



STUDI KASUS: EFEKTIVITAS RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI

Alvito Reza Andriawan¹, Okti Sri Purwanti²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Osp136@ums.ac.id

Abstrak

Nyeri pascaoperasi merupakan masalah umum yang dapat memengaruhi proses pemulihan pasien. Relaksasi autogenik merupakan teknik nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas relaksasi autogenik dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Metode penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan memberikan intervensi keperawatan berbasis bukti berupa relaksasi autogenik selama 5–10 menit kepada lima pasien pascaoperasi yang mengalami nyeri sedang, yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0-10. Hasil Studi berdasarkan penerapan relaksasi autogenik, ditemukan adanya penurunan intensitas nyeri pada semua pasien. Relaksasi autogenik telah terbukti efektif dalam membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Teknik ini dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pelengkap untuk mendukung manajemen nyeri dan pemulihan pasien.

Kata Kunci: *Intervensi Nonfarmakologis, Manajemen Nyeri, Nyeri Pascaoperasi, Pemulihan Pasien, Relaksasi Autogenik.*

Abstract

*Postoperative pain is a common issue that can impact a patient's recovery process. Autogenic relaxation is a non-pharmacological technique that can help reduce pain intensity in post-operative patients. **Objective:** The objective of this study is to evaluate the effectiveness of autogenic relaxation in reducing pain intensity in post-operative patients. Method this study uses a case study design by providing an intervention from evidence-based nursing in the form of autogenic relaxation for 5–10 minutes to five post-operative patients experiencing moderate pain, as measured using the Numeric Rating Scale (NRS) 0-10. Study Results these findings indicate that autogenic relaxation is effective in helping reduce pain intensity in post-operative patients. Autogenic relaxation has been proven to be effective in helping reduce pain intensity in post-operative patients. This technique can be used as a complementary non-pharmacological intervention to support pain management and patient recovery.*

Keywords: *Nonpharmacological Interventions, Pain Management, Postoperative Pain, Patient Recovery, Autogenic Relaxation.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Surakarta, Indonesia

Email : email Osp136@ums.ac.id

PENDAHULUAN

Nyeri pascaoperasi merupakan masalah klinis yang umum terjadi dan dapat berdampak negatif terhadap pemulihan pasien. Rasa nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut jantung, gangguan tidur, kecemasan, dan bahkan memperlambat proses penyembuhan luka (Hapsari, Rosyid, & Irianti, 2022). Selain itu, nyeri yang berkepanjangan juga dapat menurunkan kualitas hidup pasien serta meningkatkan risiko penggunaan analgesik dalam jangka panjang, yang pada akhirnya dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (DAFTAR PUSTAKA n.d.). Oleh karena itu, pengelolaan nyeri pascaoperasi menjadi salah satu aspek penting dalam perawatan pasien yang memerlukan pendekatan yang efektif dan holistik.

Nyeri post operasi merupakan salah satu masalah utama yang sering dialami oleh pasien setelah menjalani prosedur bedah. Berdasarkan penelitian, lebih dari 80% pasien melaporkan mengalami nyeri setelah operasi, dengan sekitar 75% di antaranya mengalami nyeri sedang hingga berat. Tingkat keparahan nyeri bervariasi tergantung pada jenis operasi yang dilakukan. Misalnya, nyeri lebih dominan terjadi pada pasien yang menjalani prosedur ortopedi, abdominal, dan bedah kanker dibandingkan dengan operasi minor seperti laparotomi. Manajemen nyeri yang tidak adekuat dapat berdampak negatif terhadap pemulihan pasien, meningkatkan risiko komplikasi, serta memperpanjang lama rawat inap.

Saat ini, pendekatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri semakin mendapat perhatian karena dapat digunakan sebagai terapi pelengkap tanpa menimbulkan efek samping yang signifikan (Kohlert, Wick, & Rosendahl, 2021). Salah satu teknik nonfarmakologis yang banyak dikembangkan dalam dunia keperawatan adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan metode terapi yang menekankan pada kontrol diri melalui latihan sugesti dan konsentrasi untuk mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks dan tenang. Teknik ini diyakini dapat membantu pasien dalam mengurangi ketegangan otot, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola sensasi nyeri yang dialami (Jumriana et al 2023; Hati, Muchsin, & Tamara, 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi, seperti pada pasien laparotomi (Reflina, 2021) dan pasien dengan fraktur (Panjaitan, Tanjung, & Sumaiyah, 2023). Dengan adanya bukti yang mendukung efektivitas terapi relaksasi autogenik dalam mengurangi nyeri pascaoperasi, diharapkan metode ini dapat diimplementasikan secara

lebih luas dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Selain itu, kombinasi dengan metode lain seperti terapi musik dan guided imagery juga dapat menjadi alternatif yang efektif dalam manajemen nyeri pascaoperasi (Hidayat et al., 2022).

Saat ini, pendekatan nonfarmakologis dalam manajemen nyeri semakin mendapat perhatian karena dapat digunakan sebagai terapi pelengkap tanpa menimbulkan efek samping yang signifikan. Salah satu teknik nonfarmakologis yang banyak dikembangkan dalam dunia keperawatan adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik merupakan metode terapi yang menekankan pada kontrol diri melalui latihan sugesti dan konsentrasi untuk mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks dan tenang. Teknik ini diyakini dapat membantu pasien dalam mengurangi ketegangan otot, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola sensasi nyeri yang dialami (Jumriana, Djunaid, & Sukma, 2023).

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas teknik relaksasi dalam menurunkan nyeri pada pasien pascaoperasi. Dalam konteks ini, Ma'arif & Hartiti (2024) menemukan bahwa relaksasi autogenik secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi laparotomi. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan relaksasi tubuh dan mengurangi respons fisiologis terhadap nyeri. Studi kasus ini akan membahas efektivitas relaksasi autogenik dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi, dengan mempertimbangkan bukti empiris serta implikasi klinis dari terapi ini. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Hapsari et al (2022), yang menunjukkan bahwa terapi hangat dapat meredakan nyeri dada pada pasien dengan sindrom koroner akut. Pendekatan berbasis evidence-based nursing lainnya, seperti terapi akupresur dan mobilisasi dini, juga terbukti berkontribusi dalam mengurangi skala nyeri pada berbagai kondisi medis (Kambu et al 2020; Cristyaningsih & Purwanti, 2023).

Meskipun berbagai teknik relaksasi telah dikaji dalam berbagai kondisi medis, penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas relaksasi autogenik terhadap nyeri pascaoperasi masih terbatas. Padahal, manajemen nyeri yang optimal sangat penting dalam proses pemulihan pasien pascaoperasi untuk mencegah komplikasi seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, serta stres psikologis yang dapat memperlambat penyembuhan. Saat ini, penggunaan terapi farmakologis seperti analgesik masih menjadi metode utama dalam pengelolaan nyeri, namun memiliki risiko efek samping dan ketergantungan jika digunakan dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan berbasis bukti (EBN) seperti relaksasi autogenik sebagai terapi nonfarmakologis yang lebih aman dan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Penelitian ini

bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas relaksasi autogenik dalam menurunkan nyeri pascaoperasi, sehingga dapat menjadi alternatif yang lebih holistik dalam perawatan pasien.

Dengan memahami manfaat dari teknik ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan strategi manajemen nyeri yang lebih holistik dan berbasis bukti dalam praktik keperawatan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga medis dalam merancang intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara luas dalam lingkungan klinis untuk meningkatkan kenyamanan dan pemulihan pasien pascaoperasi.

METODE

Karya ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus (case study) dengan pemberian intervensi dari Evidence Based Nursing pada pasien post operasi yang mengalami nyeri di ruang perawatan RS Indriati Solo Baru. Penerapan evidence based practice ini terdiri dari terapi relaksasi autogenik. Subjek yang digunakan dalam studi kasus ini berjumlah 5 orang dengan memperhatikan kriteria inklusi yaitu pasien dengan nyeri ringan (skala 1-3) dan nyeri sedang (skala 4-6), kesadaran compos mentis, bersedia menerima intervensi relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik dilakukan satu kali dalam sehari selama 3 hari dengan durasi setiap latihan 5 – 10 menit. Pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0-10 dan menggunakan lembar pengkajian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Nama Pasien	Usia (Tahun)	Diagnosa Medis
1	Tn. K	32	Soft Tissue Tumor (STT)
2	Tn. D	45	Fraktur humerus dextra
3	Ny. L	39	Soft Tissue Tumor
4	Ny. N	43	Soft Tissue Tumor
5	Tn. W	49	Fraktur femur

Berdasarkan hasil intervensi relaksasi autogenik yang diberikan kepada lima pasien pascaoperasi dengan tingkat nyeri sedang, ditemukan adanya penurunan intensitas nyeri pada seluruh partisipan penelitian. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) 0-10, di mana seluruh pasien mengalami penurunan skor nyeri setelah diberikan terapi

selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 5–10 menit per sesi.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan nyeri pascaoperasi melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan penurunan ketegangan otot, stabilisasi sistem saraf otonom, serta peningkatan keseimbangan psikologis pasien (Hati et al., 2023). Teknik ini diterapkan dengan meminta pasien untuk berada dalam posisi yang nyaman, baik duduk maupun berbaring, lalu dipandu untuk melakukan serangkaian latihan sugesti positif yang melibatkan pernapasan dalam, pengulangan kalimat afirmatif, serta visualisasi sensasi hangat dan berat pada bagian tubuh tertentu. Sesi relaksasi ini berlangsung selama 15–20 menit dan dilakukan dalam lingkungan yang tenang guna memaksimalkan efektivitasnya. Dengan demikian, pasien dapat menghadapi sensasi nyeri secara lebih adaptif dan meningkatkan toleransi terhadap nyeri pascaoperasi.

Tabel 2. Kondisi Tingkat Nyeri Responden

No	Nama Pasien	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah	Penurunan Skala Nyeri
1	Tn. K	6	4	2
2	Tn. D	6	3	3
3	Ny. L	6	3	3
4	Ny. N	5	3	2
5	Tn. W	6	4	2

Pasien pertama, Tn. K (32 tahun), didiagnosis dengan *Soft Tissue Tumor (STT)*. Sebelum diberikan intervensi, tingkat nyeri yang dirasakan berada pada skala 6, yang menandakan nyeri sedang. Setelah mengikuti sesi relaksasi autogenik, skala nyeri pasien menurun menjadi 4, yang berarti pasien masih merasakan nyeri namun dengan intensitas yang lebih ringan dibandingkan sebelumnya. Pasien melaporkan bahwa setelah terapi, ia merasa lebih rileks, dan ketegangan di sekitar area yang mengalami nyeri berkurang.

Pasien kedua, Tn. D (45 tahun), memiliki diagnosis *Fraktur humerus dextra* dengan tingkat nyeri awal berada pada skala 6, yang termasuk kategori nyeri berat. Setelah intervensi relaksasi autogenik, skala nyeri pasien turun menjadi 3, yang menunjukkan adanya perbaikan, meskipun pasien masih merasakan ketidaknyamanan. Berdasarkan laporan pasien, teknik relaksasi membantu mengalihkan fokusnya dari nyeri serta mengurangi ketegangan otot di sekitar area fraktur, sejalan dengan temuan Oktavia et al. (2022) yang menunjukkan efektivitas relaksasi autogenik dalam meredakan nyeri pada pasien pascaoperasi ORIF fraktur femur tertutup.

Pasien ketiga, Ny. L (39 tahun), juga mengalami *Soft Tissue Tumor (STT)* dengan

tingkat nyeri sebelum intervensi berada pada skala 6. Setelah diberikan relaksasi autogenik, skala nyeri pasien turun secara signifikan menjadi 3, yang menunjukkan peralihan dari nyeri sedang ke nyeri ringan. Pasien menyatakan bahwa selama sesi relaksasi, ia merasakan tubuhnya lebih nyaman, dan sensasi nyeri yang semula terasa tajam menjadi lebih tumpul dan lebih dapat ditoleransi. Hal ini didukung oleh penelitian Reffina (2021), yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada pasien postoperasi bedah laparatomi.

Pasien keempat, Ny. N (43 tahun), yang juga didiagnosis dengan Soft Tissue Tumor, mengalami nyeri pada skala 5 sebelum intervensi. Setelah tiga hari sesi terapi, skala nyeri turun menjadi 3. Pasien melaporkan bahwa setelah terapi, ia merasa lebih tenang dan lebih mampu mengelola nyerinya tanpa terlalu bergantung pada obat analgesik. Selain itu, penelitian Astutik et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi relaksasi autogenik dapat menurunkan skala nyeri pada pasien cedera kepala. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Sumantrie & Limbong (2020) yang menemukan bahwa teknik relaksasi autogenik berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi, yang menunjukkan potensi manfaatnya dalam mengelola respons fisiologis terhadap stres dan nyeri.

Pasien terakhir, Tn. W (49 tahun), mengalami *Fraktur femur*, dengan skala nyeri awal 6 sebelum diberikan intervensi. Setelah menjalani sesi relaksasi autogenik, skala nyeri pasien turun menjadi 4. Meskipun pasien masih merasakan nyeri, ia melaporkan adanya perbaikan dalam kenyamanan dan kemampuan beristirahat setelah terapi. Hal ini sejalan dengan penelitian Utami & Khoiriyah (2020), yang menemukan bahwa metode nonfarmakologis seperti aromaterapi dan teknik relaksasi dapat membantu menurunkan skala nyeri akut postlaparatomi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi. Seluruh pasien mengalami penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi, dengan rata-rata penurunan sebesar 2 poin pada skala NRS. Selain itu, pasien juga melaporkan adanya peningkatan rasa nyaman, relaksasi, dan kemampuan untuk mengalihkan fokus dari rasa nyeri setelah sesi terapi.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nonfarmakologis dapat membantu dalam manajemen nyeri pascaoperasi. Relaksasi autogenik bekerja dengan cara menurunkan ketegangan otot, memperlambat laju pernapasan, serta meningkatkan keseimbangan psikologis

pasien, sehingga tubuh lebih siap untuk menghadapi sensasi nyeri dengan cara yang lebih adaptif (Hati et al., 2023). Penurunan skala nyeri ini juga dapat berkontribusi dalam , sehingga meminimalkan risiko efek samping obat jangka panjang.

Pembahasan

Hasil analisis pada lima pasien post operasi dalam studi kasus ini menunjukkan rentang usia responden antara 32 hingga 49 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi persepsi dan ekspresi nyeri, di mana individu dengan usia lebih lanjut cenderung mengalami respons nyeri yang berbeda akibat perubahan fisiologis dan psikologis. Dalam teori disebutkan bahwa usia middle age (40-59 tahun) mengalami penurunan kondisi tubuh dan lebih rentan terhadap berbagai kondisi medis.

Terapi relaksasi autogenik telah terbukti memiliki efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan berbagai kondisi medis, seperti soft tissue tumor dan fraktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi, seluruh pasien mengalami penurunan skala nyeri, dengan rata-rata penurunan sebesar 2,2 poin. Penurunan ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat menjadi pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri, terutama bagi pasien yang membutuhkan metode tambahan selain penggunaan analgesik. Keberhasilan teknik ini dalam mengurangi intensitas nyeri memberikan gambaran bahwa tubuh manusia memiliki mekanisme alami yang dapat membantu mengatasi rasa sakit jika dikelola dengan baik, salah satunya melalui latihan relaksasi yang terstruktur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Panjaitan et al (2023), yang menemukan bahwa latihan relaksasi autogenik secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur. Relaksasi autogenik bekerja dengan cara meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab dalam menurunkan respons nyeri serta mengoptimalkan relaksasi otot. Aktivasi sistem ini membantu pasien untuk merasa lebih nyaman dan mengurangi sensasi nyeri yang dirasakan. Selain itu, mekanisme ini berperan dalam menurunkan ketegangan psikologis, seperti kecemasan dan stres, yang sering kali memperburuk kondisi nyeri seseorang. Ketika tubuh mencapai kondisi relaksasi yang optimal, pasien cenderung merasakan nyeri dengan intensitas yang lebih ringan dibandingkan sebelum intervensi dilakukan.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Panjaitan, et al (2023) yang mengungkapkan bahwa pasien post operasi fraktur yang diberikan intervensi relaksasi autogenik mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini menegaskan bahwa teknik ini tidak hanya bekerja

sebagai terapi pendamping pengobatan medis, tetapi juga sebagai salah satu alternatif dalam meminimalkan ketergantungan pasien terhadap obat analgesik, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan efek samping atau toleransi terhadap dosis obat. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Utami & Purnomo (2021)) juga menemukan bahwa relaksasi autogenik tidak hanya mengurangi nyeri fisik, tetapi juga memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien, yang sering kali berkontribusi terhadap persepsi nyeri yang lebih tinggi. Dengan kata lain, terapi ini tidak hanya menargetkan aspek fisiologis nyeri, tetapi juga aspek psikologis yang turut mempengaruhi pengalaman nyeri seseorang.

Secara fisiologis, terapi relaksasi autogenik bekerja melalui beberapa mekanisme utama, di antaranya adalah pengurangan ketegangan otot, peningkatan aliran darah, dan pelepasan hormon endorfin, yang memiliki peran sebagai analgesik alami dalam tubuh. Subiyakto & Ariyani (2024) menjelaskan bahwa endorfin dapat menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak, sehingga pasien merasakan pengurangan intensitas nyeri secara signifikan setelah melakukan latihan relaksasi ini. Selain itu, ketika otot dalam keadaan rileks, aliran darah menjadi lebih lancar, sehingga suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh meningkat, membantu proses penyembuhan dan mengurangi inflamasi yang berkontribusi terhadap nyeri.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh (Akbar (2022)) menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik tidak hanya berpengaruh terhadap nyeri, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap tekanan darah dan frekuensi denyut nadi. Hal ini berhubungan langsung dengan tingkat nyeri dan kecemasan pasien, di mana tekanan darah yang lebih rendah dan denyut nadi yang lebih stabil membuat pasien merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga ambang batas nyeri meningkat dan sensasi nyeri menjadi lebih terkendali. Dengan kata lain, terapi ini tidak hanya memberikan manfaat dalam jangka pendek, tetapi juga dapat memberikan efek fisiologis jangka panjang yang mendukung pemulihan pasien secara lebih optimal.

Dalam konteks klinis, terapi relaksasi autogenik dapat menjadi metode yang mudah diimplementasikan karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien setelah mendapatkan pelatihan yang memadai. Dengan berbagai manfaat yang telah terbukti, teknik ini berpotensi menjadi bagian dari strategi holistik dalam manajemen nyeri, terutama dalam kondisi di mana penggunaan obat-obatan perlu diminimalkan atau dikombinasikan dengan intervensi non-farmakologis lainnya. Selain itu, temuan ini juga memperkuat penelitian sebelumnya yang menyoroti peran mekanisme fisiologis dalam terapi nyeri, seperti peningkatan

aliran darah dan pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai analgesik alami dalam tubuh (Dinarqi & Purwanti, 2021).

Lebih lanjut, penerapan terapi relaksasi autogenik di lingkungan klinis dapat dikombinasikan dengan pendekatan lain, seperti terapi kognitif dan edukasi pasien, untuk meningkatkan efektivitasnya. Pelatihan yang berkelanjutan dan dukungan dari tenaga medis menjadi faktor penting dalam memastikan bahwa pasien dapat melakukan teknik ini secara mandiri dan mendapatkan manfaat optimal. Dengan semakin banyaknya bukti ilmiah yang mendukung efektivitas terapi ini, diharapkan relaksasi autogenik dapat menjadi bagian integral dalam protokol manajemen nyeri di berbagai fasilitas kesehatan.

Secara keseluruhan, penelitian ini semakin menguatkan bahwa terapi relaksasi autogenik merupakan salah satu metode yang efektif dalam mengurangi nyeri, terutama pada pasien dengan diagnosa soft tissue tumor dan fraktur. Intervensi ini dapat diterapkan sebagai terapi pendamping dalam pengobatan medis, sehingga dapat membantu pasien dalam mengurangi ketergantungan terhadap analgesik dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam konteks perawatan klinis, terapi ini dapat menjadi pendekatan yang mudah diimplementasikan, karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien setelah mendapatkan pelatihan yang memadai. Dengan berbagai manfaat yang telah terbukti, terapi relaksasi autogenik berpotensi menjadi bagian dari strategi holistik dalam manajemen nyeri, terutama dalam kondisi di mana penggunaan obat-obatan perlu diminimalkan atau dikombinasikan dengan intervensi non-farmakologis lainnya.

Hasil ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi autogenik dapat membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien dengan berbagai kondisi medis setelah operasi. Efektivitas teknik ini terlihat dari penurunan skala nyeri yang konsisten di semua pasien, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk manajemen nyeri post operasi. Terapi relaksasi autogenik terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien dengan berbagai kondisi medis, baik pasien dengan Soft Tissue Tumor maupun Fraktur. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Hatti et al (2023) yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat secara signifikan mengurangi tingkat nyeri pada pasien post operasi. Selain itu, penelitian oleh Oktavia et al. (2022) juga menemukan bahwa relaksasi autogenik dapat meredakan nyeri pada pasien post operasi Open Reduction Internal Fixation (ORIF) fraktur femur tertutup.

Mekanisme kerja terapi ini melibatkan pengaktifan sistem relaksasi tubuh, penurunan

ketegangan otot, dan peningkatan sirkulasi darah, yang berkontribusi pada berkurangnya persepsi nyeri (Astutik & Yanto, 2023). Penelitian lain oleh Reflina (2021) juga mendukung bahwa teknik relaksasi ini dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga mengurangi respons nyeri pada pasien pasca operasi bedah. Dengan demikian, intervensi relaksasi autogenik dapat menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengelola nyeri pada pasien dengan berbagai kondisi medis, baik pada kasus tumor jaringan lunak maupun fraktur tulang.

SIMPULAN

Hasil studi ini menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi. Pasien dengan Soft Tissue Tumor (STT) mengalami penurunan nyeri rata-rata 2–3 skala, sementara pasien dengan fraktur mengalami penurunan rata-rata 2 skala. Teknik ini bekerja dengan mengaktifkan respons relaksasi tubuh, mengurangi ketegangan otot, menurunkan kecemasan, serta meningkatkan toleransi terhadap nyeri, sehingga dapat digunakan sebagai metode manajemen nyeri nonfarmakologis yang aman dan efektif.

Relaksasi autogenik dapat diterapkan sebagai terapi pendukung dalam manajemen nyeri pasca operasi di berbagai fasilitas kesehatan, terutama bagi pasien yang ingin mengurangi ketergantungan pada obat analgesik. Tenaga medis disarankan untuk mengenalkan teknik ini kepada pasien dan memberikan pelatihan sederhana agar mereka dapat menerapkannya secara mandiri untuk meningkatkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. (2022). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan, frekuensi nadi, dan tekanan darah terhadap pasien dengan Acute Coronary Syndrome (ACS) di RSUD Dr. M. Djamil Padang 2021. Universitas Andalas. Available from: <https://scholar.unand.ac.id/99933/>
- Aryanto, N. N., & Purwanti, O. S. (2025). Efektivitas terapi finger hold terhadap kecemasan pre operasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(1), 91-98.
- Astutik, W. S., Nuraida, N., & Setiawan, H. (2022). Intervention of autogenic relaxation on lowering pain scale in head injury patients: A case study. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*.
- Cristiyaningsih, V., & Purwanti, O. S. (2023). Studi literatur: Mobilisasi dini terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post laparotomi. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 1-7.
- Dinarqi, A. A., & Purwanti, O. S. (2021). *Gambaran pengetahuan neuropati pada penderita diabetes mellitus di Kabupaten Kendal*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Haqiqi, F. N., Purwanti, O. S., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh rendam kaki air hangat dan pemijatan terhadap tingkat nyeri tusukan arteriovenous fistula. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 79-85.
- Hapsari, A. I., Rosyid, F. N., & Irianti, A. D. (2022). Efektivitas Thermo Therapy (Terapi Hangat) untuk meredakan nyeri dada pada pasien Acute Coronary Syndrome (ACS) di ruang ICCU RS Soeradji Tirtonegoro Klaten: Case Report. *Proceeding National Health Conference of Science*, 20-28.
- Hati, Y., Muchsin, R., & Tamara, B. (2023). Terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri post operasi. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(2), 85-91. <https://doi.org/10.34012/jukep.v6i2.4080>
- Hidayat, N., Kurniawan, R., Sandi, Y. D. L., Andarini, E., Firdaus, F. A., Ariyanto, H., et al. (2022). Combination of music and guided imagery on relaxation therapy to relieve pain scale of post-operative patients. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 8(2).
- Jumriana, Djunaid, F., & Sukma, S. (2023). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat nyeri akut pada pasien abdominal pain di Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 1-8.
- Kambu, I. S. W., Kristinawati, B., & Shalihien, S. (2020). Terapi akupresur sebagai evidence-based nursing untuk mengurangi nyeri dada pada pasien sindrom koroner akut. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*.
- Kohlert, A., Wick, K., & Rosendahl, J. (2021). Autogenic training for reducing chronic pain: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(5), 531-542. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10038-6>
- Ma'arif, S., & Hartiti, T. (2024). Terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi. *Jurnal Keperawatan*, 5(3).
- Oktavia, E. V., Mudzakkir, M., & Wijayanti, E. T. (2022). Penggunaan terapi relaksasi autogenik untuk meredakan nyeri pada pasien post op ORIF (Open Reduction Internal Fixation) fraktur femur tertutup

- di Rumah Sakit Gambiran Kota Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 2(1), 330–335. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/3040>
- Panjaitan, J., Tanjung, D., & Sumaiyah, S. (2023). Efektivitas latihan relaksasi autogenik terhadap intensitas nyeri pada pasien pascaoperasi fraktur. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2). <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7724>
- Pradana, P., & Maliya, A. (2021). Gambaran kecemasan pada pasien post operasi fraktur yang menyandang hipertensi di RS Orthopedi Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Reflina, S. (2021). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi bedah laparatomi di Instalasi Bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Universitas Andalas*, 15(2).
- Rianisa, A. Y., Khaira, N., Wirasakti, S. S., Sulaiman, S. M. M., Purwanti, O. S., & Kusuma, A. N. (2024). Terapi deep breathing terhadap perbaikan saturasi oksigen dan respiratory rate pada pasien dyspnea: Literatur review. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 15(1), 27-35.
- Sari, A. K., & Hudiyawati, D. (2021). Literature study: Effectiveness of Benson relaxation on anxiety in hemodialysis patients. *Journal of Nursing Science*, 9(2).
- Subiyakto, M. H., & Ariyani. (2024). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien pre- operasi di ruang Mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15(2), 83–90.
- Suhanda, Setiawan, H., Ariyanto, H., & Oktavia, W. (2021). A case study: Murotal distraction to reduce pain level among post- mastectomy patients. *International Journal of Nursing and Health Services*, 4(3), 325– 331.
- Sumantrie, P., & Limbong, M. (2020). Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension. *Sci Midwifery*, 9(1, Oktober), 10–4.
- Utami, R. N., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan skala nyeri akut post laparatomi menggunakan aromaterapi lemon. *Ners Muda*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5489>
- Utami, T. Y., & Purnomo, S. (2021). Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan dan nyeri pasien: Literature review. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(1), 22–29. <http://ojs.uadb.ac.id/index.php/DutaMedika/article/download/1611/1344>
- Wibowo, A. H. A. (2021). Pengaruh relaksasi autogenik terhadap perubahan tingkat nyeri pada pasien post operasi fraktur di RSUD Dr Sayidiman Magetan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. <https://doi.org/10.52047/jkp.v12i23.139>
- Zahra, R. C., Dewi, E., & Marumpy, N. (2023). Foot reflexology and 4-7-8 breathing exercise as supporting therapy to reduce anxiety and maintain vital signs of ICU patients. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 16(2), 320-328.