mengerjakan Karya Tulis Akhir Ners ini dengan lancar dan tanpa halangan suatu apapun.
2. Istriku tercinta Dian Wahyuningsih dan anaku Hanum Adifa Azkadina dan Elrumi Shafana Pramidita, anggota keluarga yang lain, terimakasih karena selalu memberikan dukungan baik moral ataupun ekonomi dan selalu memberikan semangat, motivasi serta doa yang tidak putusnya selama pembuatan Karya Tulis Akhir Ners ini
3. Dr.Herniyatun, S. Kep, Ns. M. Kep. Sp. Kep Mat selaku ketua Universitas Muhammadiyah Gombong atas ijin yang telah diberikan.
4. Dadi Santoso,M.Kep selaku ketua program studi S1 Keperawatan dan Program Studi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong, terimakasih atas

dukungan dan kemudahan selama proses pembuatan Karya Tulis Akhir Ners berlangsung.

5. Bapak ibu pembimbing akademik. Terimakasih atas dukungan, semangat, *support* yang telah diberikan selama proses pembuatan Karya Tulis Akhir Ners ini.
6. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep selaku dosen pembimbing , terimakasih atas segala waktu, dukungan dan kesabaran dalam membimbing penulis sehingga Karya Tulis Akhir Ners ini dapat terlaksana dengan baik.
7. Saudara dan keluarga besarku, terimakasih atas segala dukungan, doa semangat, motivasi selama proses penyusunan Karya Tulis Akhir Ners ini.
8. Demikian Karya Tulis Akhir Ners ini penulis buat, semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah dan mendapat balasan dari Allah SWT. Karya Tulis Akhir Ners ini tidak luput dari kekurangan dan kesalahan, karena keterbatasan waktu, tenaga, dan pengetahuan penulis. Kritik dan saran yang membangun diperlukan untuk menyempurnakan Karya Tulis Akhir Ners ini. Apabila ada kata-kata yang kurang berkenan penulis minta maaf yang sebesar-besarnya. Semoga Karya Tulis Akhir Ners ini dapat bermanfaat bagi pembaca

Gombong,.....2021

Penulis,

Sukamto, S.Kep

Nursing Study Program
Muhammadiyah Gombong University
Paper, October 2021
Sukamto¹⁾ Irmawan Andri Nugroho²⁾
email: sukamtonotosusilo@gmail.com

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON NURSING CARE OF POST-OPERATING HERNIA PATIENTS WITH NURSING DIAGNOSTIC ACUTE PAIN IN THE MULTAZAM WARD OF PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG HOSPITAL

Background: One of the basic human needs disorders that appear in Post Hernia Surgery patients is acute pain associated with physiological injury agents. Pain, especially in the abdominal area, causing discomfort

General Objective: To describe the analysis of the nursing care process in post-hernia surgery patients with acute pain nursing problems in the Multazam ward of PKU Muhammadiyah Gombong Hospital.

Methods: Actions taken to reduce acute pain by providing progressive muscle relaxation therapy once a day with a duration of 10-15 minutes for 5 consecutive days

Nursing Care Outcomes: The five patients had a top priority nursing diagnosis, namely acute pain related to physiological injury agents. Intervention with the aim of reducing pain levels based on the Indonesian Nursing Outcome Standard (SLKI) and using pain management based on the Indonesian Nursing Intervention Standard (SIKI). The actions given are pain management and provide progressive muscle relaxation as non-pharmacological therapy. The nursing evaluation for the five patients was that the pain had not been resolved and there was a significant decrease in the level of pain with an average pain scale of 1

Recommendation: Progressive muscle relaxation therapy is very good for post-hernia surgery patients as a therapy to reduce the level of acute pain

Keywords: Nursing care; Acute pain; Post Hernia Surgery; Progressive Muscle Relaxation

- 1) Muhammadiyah Gombong University student
2) Lecturer of Muhammadiyah Gombong University

Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Muhammadiyah Gombong
KTAN, Oktober 2021
Sukamto¹⁾ Irmawan Andri Nugroho²⁾
email: sukamtonotosusilo@gmail.com

ABSTRAK

PENGARUH *RELAKSASI OTOT PROGRESIF* PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN POST-OPERASI HERNIA DENGAN DIAGNOSA KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG MULTAZAM RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG

Latar belakang: Salah satu gangguan kebutuhan dasar manusia yang muncul pada pasien *Post Operasi* Hernia adalah nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis. Nyeri terutama di area abdomen sehingga menimbulkan ketidaknyamanan

Tujuan Umum: Memaparkan analisis proses asuhan keperawatan pada pasien post operasi hernia dengan masalah keperawatan nyeri akut di ruang Multazam RS PKU Muhammadiyah Gombong

Metode: Tindakan yang dilakukan untuk menurunkan nyeri akut dengan cara memberikan terapi relaksasi otot progresif tiap satu sekali sehari dengan durasi 10-15 menit selama 5 hari berturut-turut

Hasil Asuhan Keperawatan: Kelima pasien memiliki diagnosa keperawatan prioritas utama yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis Intervensi dengan tujuan untuk menurunkan tingkat nyeri berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan menggunakan manajemen nyeri berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Tindakan yang diberikan yaitu manajemen nyeri dan memberikan *relaksasi otot progresif* sebagai terapi non farmakologi. Evaluasi keperawatan pada kelima pasien adalah nyeri belum teratasi dan terdapat penurunan tingkat nyeri yang signifikan dengan rata-rata skala nyeri 1

Rekomendasi: Terapi Relaksasi otot progresif sangat baik diberikan pada pasien pasca operasi hernia sebagai terapi untuk menurunkan tingkat nyeri akut

Kata Kunci: Asuhan keperawatan; Nyeri akut; Post Operasi Hernia; Relaksasi Otot Progresif

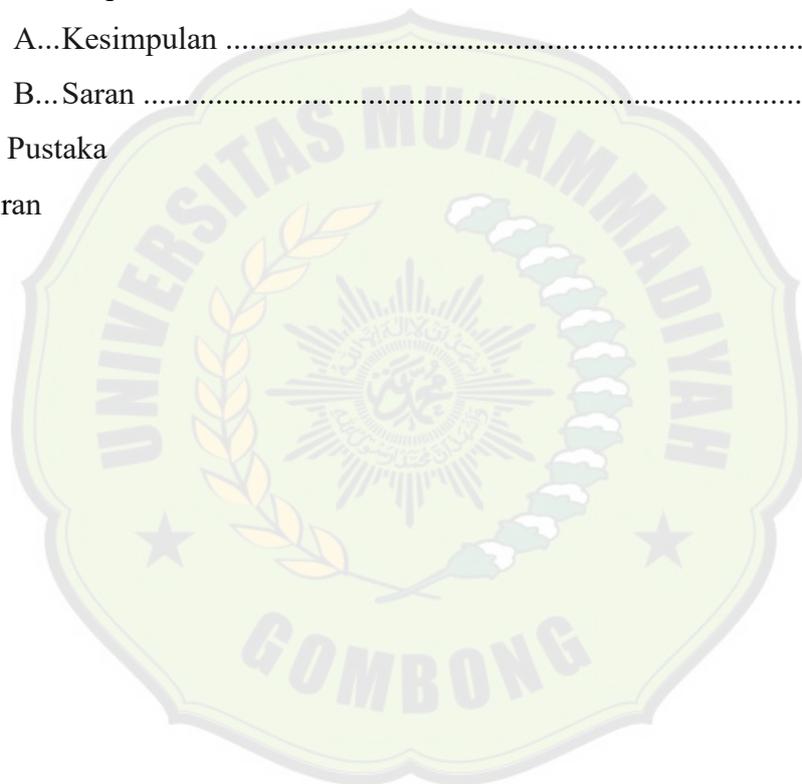
1)Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

2)Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	iv
Halaman Persetujuan Publikasi Tugas Akhir.....	v
Kata pengantar.....	vi
Abstrak.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
BAB I Pendahuluan.....	1
A... Latar Belakang.....	1
B... Tujuan.....	4
C... Manfaat.....	4
BAB II Tinjauan Pustaka.....	6
A... Konsep Hernia	6
B... Konsep Nyeri Akut.....	11
C... Konsep <i>Relaksasi Otot Progresif</i>	14
D... Konsep Teori Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hernia	17
E... Kerangka Konsep.....	22
BAB III Metode Studi Kasus.....	23
A... Desain Penelitian.....	23
B... Subjek Studi Kasus.....	23
C... Fokus Studi Kasus.....	24
D... Definisi Operasional.....	24
E... Instrumen Studi Kasus.....	25
F... Metode Pengumpulan Data.....	25
G... Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	26

H...Analisa Data dan Penyajian Data.....	26
I.... Etika Studi Kasus.....	27
BAB IV Hasil dan Pembahasan.....	29
A...Profil Lahan Praktek	29
B...Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan	30
C...Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan	87
D...Pembahasan dan Analisa Hasil	87
BAB V Kesimpulan dan Saran.....	96
A...Kesimpulan	96
B... Saran	97
Daftar Pustaka	
Lampiran	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.Rencana Keperawatan nyeri akut berdasarkan SLKI dan SIKI.....	20
Tabel 3.1.Definisi Operasional.....	24
Tabel 4.1.Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan.....	87



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skala <i>Numeric Rating Scale</i>	19
Gambar 2.2. Kerangka Konsep.....	22



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SOP Terapi relaksasi otot progresif

Lampiran 2. Lembar Observasi

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hernia merupakan salah satu kasus atau masalah kesehatan khususnya di bagian kasus bedah yang pada umumnya sering menimbulkan masalah kesehatan dan mengganggu kenyamanan saat beraktivitas, penanganan hernia biasanya harus memerlukan tindakan operasi agar hernia bisa sembuh lebih sempurna (Muttaqin, 2018). Hernia merupakan penonjolan atau benjolan isi suatu rongga melalui defek atau bagian lemah dari dinding rongga bersangkutan (Mansjoer, 2016). Dari hasil penelitian pada populasi kasus hernia telah ditemukan sekitar 10% yang menimbulkan masalah kesehatan dan umumnya sering terjadi pada seorang pria (Sugeng&Weni, 2015). Penyebaran kasus hernia berdasarkan data data statistik paling banyak terjadi kasusnya di Negara negara berkembang seperti negara-negara di Afrika dan Asia Tenggara termasuk di negara Indonesia (Gian, 2017).

Prevalensi hernia di Indonesia menempati urutan ke delapan dengan jumlah lebih dari 200 ribu kasus (Depkes RI, 2018), ini merupakan urutan yang termasuk besar, artinya kasus hernia di Indonesia cukup banyak. Sementara itu, di Jawa Tengah, diperkirakan ada lebih dari 500 penderita hernia, ini juga termasuk kasus yang cukup banyak. Peningkatan angka kejadian pada kasus hernia inguinalis lateralis di Indonesia khususnya di wilayah Jawa Tengah bisa disebabkan karena pengaruh ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin berkembang, sehingga semakin banyak ditemukan kasusnya (Dinkes Jawa Tengah, 2018), hal ini juga bisa disebabkan karena banyaknya tenaga kesehatan yang mengetahui dan kesadaran pasien untuk memeriksakan kesehatannya. Namun banyak sekali dari pasien yang mengalami hernia mereka tidak mau dilakukan operasi dengan berbagai alasan salah satunya karena takut nyeri saat operasi maupun setelah operasi, hal semacam itu banyak dijumpai di daerah daerah pedesaan dan pelosok perkampungan.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu tindakan konservatif dan operatif (Sjamsuhidajat & De Jong, 2017). Pengobatan konservatif terbatas pada tindakan melakukan reposisi dan pemakaian penyanggah atau penunjang untuk mempertahankan isi hernia yang telah direposisi atau dikembalikan ke suasana anatomi pada umumnya atau anatomi normal, sedangkan untuk tindakan operatif yaitu dengan cara yang disebut herniotomi atau pengangkatan kantong hernia dengan cara tindakan bedah yang dilakukan oleh dokter spesialis bedah di ruang operasi (Muttaqin, 2018). Pasca operasi hernia memunculkan berbagai masalah keperawatan pada pasien terutama nyeri pasca operasi (Potter & Perry, 2013). Nyeri yang dirasakan pasien setelah operasi dapat menimbulkan penurunan aktivitas dan kenyamanan (Black, J.M., & Hawks, 2014). Umumnya gangguan nyeri pasca operasi pada pasien hernia bersifat fisiologis, namun dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat. Oleh karena itu perawat harus sehingga memberikan asuhan keperawatan dan penanganan yang tepat pada pasien dengan pasca operasi hernia (Fraser, 2019).

Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri pasca operasi hernia adalah dengan relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif itu terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi yang rileks dan benar benar rileks yang dalam yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke arah bawah, d (Murniati, ririn isma, 2020).

Teknik relaksasi otot progresif dapat untuk mengurangi nyeri, kecemasan ataupun depresi, meningkatkan kualitas saat pasien tidur, mengurangi kelelahan dan mengurangi skala nyeri (Kobayashi, S., & Koitabashi, 2016). Teknik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi rasa nyeri termasuk nyeri pasca operasi hernia.

Potter dan Perry (2013) menyatakan bahwa salah satu yang termasuk jenis latihan relaksasi adalah latihan relaksasi otot progresif. Teknik ini mudah dilakukan oleh siapa saja tetapi lebih mudah dilakukan oleh orang dewasa

yang kooperatif. Relaksasi progresif merupakan terapi non farmakologi yang murah meriah, artinya terapi ini tidak memerlukan obat yang diminum atau disuntikan dan pada saat ini tidak memiliki efek samping, mudah untuk dilakukan. Efektivitas teknik relaksasi progresif telah diteliti di Indonesia pada berbagai masalah kesehatan. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri. Penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif dapat menurunkan nyeri (Wahyuni & Rahman, 2019). Penelitian Fitriani dkk (2019) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri. Senada dengan penelitian lain dilakukan oleh Marlina T. T (2015) melihat terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi untuk mengurangi nyeri sekaligus depresi pada pasien.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Gombong kasus Hernia pada 3 bulan terakhir (November 2020-Januari 2021) terdapat 20 kasus. Dari 20 kasus, 18 kasus sudah dilakukan operasi hernia inguinalis, sedangkan sisanya tanpa tindakan operasi. Berdasarkan wawancara dengan 5 orang pasien post operasi hernia, kelima pasien mengatakan mengalami nyeri akut dengan level yang berbeda dan semua mengatakan terganggu terutama aktivitas akibat nyeri yang ditimbulkan. Sebanyak 2 pasien mengatakan cara mengatasi nyeri yang dirasakan selain obat-obatan adalah dengan napas dalam dan sisanya tidak mengetahui bagaimana cara mengatasi nyeri yang efektif.

Semakin meningkatnya angka kejadian hernia setiap tahunnya baik karena faktor lanjut usia maupun faktor kerja berat maupun faktor faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kelemahan pada otot dinding rongga perut serta kelelahan dari organ tubuh, maka penulis merasa tertarik untuk menyusun dan membuat Karya Tulis Ilmiah dengan berjudul “Analisis Pengaruh relaksasi otot progresif pada asuhan keperawatan post operasi hernia dengan diagnose keperawatan nyeri akut di RSUD Muhammadiyah Gombong.

B. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menjelaskan asuhan keperawatan dengan memberikan terapi *relaksasi otot progresif* terhadap penurunan nyeri pada pasien post op Hernia dengan masalah keperawatan nyeri akut

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hasil pengkajian yang terjadi pada pasien dengan post operasi hernia dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- b. Menganalisis hasil analisa data pasien post operasi hernia dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- c. Menganalisis intervensi keperawatan pada pasien post operasi hernia dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- d. Menganalisis hasil implementasi keperawatan pasien post operasi hernia dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- e. Menganalisis hasil evaluasi tindakan keperawatan pada pasien post operasi hernia dengan masalah keperawatan nyeri akut.
- f. Menganalisis hasil analisis penerapan latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan level nyeri pada pasien post operasi hernia untuk mengatasi masalah nyeri akut.

C. Manfaat penelitian

1. Manfaat dari segi Keilmuan

Hasil karya ilmiah ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan informasi dan ilmu serta dapat memberikan manfaat khususnya untuk menambah referensi sebagai bahan kajian berikutnya.

2. Manfaat Aplikatif

a. Penulis

Penulis dapat terlatih mengembangkan keterampilan dalam merawat pasien post operasi hernia.

b. Rumah sakit

Karya tulis akhir ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan bagi pasien khususnya dengan gangguan sistem pencernaan yaitu pasien dengan post operasi hernia

c. Pasien dan keluarga

Karya tulis akhir ini dapat di manfaatkan oleh pasien dan keluarga sebagai penanganan atau perawatan pasien post operasi hernia saat di rumah.



DAFTAR PUSTAKA

- Aditya. (2013). *Data dan Metode Pengumpulan Data Penelitian*. Poltekkes Kemenkes Surakarta.
- Akbar, I., Eka, D., & Afriyanti, E. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Disminore pada Mahasiswa A 2018 Fakultas Keperawatan Unand. *NERS JURNAL KEPERAWATAN Volume 10, No 1, Maret 2014 : 1-9 Pelepasan, 2004*.
- Al Ummah, B. (2009). *Metodologi penelitian kesehatan*. STIKES Muhammadiyah Gombong.
- Amaral, E. D. ., Kedang, S., & Barimbing, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. *Journal of the Mining Institute of Japan*, 83(947), 421–423. https://doi.org/10.2473/shigentosoelai1953.83.947_421
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Berman, A. (2016). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier & Erb*. EGC.
- Black, J.M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan ed, 8 buku 1*. Elsevier.
- Bungin, B. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Chow, A., Purkatyastha, S., & Athanashiou. (2017). *Inguinal Hernia*. *BMJ Clin Evid*.
- Dharma, K. K. (2013). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. CV. Trans Info Media.
- Dinkes Jateng. (2018). *Profil Kesehatan Jawa Tengah 2018*. Dinkes Jateng.
- Ghori, M. K., Zhang, Y. F. R., & Sinatra, R. S. (2019). Pathophysiology of acute pain. *Acute Pain Management*, 21–32. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511576706.003>
- Gian, H. (2017). *Asuhan Keperawatan Pada Tn. A Dengan Laparatomy Ekplorasi Atas Indikasi Hernia Inguinalis Dengan Aplikasi Teknik Relaksasi Musik*

Serta Optimalisasi Pelaksanaan Discharge Planning Di Ruang Bedah Pria RSUP DR. M.DJAMIL Padang. Universitas Andalas.

- Haryono, R. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Sistem Pencernaan.* Gosyen Publisher.
- Herdman, T. H. (2018). *Nanda Internasional Diagnosis Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2018-2020* (11th ed.). EGC.
- Jitowiyono, S., & Kristiyanasari, W. (2015). *Asuhan Keperawatan Post Operasi Dengan Pendekatan Nanda, NIC, NOC.* Nuha Medika.
- Jones, J. B. (2017). Pathophysiology of acute pain: Implications for clinical management. *Emergency Medicine, 13*(3), 288–292. <https://doi.org/10.1046/j.1035-6851.2001.00231.x>
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018].* http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf
- Kobayashi, S., & Koitabashi, K. (2016). Effects of progressive muscle relaxation on cerebral activity: An fMRI investigation. *Complementary Therapies in Medicine, 26*, 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.02.010>
- Mansjoer, A. (2016). *Kapita Selekta Kedokteran.* Media Aesculapius.
- Mubarak, W. I., Lilis, I., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.* Salemba Medika.
- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health, 3*(1), 74–81. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.39>
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Edisi Revisi.* (revisi). Rineka Cipta.
- Nursalam. (2018). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Salemba Medika.
- Potter, P. ., & Perry, A. . (2013). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice.* (8th ed.). Elsevier.

- Retnani, C. T., & Prihanto. (2020). Relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, Vol 10 No.(4)*, Hal 491–500.
- Ruhl, C. E., & Everhart, J. E. (2017). Risk factors for inguinal hernia among adults in the US population. *American Journal of Epidemiology, 165(10)*, 1154–1161. <https://doi.org/10.1093/aje/kwm011>
- Sjamsuhidajat, R., & De Jong, W. (2017). *Buku Ajar Ilmu Bedah Sistem Organ dan Tindak Bedahnya (1)* (4th ed.). EGC.
- Sunaedi. (2017). *Pokoknya Studi Kasus Pendekatan Kualitatif* (PT Kiblat).
- Supetran, I. (2017). Efektifitas Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Daerah Madani Palu. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6(1)*. <https://doi.org/10.31934/promotif.v6i1.2>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- WHO. (2018). *The top 10 causes of death*. www.who.int.com
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda, 1(2)*, 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF**

PENGERTIAN	Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti (Wijaya and Nurhidayati, 2020)
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolic b. Menurunkan ambang nyeri c. Mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen d. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika pasien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaksasi e. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi f. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress g. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan dan h. Membangun emosi positif dari emosi negative
REFERENSI	Teknik Relaksasi Otot Progresif (Erfina, Misbah and Akmad, 2019; Wijaya and Nurhidayati, 2020)
PERSIAPAN	<p>Persiapan pasien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. <i>Informed Consent</i> 5. Menjaga privacy 6. Membaca doa 7. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri 8. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu 9. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat. <p>Persiapan alat : kursi/bed, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi</p>
PROSEDUR	<ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakan 1: ditujukan untuk melatih otot tangan. Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.



- 2) Gerakan 2: ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Gerakan melatih otot tangan bagian depan dan belakang

- 3) Gerakan 3: ditujukan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).



Gerakan 3 otot-otot biceps

Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang

- 4) Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur



Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyantuh kedua telinga. Fokuskan atas, dan leher.

- 5) Gerakan 5 dan 6: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut).



Gerakan untuk otot-otot wajah

Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

- 6) Gerakan 7: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.
- 7) Gerakan 8: ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.
- 8) Gerakan 9: ditujukan untuk merileksikan otot leher bagian depan maupun belakang



Gerakan untuk melatih leher, otot leher, dada dan punggung

Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.

- 9) Gerakan 10: ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan membawa kepala ke muka. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- 10) Gerakan 11: ditujukan untuk melatih otot punggung
Angkat tubuh dari sandaran kursi. Punggung

dilengkungkan. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.

11) Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada.

Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.

12) Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot perut.

Tarik dengan kuat perut ke dalam. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.

13) Gerakan 14-15: ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).



Gerakan untuk melatih otot depan tubuh

Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

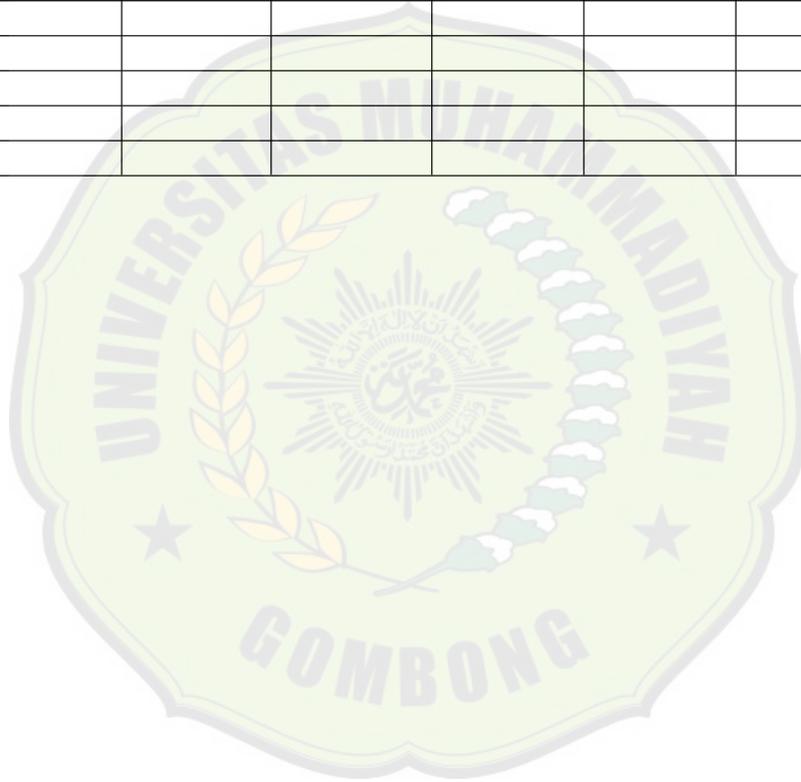
UNIT TERKAIT

Lembar Observasi

“Pengaruh *Relaksasi Otot Progresif* Pada Asuhan Keperawatan Pasien Post Operasi Hernia Dengan Diagnosa Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Multazam RSUD Muhammadiyah Gombong”.

LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI

Kode Responden	Skala Nyeri Hari Ke-				
	1	2	3	4	5
1					
2					
3					
4					
5					



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Menyatakan bersedia menjadi informan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Profesi Ners STIKES Muhammadiyah Gombong yang akan melakukan penelitian dengan judul “PENGARUH *RELAKSASI OTOT PROGRESIF* PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN POST-OPERASI HERNIA DENGAN DIAGNOSA KEPERAWATAN NYERI AKUT DI RUANG MULTAZAM RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG”

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak menimbulkan dampak negatif dan data mengenai diri saya dalam penelitiann ini dijaga kerahasiaanya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan akan dimusnahkan. Hanya peneliti yang dapat mengetahui kerahasiaan data penelitian.

Demikian, secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia untuk berperan serta dalam penelitian ini.

Gombong, 2021

Responden

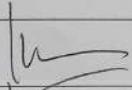
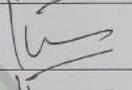
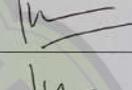
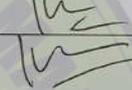
(.....)

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Sukamto, S.Kep

NIM : A32020219

Nama Pembimbing : Irmawan Andri Nugroho, M.Kep

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
8. Maret. 21	BAB 1	
13. Maret. 21.	BAB 2. Bab 3. revisi	
30. April. 21.	ace ujian proposal, revisi	
7. Sep. 21.	BAB 4. 5. , revisi	
20. Sep. 21	Ace widarg hasil. , revisi	
12. Okt. 21	Ace hasil	

Mengetahui,

Ketua Program Studi



(Dadi Santoso, M.Kep)