

**PERBANDINGAN EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI DAN TEKNIK DISTRAKSI  
TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN FRAKTUR DI RUANGAN  
BEDAH RSUD PROF. Dr. W. Z. JOHANNES KUPANG**

**Ervatamia H. Holo<sup>a</sup>, Sakti O. Batubara<sup>b</sup>, dan Maria Y. Bina<sup>b</sup>**

<sup>a</sup>Mahasiswa S-1 Prodi Keperawatan, STIKes CHMK, Kupang 85211

<sup>b</sup>Dosen Prodi Keperawatan, STIKes CHMK Kupang, Kupang 85211

corresponding author [ervatamiaholo@gmail.com](mailto:ervatamiaholo@gmail.com)

**Abstract**

*Fracture usually caused by trauma or physical exertion. Fracture causing common symptom of pain. Pain is an uncomfortable, subjective feeling where only the sufferer can feel it. Almost all pain felt by patients with fracture will be treated with analgesic, but many patients and doctors are less satisfied with long-term administration. This situation encourages the development of non-pharmacological techniques to treat pain such as relaxation and distraction techniques. The purpose of this study was to determine the effectiveness of relaxation technique and distraction technique to reduce the intensity of pain in patients fracture in the Surgery Ward of RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. The research method was Pre Experiment with One Group Pretest-Posttest design, the selection of sample using Accidental Sampling. Sample of 18 respondents. This research was conducted on 9 February until 16 March 2017 in the Surgery Ward of RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. Data collection was done by giving relaxation technique (deep breath) and distraction technique (listening to music), then the researchers measure the scale of the respondent pain using Hayward pain scale. The results used independent t showed that the relaxation technique was more effective in reducing the pain of fracture patients than the distraction technique with pain reduction mean = 2.00 > 1.67. Conclusion, relaxation techniques and distraction techniques are able to reduce the intensity of pain and there was a comparison of pain intensity of fracture patients after relaxation technique and distraction technique.*

**Keywords:** Pain, Relaxation Technique, Distraction Technique.

**A. PENDAHULUAN**

Seiring dengan perkembangan zaman, masyarakat mulai menggunakan alat transportasi yang tidak membuang-buang energi, seperti kendaraan bermotor, mobil, dan lainnya. Hal inilah yang membuat keadaan jalan raya semakin ramai oleh kendaraan. Keramaian tersebut seringkali menyebabkan kecelakaan dan korban kecelakaan terkadang mengalami fraktur.

Fraktur adalah patah tulang, biasanya disebabkan oleh trauma atau tenaga fisik. Kekuatan dan sudut dari tenaga tersebut, keadaan tulang dan jaringan lunak di sekitar tulang akan menentukan apakah fraktur yang terjadi itu lengkap atau tidak lengkap [1]. Fraktur yang terjadi dapat menimbulkan gejala yang umum yaitu nyeri atau rasa sakit, pembengkakan dan kelainan bentuk tubuh. Nyeri merupakan perasaan yang tidak nyaman dan bersifat subjektif dimana hanya penderita yang dapat merasakannya. Untuk itu perlu mencari pendekatan yang paling efektif dalam upaya mengontrol nyeri [1].

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2011), kasus fraktur yang terjadi di dunia meningkat menjadi 21 juta orang dengan angka prevalensi 4,2% dari 3,5%. Terjadinya fraktur tersebut termasuk didalamnya insiden kecelakaan, cedera olah raga, bencana kebakaran, bencana alam dan lain sebagainya (Djamal, dkk. 2015). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013), penyebab cedera terbanyak, yaitu jatuh (40,9%) dan kecelakaan sepeda motor (40,6%). Proporsi jatuh tertinggi di Nusa Tenggara Timur (55,5%) dan terendah di Bengkulu (26,6%). Kejadian fraktur atau patah tulang di Indonesia sebanyak 5,8% menurut jenis cedera, sedangkan di Nusa Tenggara Timur (NTT) angka kejadian fraktur sebanyak 4,9%. Dari hasil pengambilan data awal di bagian Rekam Medik RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang, didapatkan bahwa pada tahun 2015 terdapat 138 kasus fraktur, sedangkan pada bulan Januari 2016 sampai Maret 2016 terdapat 16 kasus fraktur.

Rasa nyeri merupakan *stressor* yang dapat menyebabkan stres dan ketegangan dimana individu dapat berespon secara biologis dan perilaku yang menimbulkan respon fisik dan psikis (Corwin, 2009). Hampir semua nyeri

yang dirasakan oleh pasien dengan fraktur akan diobati dengan pemberian analgesik. Analgesik adalah sejenis obat yang meringankan rasa sakit [2]. Walaupun obat-obat analgesik sangat mudah diberikan, namun banyak pasien dan dokter yang kurang puas dengan pemberian jangka panjang. Situasi ini mendorong dikembangkan teknik nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri

Beberapa penelitian tentang teknik nonfarmakologis seperti teknik relaksasi dan distraksi yang sudah dilakukan, dan hasilnya kedua teknik tersebut dapat mengurangi intensitas nyeri yang dialami oleh pasien fraktur. Teknik relaksasi napas dalam dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktivitas simpatik dalam sistem saraf otonom [3]. Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan nyeri dengan cara mengalihkan perhatian klien pada hal-hal yang lain sehingga klien akan lupa terhadap nyeri yang dialami [4].

## B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Pre Eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini bersifat komparatif, dimana penelitian ini bertujuan untuk mencari perbandingan efektifitas antara teknik relaksasi dan teknik distraksi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien fraktur. Pada penelitian ini memiliki populasi target yaitu pasien fraktur yang dirawat di ruangan bedah RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang.

Populasi terjangkau dalam penelitian ini yaitu yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

- Pasien fraktur yang bersedia untuk dijadikan sebagai responden.
- Pasien fraktur yang mengalami nyeri pre-op (skala 1 - 6).
- Usia > 17 tahun.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Teknik ini dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Penelitian dilakukan di BLUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang Pada ruangan Rawat Inap yaitu ruangan Cempaka, Asoka dan Kelimutu mulai tanggal 09 Februari sampai dengan 16 Maret 2017.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengkaji skala nyeri yang dirasakan,

kemudian mengajarkan teknik relaksasi (napas dalam) dan teknik distraksi (mendengarkan musik) serta mengevaluasi skala nyeri.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

#### a. Data Responden Tingkat Nyeri Pasien Fraktur sebelum Dilakukan Tindakan Relaksasi (Napas Dalam)

**Tabel 1.** Tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan relaksasi

Skala Nyeri	Responden	Persentase (%)
4 = nyeri sedang	3	33,33
5 = nyeri sedang	5	55,56
6 = nyeri sedang	1	11,11
JUMLAH	9	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian responden fraktur sebelum dilakukan tindakan relaksasi mengalami nyeri sedang (skala nyeri =5) yaitu 5 responden (55,56%).

#### b. Data Responden Tingkat Nyeri Pasien Fraktur sesudah Dilakukan Tindakan Relaksasi (Napas Dalam)

**Tabel 2.** Tingkat nyeri setelah dilakukan tindakan relaksasi

Skala Nyeri	Responden	Persentase (%)
2 = nyeri ringan	5	55,56
3 = nyeri ringan	3	33,33
4 = nyeri sedang	1	11,11
JUMLAH	9	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden fraktur sesudah dilakukan tindakan relaksasi mengalami nyeri ringan (skala nyeri = 2) yaitu 5 responden (55,56%).

#### c. Data Responden Tingkat Nyeri Pasien Fraktur sebelum Dilakukan Tindakan Distraksi (Mendengarkan Musik)

**Tabel 3.** Tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan distraksi

Skala Nyeri	Responden	Persentase (%)
4 = nyeri sedang	2	22,22
5 = nyeri sedang	4	44,45
6 = nyeri sedang	3	33,33
JUMLAH	9	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian responden fraktur sebelum dilakukan tindakan distraksi mengalami nyeri sedang (skala nyeri = 5) yaitu 4 responden (44,45%).

**d. Data Responden Tingkat Nyeri Pasien Fraktur sesudah Dilakukan Tindakan Distraksi (Mendengarkan Musik)**

**Tabel 4.** Tingkat nyeri setelah dilakukan tindakan distraksi

Skala Nyeri	Responden	Persentase (%)
2 = nyeri ringan	1	11,11
3 = nyeri ringan	3	33,33
4 = nyeri sedang	4	44,45
5 = nyeri sedang	1	11,11
6 = nyeri sedang	0	0
JUMLAH	9	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian responden fraktur sesudah dilakukan tindakan distraksi mengalami nyeri sedang (skala nyeri = 4) yaitu 4 responden (44,45%).

**e. Perbandingan Tingkat Nyeri Pasien fraktur sebelum dan setelah tindakan relaksasi**

**Tabel 5.** Perbandingan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan tindakan relaksasi

Relaksasi	Mean	SD	SE	p value
Sebelum	4,78	0,667	0,222	0,000
Sesudah	2,67	0,707	0,236	

Berdasarkan hasil uji *paired t test* dalam tabel, nilai  $p$  (sig (2-tailed)) = 0,000 <  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan rata-rata antara tingkat nyeri pasien fraktur sebelum dan sesudah tindakan relaksasi (napas dalam), atau dengan kata lain pemberian teknik relaksasi dapat menurunkan nyeri pasien fraktur.

**f. Perbandingan Tingkat Nyeri Pasien Fraktur sebelum dan setelah tindakan distraksi (mendengarkan music)**

**Tabel 6.** Perbandingan Tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan tindakan distraksi

Distraksi	Mean	SD	SE	p value
Sebelum	5,11	0,782	0,261	0,000
Sesudah	3,56	0,882	0,294	

Berdasarkan hasil uji *paired t test* dalam tabel, nilai  $p$  (sig (2-tailed)) = 0,000 < nilai  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan rata-rata antara tingkat nyeri pasien fraktur sebelum dan sesudah tindakan distraksi (mendengarkan musik) atau dengan kata lain pemberian teknik distraksi dapat menurunkan nyeri pasien fraktur.

**g. Perbandingan Tingkat Nyeri Pasien Fraktur Sesudah Tindakan Relaksasi (Napas Dalam) dan Distraksi (Mendengarkan Musik)**

**Tabel 7.** Perbandingan Tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan tindakan distraksi

Tindakan	Mean	SD	SE	p value
Relaksasi	2,00	0,886	0,289	0,336
Distraksi	1,67	0,500	0,167	

Berdasarkan hasil uji *independent t test* dalam tabel 4.6, nilai  $p$  (sig (2-tailed)) = 0,336 lebih besar dari nilai  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima yang artinya tidak ada perbedaan tingkat nyeri pasien fraktur sesudah tindakan relaksasi dan distraksi. Namun, penurunan rata-rata nyeri dari kedua kelompok diketahui bahwa relaksasi 2,00 dan distraksi 1,67 sehingga teknik relaksasi lebih efektif dalam menurunkan nyeri (2,00 > 1,67) dibandingkan dengan teknik distraksi.

**2. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan teknik relaksasi dan teknik distraksi didapati bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi terdapat 9 responden mengalami nyeri sedang (*mean* = 4,78), sedangkan pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan teknik distraksi terdapat 9 responden yang mengalami nyeri sedang (*mean* = 5,11).

Sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi dan distraksi, didapati bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi terdapat 8 responden yang mengalami nyeri ringan dan 1 responden yang mengalami nyeri sedang dengan rata-rata penurunan intensitas nyeri (*mean*) 2,00, dan setelah dilakukan teknik distraksi terdapat 4 responden mengalami nyeri ringan dan 5 responden mengalami nyeri sedang dengan rata-rata penurunan intensitas nyeri (*mean*) 1,67.

Berdasarkan hasil uji *independent* setelah dilakukan teknik relaksasi dan distraksi, didapati nilai  $p$  = 0,336 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  diterima, artinya tidak ada

perbandingan intensitas nyeri pasien fraktur setelah dilakukan teknik relaksasi dan distraksi. Kedua teknik tersebut efektif dalam menurunkan nyeri. Namun ada perbandingan rata-rata penurunan nyeri dari kedua kelompok diketahui bahwa relaksasi 2,00 dan distraksi 1,67, sehingga teknik relaksasi lebih efektif dalam menurunkan nyeri ( $2,00 > 1,67$ ) dibandingkan dengan teknik distraksi.

Menurut peneliti, adanya perbedaan rata-rata setelah dilakukan teknik relaksasi dan teknik distraksi, dan lebih efektifnya teknik meningkatkan toleransinya terhadap nyeri, maka seseorang akan mampu beradaptasi dengan nyeri, dan juga akan memiliki pertahanan diri yang baik pula [5].

Penurunan nyeri setelah teknik relaksasi dan distraksi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, gaya coping, penyebab fraktur, lokasi fraktur dan jenis fraktur. Jenis kelamin tidak berbeda secara bermakna dalam berespon terhadap nyeri. Usia seseorang merupakan variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri. Semakin tinggi tingkat pendidikan responden, maka semakin baik respon responden dalam bekerja sama dengan peneliti saat diberikan tindakan relaksasi dan distraksi akan membantu proses penurunan nyeri saat diberikan tindakan

Tidak homogenya penyebab, lokasi dan jenis fraktur yang dialami responden pun mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan responden. Fraktur yang dialami responden dibandingkan dengan trauma tidak langsung. Responden yang mengalami fraktur pada area ekstremitas akan lebih merasakan akibat trauma langsung (langsung terbentur dengan benda keras) akan lebih nyeri

Gaya coping masing-masing responden dalam mempersepsikan nyeri juga mempengaruhi nyeri yang dialami responden. Semakin responden menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitar, maka relaksasi dibandingkan teknik distraksi dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien fraktur dikarenakan pada kelompok distraksi, tindakan bertujuan untuk mengalihkan perhatian responden ke hal lain sehingga menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri. Namun, keefektifan teknik distraksi (mendengarkan musik) tergantung pada kemampuan responden untuk menerima input sensori selain nyeri, dalam hal ini apakah responden menikmati musik yang didengarkan, ataukah responden tidak

menikmati atau tidak menyukai musik tersebut.

Pada kelompok relaksasi (napas dalam), responden melakukan periode menarik dan menghembuskan napas secara teratur sesuai instruksi peneliti dan dapat memberikan perasaan rileks atau nyaman yang pada akhirnya akan meningkatkan toleransi persepsi responden dalam menurunkan rasa nyeri yang dialami. Jika seseorang mampu nyeri karena kesulitan saat menggerakkan tubuh.

#### D. SIMPULAN

Ada perbedaan rata-rata antara intensitas nyeri pasien fraktur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi (napas dalam), atau dengan kata lain pemberian tindakan relaksasi dapat menurunkan nyeri pada pasien fraktur. Ada perbedaan rata-rata antara intensitas nyeri pasien fraktur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan distraksi (mendengarkan musik), atau dengan kata lain pemberian tindakan distraksi dapat menurunkan nyeri pada pasien fraktur. Ada perbandingan intensitas nyeri pasien fraktur setelah dilakukan teknik relaksasi dan distraksi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Price, S. A. dan Wilson, L. M. (2006). **Patofisiologi : Konsep Klinis Proses – Proses Penyakit**. Edisi 6, Volume 1. Jakarta: EGC
- [2] Heriana, Pelapina. (2014). **Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia**. Pamulang: Binarupa Aksara Publisher
- [3] Utami, Sri. (2014). **Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Asuhan Keperawatan Ny. S Dengan Post Operasi Apendektomi di Ruang Kanthil RSUD Karanganyar**. Jurnal. Program Studi D III Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- [4] Mubarak, dkk. (2015). **Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar**. Buku 2. Jakarta: Salemba Medika
- [5] Lukman, & T. Vista. 2013. **Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Prof. Dr. Hi. Aleoi Saboe Kota Gorontalo**. Jurnal. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.

