Dinamika Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Transformasi Kesejahteraan
Volume. 2 Nomor. 2 Juni 2025
e-ISSN: 3047-034X; p-ISSN: 3047-0315, Hal. 35-41
DOI: https://doi.org/10.62951/dinsos.v2i2.1496
Available online at: https://pkm.lpkd.or.id/index.php/DinSos

Peningkatan Pengetahuan tentang Latihan Relaksasi Autogenik untuk Menurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Apendiktomi

Increasing Knowledge of Autogenic Relaxation Exercises to Reduce Pain in Post-Appendectomy Patients

Romauli E.G. Siallagan[1], Khairunnisa Batubara[2]
[1]Akper Columbia Asia Medan, Indonesia
[2]Akper Gita Matura Abadi Kisaran, Indonesia
**korespondensi: romalagan2@gmail.com* [1]

Article History:
Received: April 30, 2025;
Revised: Mei 30, 2025;
Accepted: Juni 07, 2025;
Online Available: Juni 09, 2025;

Keywords:
Appendectomy, Pain, Autogenic Relaxation Training

Abstract: *Appendicitis ranks highest among emergency cases in the abdomen if not treated immediately will cause severe infection until the intestinal lumen can rupture. Pain will appear as a nursing problem for patients who have undergone appendectomy surgery because it is an act of removing the infected appendix through surgery. Pain can be minimized, one of which is with autogenic relaxation training. Activities start from measuring vital signs, pain scale, assessing anxious expressions, then autogenic relaxation training. Education is carried out to assess the knowledge of the community with a history of post-appendectomy surgery about autogenic relaxation and is carried out in collaboration with local village officials. The method used in this activity is counseling about autogenic relaxation training from a team of nursing lecturers and nursing students as many as 36 respondents. The results obtained from respondents before being given education were 36 people who stated that they did not know about autogenic relaxation training and the pain scale felt was above 6 after appendectomy surgery. The output of the PkM that has been implemented is expected to increase knowledge about autogenic relaxation training after autogenic relaxation training is implemented in the community.*

Abstrak

Apendisitis menempati urutan tertinggi diantara kasus gawat pada abdomen jika tidak ditangani segera akan terjadi infeksi berat hingga lumen usus dapat pecah. Nyeri akan muncul sebagai masalah keperawatan bagi pasien yang sudah menjalani operasi apendiktomi karena hal tersebut merupakan tindakan pengangkatan apendiks yang terinfeksi melalui proses pembedahan. Nyeri dapat diminimalisir salah satunya dengan latihan relaksasi autogenik. Kegiatan dimulai dari pengukuran tanda-tanda vital, skala nyeri, menilai ekspresi cemas, lalu latihan relaksasi autogenik. Edukasi dilakukan untuk menilai pengetahuan masyarakat dengan riwayat post operasi apendiktomi tentang relaksasi autogenik dan dilaksanakan dengan bekerjasama dengan perangkat desa setempat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan tentang latihan relaksasi autogenik dari tim dosen keperawatan dan mahasiswa keperawatan sebanyak 36 responden. Diperoleh hasil dari responden sebelum diberikan edukasi terdapat 36 orang menyatakan belum tahu tentang latihan relaksasi autogenik dan skala nyeri yang dirasakan diatas 6 setelah operasi apendiktomi. Luaran dari PkM yang telah dilaksanakan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang latihan relaksasi autogenik setelah diterapkan latihan relaksasi autogenik di masyarakat.

Kata Kunci: Latihan Batuk Efektif, TB Paru

1. PENDAHULUAN

Usus buntu ataupun apendiks yang meradang dan harus segera ditangani sering disebut sebagai apendisitis dan memerlukan intervensi bedah darurat (Sartelli, 2018). Tindakan pembedahan melibatkan sayatan pada tubuh dan diakhiri dengan menjahit luka yang dinyatakan sebagai apendiktomi (Sjamsuhidajat, R., & De Jong, 2017). Apendiktomi menjadi penting segera dilakukan agar tidak terjadi abses atau penurunan resiko perforasi lanjutan

seperti peritonitis (Wainsani, S., & Khoiriyah, 2020).

Keluhan yang paling sering diungkapkan pasien setelah operasi adalah nyeri karena adanya efek dari sayatan pembedahan dan jahit luka. Nyeri yang dialami mengantarkan impuls elektrokimia di sepanjang saraf kebagian dorsal *spinal cord*. Selanjutnya dihantarkan ke saraf perifer tubuh makan terjadilah nyeri sebar (Wainsani, S., & Khoiriyah, 2020).

Nyeri dapat diatasi tidak hanya dengan farmakologi. Salah satu tindakan non farmakologi dapat dilakukan ialah latihan relaksasi autogenik diyakini mampu mendisktraksi fokus pasien dari nyeri, mengurangi efek stres akibat nyeri, toleransi nyeri meningkat, persepsi pengendalian nyeri juga meningkat (LeMone, 2016). Relaksasi autogenik ialah relaksasi yang didapat dari diri sendiri dengan penggunaan sebuah kata ataupun kalimat yang dapat membuat tenangnya pikiran. Relaksasi ini didasarkan pada konsentrasi pasif dan sugesti diri sendiri (Putri, 2019) yang dapat mempengaruhi kerja sistem saraf otonomi sehingga dapat pasien akan nyaman, tenang, pengurangan ketegangan, dan sebagai pengalihan dari rasa nyeri (Djumaati, R., Riu, S. D. M. & Kasim, 2024).

Sebagian kasus pembedahan karena apendisitis di dunia 1,4%-1,812% berdasarkan ungkapan WHO menurut (Cherian, M. N., Noel, L., Buyanjargal & & Salik, 2016). Tahun 2019 mencapai 229,9/100.000 penduduk prevalensi apendisitis di dunia secara global. Kejadian tertinggi di wilayah Amerika Latin dan terendah diduduki oleh Afrika sub Sahara Barat dibarengi dengan wilayah Asia Tenggara (Guan, 2023). Dan berkisar 24,9 kasus/10.000 populasi prevalensi apendisitis terjadi di Indonesia (Kheru, A., Sudiadnyani, N. P. & Lestari, 2022) dan menduduki urutan pertama di wilayah Asia Tenggara sebagai angka kejadia apendisitis akut tertinggi sebesar 0,05% diikuti oleh Filipina dan Vietnam (Wijaya, W., Eranto, M., & Alfarisi, 2020).

Nyeri hebat yang dialami pasien dalam 24 jam pertama setelah operasi hampir 20% (Small, C. and Laycock, 2020). Temuan (Tamang, 2019) menunjukkan bahwa hampir 40-60% mengalami nyeri hingga sedang dan sekitar 16-20% pasien menderita sakit parah. Sedangkan (Manworren, C. B., Gordon, D. B. & R., 2018) menemukan 80% pasien melaporkan nyeri sedang hingga berat dalam studi nya.

Namun dengan pemberian relaksasi autogenik efektik nyeri pasien pasca apendiktomi mengalami penurunan (Syamsuddin, F., & Modjo, 2021). Didukung oleh (Djumaati, R., Riu, S. D. M. & Kasim, 2024) yang melakukan pemberian terapi autogenik selama 10-15 menit mempengaruhi nyeri pasien pasca apendiktomi.

Sebagai perawat sangat penting memberikan edukasi pada masyarakat dikarenakan nyeri pasca apendiktomi sering terjadi didaerah tertentu bahkan kasus penderita apendisitis yang

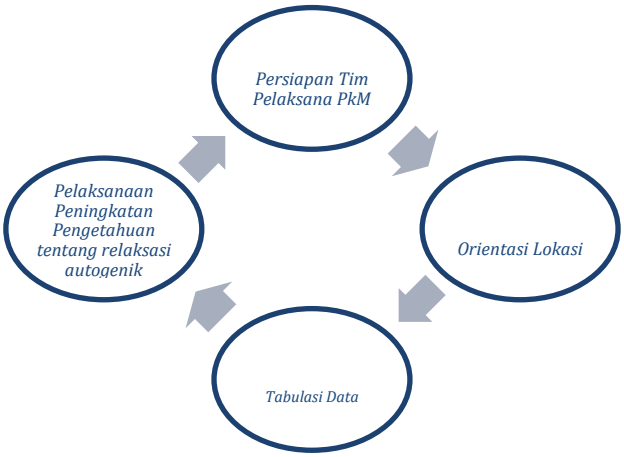
berulang ke RS dan banyak mengakui belum banyak terpapar informasi tentang latihan relaksasi autogenik. Karena hal tersebut Dengan demikian tim pengabdian masyarakat tertarik melakukan PkM tentang Peningkatan Pengetahuan tentang Latihan Relaksasi Autogenik untuk Menurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Apendiktomi di Kelurahan Denai Kecamatan Medan Denai Kota Medan.

.

2. METODE

Tim PkM memulai kegiatan dengan observasi, wawancara pada masyarakat dan keluarga yang menderita apendisitis dan sudah di operasi, Orientasi Lokasi, tabulasi data, dan dilanjutkan dengan penyuluhan dengan metode ceramah dan sesi tanya jawab, penyusunan laporan dan diakhiri dengan publikasi. Harapan dari kegiatan ini masyarakat dapat mengimplementasikan latihan relaksasi autogenik untuk dirinya sendiri sebagai pasien maupun anggota keluarga yang menderita.

Diagram:



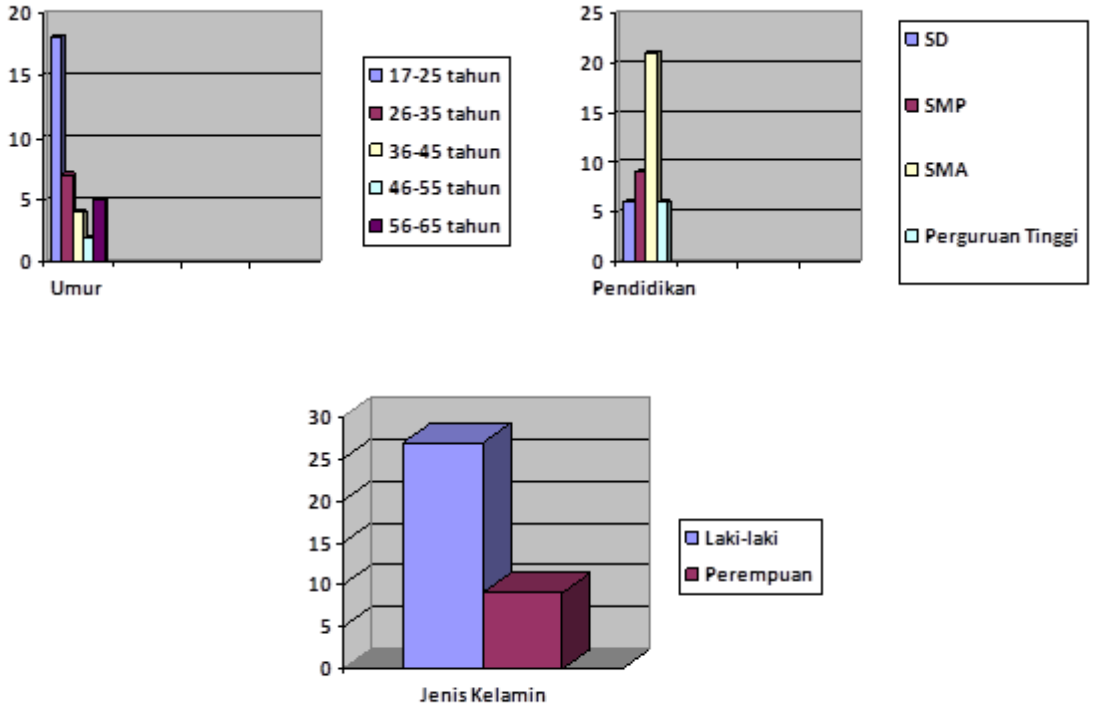
Gambar 1. Diagram Alur Edukasi

3. HASIL

Kegiatan dilakukan pada pada hari Senin/14 April 2025 pukul 09.00-11.00 wib dibantu oleh mahasiswa dengan melibatkan Dosen. Kegiatan PkM diawali oleh sambutan dari Dosen, kemudian perangkat desa dan selesai dengan lancar.

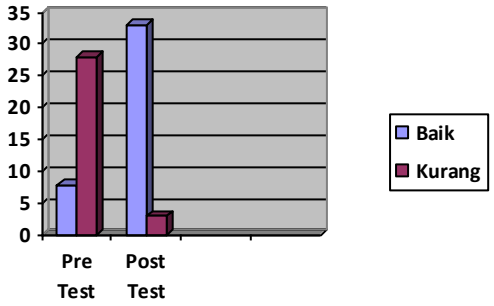
Hasil yang didapatkan dari kegiatan PkM di Kelurahan Denai Kecamatan Medan Denai Kota Medan. sebagai berikut:

Gambar Grafik. 1 Karakteristik Responden Peserta Kegiatan PkM



Gambar Grafik 1 menjelaskan bahwa mayoritas 18 orang responden berumur 17-25 tahun, berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 orang, dan berpendidikan SMA sebesar 21 orang.

Grafik 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan (n=36)



Grafik 2 menunjukkan hasil kurang baik sebelum adanya edukasi sebanyak 28 orang dan kategori baik sebanyak 8 orang, namun setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 33 orang pada kategori baik, dan hanya 3 orang pada kategori kurang.

4. DISKUSI

Mayoritas usia 17-25 tahun di Kelurahan Denai Kecamatan Medan Denai Kota Medan mengalami apendisitis, berpendidikan SMA, berkategori kurang baik sebelum edukasi sebesar 28 orang dan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat di Kelurahan Denai Kecamatan Medan Denai Kota Medan dinilai dari kuesioner pengetahuan

yang sudah diisi oleh responden.

(Ananda et al., 2024) mendukung penelitian ini karena menemukan bahwa karakteristik usia pasien paling rentan usia 12-25 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Relaksasi autogenik yang diberikan sekitar 10 sampai 15 menit terbukti mempengaruhi terhadap nyeri pasien pasca apendiktomi (Djumaati, R., Riu, S. D. M. & Kasim, 2024). Didukung juga oleh temuan (Tambunan et al., 2025) tentang implementasi berupa relaksasi autogenik yang dilakukan 2 kali sehari selama 2 hari terbukti nyeri pasien pasca apendiktomi mengalami penurunan. Sebelum diberikan, pasien menyatakan nyeri skala sedang dan setelah diberikan latihan relaksasi autogenik nyeri menurun menjadi skala ringan.

Edukasi yang disampaikan tentang relaksasi autogenik ialah tahap awal dalam upaya penurunan nyeri. Edukasi diperlukan agar pemahaman masyarakat meningkat dan mengetahui cara kerja relaksasi autogenik dalam menurunkan intensitas nyeri. Jika tidak memadai edukasi yang diberikan, masyarakat tidak menyadari bahwa terapi nonfarmakologi bisa diterapkan di rumah sebagai upaya agar mudah mengatasi nyeri baik untuk diri sendiri maupun keluarga yang mengalaminya. Temuan (Saputra et al., 2025) tentang penyuluhan relaksasi autogenik berdampak positif menambah pengetahuan masyarakat terutama keluarga menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai cara pelaksanaan relaksasi autogenik yang efektif pada penurunan tekanan darah. Didukung juga temuan (Wardany et al., 2025) dampak positif dari relaksasi autogenik meningkatkan rasa nyaman dan tenang pada pasien yang mengalami nyeri dan kecemasan.

Gambar 3,4 Dokumentasi Kegiatan

5. KESIMPULAN

Penyuluhan yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasien tentang pentingnya relaksasi autogenik dan diharapkan dapat diaplikasikan di kehidupan sehari-hari. Kegiatan berjalan baik tanpa hambatan karena kerjasama yang baik dari tim dosen, mahasiswa serta masyarakat yang antusias. Evaluasi yang sudah dilakukan menunjukkan peserta aktif tanya jawab selama kegiatan berlangsung mulai dari awal hingga akhir.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Diucapkan terimakasih pada semua perangkat di Kelurahan Denai Kecamatan Medan Denai Kota Medan yang sudah memberi fasilitas kepada tim pelaksana PkM sehingga kegiatan yang dilakukan dapat berjalan lancar dan pada seluruh masyarakat yang antusias ikut serta dalam kegiatan edukasi ini. Harapan peserta PkM setelah kegiatan ini, semoga pemerintah desa tetap mensosialisasikan kegiatan yang serupa untuk mengatasi nyeri di masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

Ananda, I. A. A., Juhamran, R. P., Chalid, M. A., & Asdar, M. (2024). Karakteristik Post Operasi Pada Pasien Appendisitis Di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar Pada Tahun 2023. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(1), 1016–1022.

Cherian, M. N., Noel, L., Buyanjargal, Y., & & Salik, G. (2016). Essential emergency surgical, procedures in resource-limited facilities: a WHO workshop in Mongolia. *World Hosp. Health Serv.*, *40*, 24–29.

Djumaati, R., Riu, S. D. M. & Kasim, Z. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenic Terhadap Tingkat Nyeri Akut Pada Pasien Abdominalpain Dengan Post Appendektomi Di Ruangan Flamboyan Rumah Sakitm TK II Robert Wolter Mongisidi Manado. *OBAT J. Ris. Ilmu Farm. Dan Kesehat.*, *2*, 54–62.

Guan, L. et al. (2023). The global, regional, and national burden of appendicitis in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *BMC Gastroenterol.*, *23*, 1–13.

Kheru, A., Sudiadnyani, N. P. & Lestari, P. (2022). Perbedaan Jumlah Leukosit Pasien Apendisitis Akut dan Perforasi. *J. Ilm. Kesehatan. Sandi Husada*, *11*, 161–167.

LeMone, P. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah : Gangguan Gastrointestinal ed.5 ; Alih bahasa oleh Bhetsy Angelina & Egi Komara Yudha.* EGC.

Manworren, C. B., Gordon, D. B., & M., & R. (2018). Managing postoperative pain. *The American Journal of Nursing, 118*(1), 36-43.

Putri, D. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan. In D. Putri & R.Amalia (Eds.), Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan:*

Vol. I (I,Issue Ter. Komplementer Konsep dan Apl.dalam Keperawatan).

Saputra, A. U., Arsi, R., Alkhusari, & Afdhal, F. (2025). Penyuluhan dan Edukasi Relaksasi Autogenik Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Lansia Di Poli Geriatri RSUD Kota Prabumulih. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *2*(11), 5293–5299.

Sartelli, M. et al. (2018). Prospective Observational Study on acute Appendicitis Worldwide (POSAW). *World Journal of Emergency Surgery*, *13*(19), 1–10. https://doi.org/10.1186/s13017-018-0179-0

Sjamsuhidajat, R., & De Jong, W. (2017). *Buku Ajar Ilmu Bedah, Sistem Organ Dan Tindak Bedahnya.* EGC.

Small, C. and Laycock, H. (2020). 'Acute Postoperative Pain Management.' *BJS (British Journal of Surgery)*, *107*(2), 70–80.

Syamsuddin, F., & Modjo, D. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan), 3*(1), 1–8.

Tamang, M. R. (2019). Effectiveness of effleurage massage in reducing pain among post-operative patients. Paripex -. *Indian Journal Od Research, 8*(6), 41-43.

Tambunan, N. R., Fitri, N. L., & Pakarti, A. T. (2025). Implementasi Relaksasi Autogenik Terhadap Nyeri Pasien Pasca Apendiktomi. *Jurnal Cendikia Muda, 5*(3), 436–443. https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/739/513

Wainsani, S., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pasien Appendiks Post Appendiktomi Menggunakan Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda, 1*(1), 68. https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5488

Wardany, N. S., Amalia, A. R., Pratiwi, N. A., Elis, N., Lestari, D. G., & Gumilar, R. A. (2025). Penyuluhan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Mengatasi Kecemasan. *JPPKI (Jurnal Pengabdian Pendidikan Keperawatan Indonesia)*, *1*(1), 29–35.

Wijaya, W., Eranto, M., & Alfarisi, R. (2020). Perbandingan Jumlah Leukosit Darah Pada Pasien Appendisitis Akut Dengan Appendisitis Perforasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *9*(1), 341-346.