

TERAPI NON FARMAKOLOGI UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA PASIEN PASCA OPERASI

Ifatur Rosyidah¹, Virgianti Nur Faridah², Nur Hidayati³

¹Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

^{2 3}Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan

Rosyidahifa4@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri pasca operasi merupakan keluhan yang paling sering terjadi pada pasien pasca operasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi non farmakologi terhadap nyeri pada pasien pasca operasi. Penelitian ini merupakan penelitian sekunder jenis *literature review*, pencarian jurnal dilakukan atau diakses dari beberapa database meliputi *Scopus*, *Ebscho*, *Whiley*, *Science direct*, *Sage*, *Goggle Scholar*, *Karger* dalam rentang 10 tahun terakhir mulai tahun 2010-2020 baik bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan meliputi “*pain* atau nyeri non *pharmacological therapy* atau terapi non farmakologi, *music* atau musik, *benson relaxation* atau relaksasi benson, *aromatherapy* atau aromaterapi, *guided imagery* atau gueded imageri, *murottal relaxation* atau relaksasi murottal, *dzikir relaxation* atau relaksasi dzikir, *post surgery* atau pasca bedah. Setelah dilakukan penyaringan didapatkan 18 artikel, meliputi : tiga artikel tentang terapi benson, tiga artikel tentang murottal, tiga artikel tentang musik, tiga artikel tentang aromatherapi, tiga artikel tentang dzikir, tiga artikel tentang *guided imagery*. Terapi non farmakologi meliputi terapi benson, terapi murottal, terapi musik, terapi dzikir, terapi aromatherapi, terapi guided imageri perlu diterapkan agar mengurangi nyeri pada pasien pasca operasi.

Kata Kunci : Nyeri, Pasca Operasi, Terapi Non Farmakologi.

ABSTRAK

Postoperative pain is the most common complaint in postoperative patients. The purpose of this study was to determine the effect of non-pharmacological therapy on postoperative patient pain. This research was a secondary type of literature review. Journal search was carried out or accessed from several databases including Scopus, Ebscho, Whiley, Science direct, Sage, Goggle Scholar, and Karger in the last 10 years from 2010 to 2020 both in Indonesian and English. The keywords used including “pain atau nyeri, non pharmacological therapy or terapi non-farmakologi, music or musik, Benson relaxation or relaksasi Benson, aromatherapy atau aromaterapi, guided imagery or citra terpandu, murottal relaxation or relaksasi murottal, dzikir relaxation or relaksasi dzikir, post surgery or pasca bedah”. After screening, 18 articles were obtained, including: three articles on Benson therapy, three articles on murottal, three articles on music, three articles on aromatherapy, three articles on dhikr, and three articles on guided imagery. In conclusion, non-pharmacological therapy includes Benson’s therapy, murottal therapy, music therapy, dzikir therapy, aromatherapy therapy, guided imagery therapy need to be applied to reduce pain in postoperative patients.

Keywords: Pain, Post Surgery, Non Pharmacological Therapy

Pendahuluan

Nyeri pasca operasi merupakan keluhan yang paling sering terjadi pada pasien pasca operasi. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan motorik yang tidak menyenangkan, yang berhubungan dengan kerusakan jaringan dan bersifat sangat subjektif, sehingga gejala-gejala yang berupa kenaikan tekanan darah, kenaikan laju jantung, dan mengerang kesakitan dipakai untuk indikator nyeri (Andarmoyo, 2013)

Nyeri tercatat sebagai keluhan yang paling banyak membawa pasien keluar masuk untuk berobat ke Rumah Sakit hingga saat ini, diperkirakan prevalensi nyeri kronis adalah 20% dari populasi dunia. Prevalensi nyeri akut di Inggris mencapai 42% dengan angka kejadian pada pria sebanyak 17% dan wanita sebanyak 25% (Tanjung, 2016).

Sembilan dari 10 orang Amerika berusia 18 tahun atau lebih dilaporkan menderita nyeri minimal sekali dalam satu bulan dan sebanyak 42% merasakan setiap hari (Tanjung, 2016). Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari World Health Organization pada tahun 2015, jumlah pasien nyeri pembedahan meningkat dari tahun ke tahun, pada tahun 2011 tercatat terdapat 140 juta pasien atau sekitar 1,9% di seluruh dunia, pada tahun 2012 terjadi peningkatan sebesar 148 juta pasien atau sekitar 2,1%.

Nyeri pasca operasi yang dirasakan pasien dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu usia, jenis kelamin, perhatian, kebudayaan, makna nyeri, ansietas, keletihan, gaya coping dan dukungan keluarga (Dedi A, 2014). Hal ini karena pasien memfokuskan seluruh perhatiannya pada nyeri yang dirasakan, Selain itu juga nyeri dapat mengakibatkan pasien mengalami gelisah, immobilisasi, menghindari kontak sosial, penurunan rentang perhatian,stres dan ketegangan yang akan menimbulkan respon fisik dan psikis (Dedi A, 2014).

Bila nyeri tidak ditangani secara baik maka dapat menyebabkan kerusakan jaringan lebih lanjut, karena terjadi perubahan ekspresi dari saraf saraf, yang merupakan permasalahan besar sulit untuk ditangani (Darajatun et al., 2017).

Selama ini manajemen nyeri yang digunakan di ruang tersebut hanya menggunakan terapi farmakologis. Manajemen nyeri pasca operasi yang kurang baik sangat merugikan penderita karena dapat memperpanjang lama perawatan, menambah beban biaya pengobatan juga meningkatkan morbiditas dan mortalitas, sedangkan prosedur terbaik untuk manajemen nyeri pasca operasi dalam kasus trauma bedah masih kontroversial (Dedi A, 2014).

Upaya- upaya yang dilakukan untuk menangani nyeri pasien pasca operasi

yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi meliputi obat analgesik seperti golongan NSAID, narkotik. Terapi non farmakologi meliputi terapi meditasi, terapi musik, terapi dzikir, terapi nafas dalam, terapi relaksasi (Darajatun et al., 2017). Hal ini diharapkan dijadikan referensi menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi, pelayanan kesehatan sebagai pendamping pasien melakukan pengobatan sehingga masalah nyeri pasca operasi dapat teratasi. Tujuan dilakukan penulisan ini yakni mengetahui pengaruh terapi non farmakologi terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi.

Metode

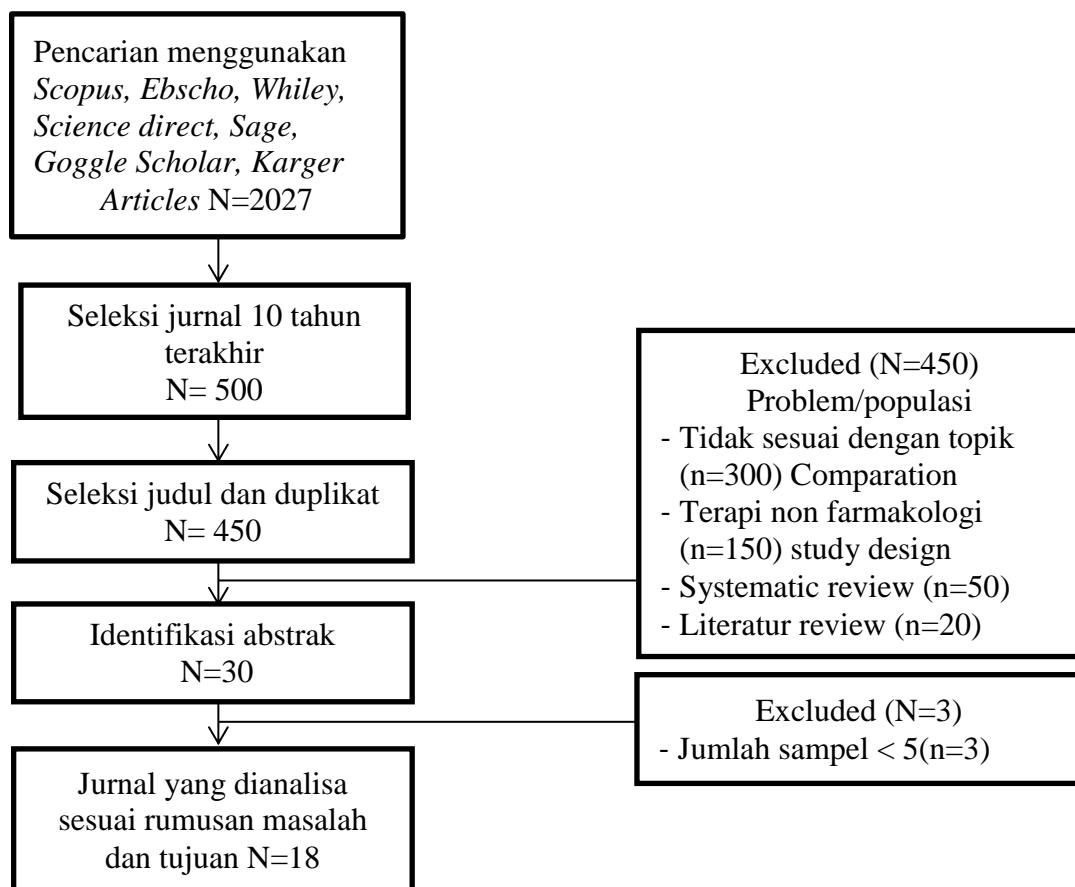
Populasi yang digunakan yakni pasien pasca operasi yang mengalami nyeri. Intervensi meliputi terapi murottal, benson, dzikir, *aromatherapy*, *guided imagery* dan musik *Comparation* yakni pengaruh dzikir dan relaksasi rahang. *Outcome* yaitu terhadap penurunan nyeri. *Study design* yakni semua desain kuantitatif.

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean*

operator (AND, OR, NOT, or AND NOT) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasi pencarian sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “ *pain* atau *nyeri* AND *non pharmacological therapy* atau terapi non farmakologi, AND *music* atau musik, AND *benson relaxation* atau relaksasi benson, AND *aromatherapy* atau aromaterapi, AND *guided imagery* atau guided imageri, AND *murottal relaxation* atau relaksasi murottal, AND *dzikir relaxation* atau relaksasi dzikir, AND *post surgery* atau pasca bedah.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari penelitian langsung, namun diperoleh dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik yang dibahas dilakukan dengan database melalui *Scopus*, *Ebscho*, *Whiley*, *Science direct*, *Sage*, *Goggle Scholar*, *Karger*

Metode pencarian pencarian jurnal



Hasil

peneliti menemukan 2027 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal peneliti kemudian disaring sebanyak 500 yang sesuai dengan kriteria inklusi yakni 10 tahun terakhir dan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. *Assesment* kelayakan didapati 450 jurnal, jurnal Yang diaplikasikan dan jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapatkan 18 jurnal yang dilakukan review.

Tabel jurnal

No	Autor Tahun	Judul	Metode (Desain, Sampel, variabel, instrumen, analisis)	Hasil Penelitian	Database
Murottal Al qur'an					
1	Susi Susanti, Yuli Widyastuti, Siti Sarifah 2019	Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah Hari Ke 1 The Effect Of "Murottal Al-Qur'an" Therapy To Decrease Pain Of Lower Extremity Fracture Post Operation Day 1	D : Pra- Ekperimen One Group Pretest-Posttest. S : purposive sampling, sampel 8 (1 kelompok) V : Murottal Al-Qur'an, nyeri pasca bedah I : skala nyeri, Bourbanis scale A : T-test paired.	Menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al quran P<0,05	Google schooler (Indonesian Journal On Medical Science)
2	Bahari Yan Syah, Dwi Budi, Khodijah 2018	Pengaruh Murotal Al Qur'an Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Orif Ekstremitas di RSUD Soesilo Slawi Kabupaten Tegal	D : quasy experimental, Pre and Post Test Without Control S : accidental sampling, sampel 10 (1 kelompok) V : Murottal Al-Qur'an, nyeri pasca bedah I : kuesioner intensitas nyeri A : uji Wilcoxon Signed Rank Test	Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi murotal Al Quran terhadap perubahan skala nyeri P<0,05	Google schooler (STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi, Tegal)
3	Muhamad Suhartono, Dwi Nur Aini, Arifianto 2019	Pengaruh pemberian terapi murottal terhadap tingkat nyeri pada pasien post operasi hernia inguinalis	D : pre-eksperimental dengan one- group pretest-posttest design S : purposive sampling, sampel 30 (1 kelompok) V : Murottal Al- Qur'an, nyeri pasca bedah I : lembar observasi yang isinya data demografi pasien, pengukuran nyeri menggunakan skala NRS (Numeric Rating Scale) A : uji Wilcoxon Signed Rank Test	pemberian terapi murottal terhadap tingkat nyeri pasien P<0,05	Google schooler (Jurnal Ners Widya Husada semarang)
Benson					

No	Autor Tahun	Judul	Metode (Desain, Sampel, variabel, instrumen, analisis)	Hasil Penelitian	Database
4	Sueb, Cecep Triwibowo 2016	Relaksasi Benson Dapat Menurunkan Nyeri Paska Trans-Urethral Resection Of The Prostate (Turp)	D : experiment dengan Randomized Pretest-Posttest With Control Group Design S : total sampling, sampel 14 (2 kelompok) V : Benson, nyeri pasca bedah I : lembar skala pengukuran nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS) A : paired t-test dan independent t-test	Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat skala nyeri pasien $P<0,02$	Google schooler (The Soedirman Journal of Nursing)
5	Putu Indah Sintya Dewi, Ni Made Dwi Yunica Astriani 2018	Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post operasi benigna prostat hyperplasia	D : Pra-Eksperimental One Group Pre-Post test design S : Accidental Sampling, sampel 11 (1 kelompok) V : Benson, nyeri pasca bedah I : lembar skala pengukuran nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS) A : Paired T-tes	Ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap intensitas nyeri $P<0,05$	Google schooler (Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION)
6	Irwan Batubara, Elly Indrani Harahap, Ratni Sireger 2016	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasien Post Seksio Sesaria Di RSUD Kota Padangsidimpuan	D : Quasy experimental one grup pre test, post test disign S : purposive sampling, sampel 48 (2 kelompok) V : Benson, nyeri pasca bedah I : skala pengukuran nyeri dengan Numeric Rating Scale (NRS) A : Paired T-tes	Terdapat pengaruh signifikan teknik relaksasi benson untuk mengurangi nyeri sebelum dan sesudah intervensi $P<0,05$	Google schooler (jurnal ilmiah kemenkes medan)
Aromatherapi					
7	Mohamed Abdel-Hamed Metawie, Hadayat AbdEl-Raof Amasha, Ragaa Ali Abdraboo, Sally Ebrahim Ali	Effectiveness of Aromatherapy with Lavender Oil in Relieving Post Caesarean Incision Pain	D : A quasi- experimental design comprising two groups S : sampel 100 (2 kelompok) V : Aromatherapy, , nyeri pasca bedah I : Visual Analog pain Scale (VAS) A : Chi square test, and the correlation	Terdapat pengaruh yang signifikan terdapat penurunan skala nyeri $P<0,05$	Science direct (Journal of Surgery)

No	Autor Tahun	Judul	Metode (Desain, Sampel, variabel, instrumen, analisis)	Hasil Penelitian	Database
8	Su-Hui Huang, Li Fang and Shu-Hui Fang 2014	The Effectiveness of Aromatherapy with Lavender Essential Oil in Relieving Post Arthroscopy Pain	D : experimental S : sampel 60 (2 kelompok) V : Aromatherapy, nyeri pasca bedah I : A visual analog pain scale was used for pain assessment (Visual Analogue Scale VAS) A : Chi-Square Test was used to compare the categorical dependant variables	Menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam tingkat penurunan nyeri antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, perbedaan nyeri kelompok perlakuan dan kontrol lebih signifikan lebih besar dari pada kelompok kontrol	Science direct (jurnal JMED)
9	Rasool Soltani, Saeedsoheilipour, Valiollah Hajhashemi Glolamreza Asghari, Mahdi Bagheri, Mahdi Molavi 2013	Evaluasi of the effect of aromatherapy with lavender assensial oil on post tonsillectomy pain in pediatric patients	D : exsperimental S : simple random, Sampel 48 (2 kelompok) V : Aromatherapy, nyeri pasca bedah I : Visual Analogue Scale (VAS) A : Chi-Square Test	Ada pengaruh perbedaan yang signifikan terhadap penurunan nyeri P<0,05	Science direct (internatio nal jurnal)
Dzikir					
10	Wiwik Misnawati, Chandra Bagus Ropyanto 2015	The Effect Of Dzikir Concerning To Pain Level After Surgical Operation Reduction Internal Fixation (Orif)	D : experimental group S : simple random sampling, sampel 44 (2 kelompok) V : dzikir, nyeri pasca bedah I : Visual Analogue Scale (VAS) A : Mann-Whitney test, Wilcoxon test	Ada pengaruh penurunan tingkat nyeri pada kelompok perlakuan diberikan obat analgesik kombinasi dengan terapi dzikir lebih signifikan dari pada kelompok kontrol yang hanya diberikan terapi obat analgesik.	Whiley (School of Nursing, Faculty of Medicine, Diponegoro University)
11	Hanan Soliman, Salwa Mohamed 2013	Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic	D : experimental and control group, pretest-posttest. S : sampel 40 (2 kelompok)	Terapi meditasi dzikir signifikan menurunkan nyeri	Science direct (Journal of Biology)

No	Autor Tahun	Judul	Metode (Desain, Sampel, variabel, instrumen, analisis)	Hasil Penelitian	Database
		Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery	V : dzikir, nyeri pasca bedah I : Visual Analogue Scale (VAS) A : Chi-Square Test	P>0,05	
12	Rizka Himawana, Anny rosiana m, Yulisetiyaningrum, Nanik ariyani 2019	Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia Di Rsud Ra.Kartini Jepara	D : Quasy eksperimen dengan menggunakan pre test dan post test nonequivalent control group S : sampel 22 (2 kelompok) V : dzikir, nyeri pasca bedah I : skala nominal dan ordinal A : wilcoxon dikarenakan data non parametrik (skala nominal dan ordinal)	Ada perbedaan yang signifikan terhadap Tingkat Nyeri sebelum dan sesudah intervensi P< 0.05	Goggle scholer (Jurnal Ilmu Keperawatan)
<i>Guided imagery</i>					
13	Maj Eric A. Gomales, Rachel JA. Ledesma, Capt Danielle J. McAllister, Susan M. Perry, Christopher A. Dyer, John P. Maye, 2010	Effects of <i>Guided imagery</i> on Postoperative Outcomes in Patients Undergoing Same-Day Surgical Procedures: A Randomized, Single-Blind Study	D : quasi-experimental S : Random, sampel 44 (2 kelompok) V : <i>Guided imagery</i> , nyeri pasca bedah I : Scale (APAIS) and a vertical visual analog scale (vVAS). A : Wilcoxon signed rank test was used to compare	Bahwa penggunaan kombinasi terapi <i>guided imagery</i> terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian <i>guided imaginary</i> terhadap tingkat nyeri pasien post operasi	Whiley (AANA Journal)
14	Yuntafiur Rosida, Yuli Widyastuti 2014	Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imaginary Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomy Di Rs Dr. Moewardi Surakarta	D : one design pretest-posttest S : purposive sampling, sampel 16 (1 kelompok) V : <i>Guided imagery</i> , nyeri pasca bedah I : data demografi dan kuesioner skala pengukuran nyeri, skala nyeri Bourbanis A : Paired T-test	terdapat perbedaan tingkat nyeri pasien post operasi laparatomy sebelum dan sesudah dilakukan teknik <i>guided imaginary</i> . P <0,05	Google schooler (Jurnal Kebidanan)
15	Lestari Lorna Lolo, Nensi	Pengaruh Pemberian <i>Guided imagery</i> Terhadap Skala Nyeri	D : quasy eksperimental dengan one group pre-posttest design	Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penurunan	Google schooler (Jurnal Fenomena)

No	Autor Tahun	Judul	Metode (Desain, Sampel, variabel, instrumen, analisis)	Hasil Penelitian	Database
	Novianty 2017	Pada Pasien Post Operasi Appenditis Hari Pertama Di Rsud Sawerigading Kota Palopo	S : sampel 95 (1 kelompok) V : <i>Guided imagery</i> , nyeri pasca bedah I : skala nyeri pasien, peneliti menggunakan Numerical Rating Score (NRS) dikombinasikan dengan Face Pain Score A : Paired Sample T-test.	nyeri yang signifikan $P < 0,05$	Kesehatan)
16	Melissa Schneider 2018	A. The Effect of Listening to Music on Postoperative Pain in Adult Orthopedic Patients	D : quasi-experimental design S: Sampel 55 (1 kelompok) V : music, nyeri pasca bedah I : MP3 player dan HP,kemudian di ukur skala nyeri dengan menggunakan skala numerik A : Paired Sample T-test	Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik $P < 0,01$	Whiley (Journal of Holistic Nursing American)
17	Lisa M. Gallagher, Vickie Gardner, Debbie Bates, Shelley Mason, Jean 2018	G Impact Of Music Therapy On Hospitalized Patients Post-Elective Orthopaedic Surgery	D : Experimental S : sampel 163 (2 kelompok) V : music, nyeri pasca bedah I : HP, VCD Player Numerical Rating Score (NRS) A : two-sample t tests, Pearson's chi-square tests,	Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat skala nyeri pasien.	Science direct (National Association of Orthopaedic Nurses)
18	Mojtaba Miladinia, Shahram Baraz, Kourosh Zarea. 2016	Controlling Acute Post-operative Pain in Iranian Children with using of Music Therapy	D : A quasi-experimental S : Sampel : 63 (2 kelompok) V : music, nyeri pasca bedah I : For play music, used Mp3 player and headphones (for masking environmental sounds) A : Chi-square and in depended t-test were used for comparison	Ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi musik terhadap penururan nyeri $P < 0,05$	Science direct

Pembahasan

Terapi Murottal Al Qur'an

ditemukan 3 artikel yang menyatakan bahwa murottal Al Qur'an dapat menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi dengan hasil yang signifikan. Hal ini selaras dengan teori yang ada menyatakan bahwa mendengarkan murottal Al Qur'an merupakan frekuensi audio atau gelombang yang dikirim kepada kita melalui udara. Gelombang suara ini ditransmisikan ketelinga kemudian masuk ke otak, berubah menjadi sinyal sinyal listrik dan getaran dan kemudian memberikan pengaruh pada daerah tertentu dari otak, setelah itu sel sel tersebut memberikan perintah kepada tubuh merespon suara tersebut sehingga dapat merangsang hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian, rasa takut, cemas, tegang dan memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan nyeri serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Suhartono et al., 2019).

Keterbasan tiga artikel dalam kelompok tersebut yakni hanya menggunakan satu kelompok dalam melakukan penelitian, tidak menggunakan kelompok kontrol, Selain itu ketiga artikel jumlah sampelnya sedikit 1 artikel hanya 8, artikel kedua 10 dan artikel ketiga 30.

Terapi Benson

Ditemukan 3 artikel yang menyatakan bahwa terapi benson dapat menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi, dengan hasil yang signifikan. Hasil ini selaras dengan teori yang ada menyatakan bahwa pelaksanaan terapi benson dapat efektif menurunkan nyeri pasca bedah karena saat tubuh melakukan relaksasi benson dapat menurunkan keregangan otot dan tulang sehingga menghambat aktifitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman sehingga menutup gerbang endorfin dan menurunkan nyeri (Batubara et al., 2016).

Keterbasan tiga artikel jumlah sampelnya yang digunakan sedikit 1 artikel hanya 14, artikel kedua 11 dan artikel ketiga 48, dua artikel tidak menggunakan kelompok kontrol, dan satu artikel menggunakan kelompok kontrol.

Terapi Musik

Ditemukan 3 artikel yang mengatakan bahwa terapi musik dapat menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi dengan hasil yang signifikan. Hasil ini selaras dengan teori yang ada menyatakan bahwa pelaksanaan terapi musik dapat efektif menurunkan nyeri pasca bedah karena saat mendengarkan

musik, otot otot dalam tubuh bereaksi dengan cepat terhadap irama secara otomatis sehingga dapat menciptakan keadaan tenang dan rileks sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan nyeri (Gallagher et al., 2018).

Bila ditinjau dari desain ketiga artikel ini sudah cukup bagus, karena ketiga tiganya *quasy experiment* dan *ekperiment* kualitas jurnalnya juga bagus.

Aromatherapy

Ditemukan 3 artikel yang menyatakan bahwa terapi Aromatherapi dapat menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi dengan hasil yang signifikan. Hal ini sejalan dengan teori yang ada menyatakan bahwa pelaksanaan terapi Aromatherapi mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang serta sebagai penyejuk pada orang cemas, perangsang bagi orang yang depresi dan efektif menurunkan nyeri pasca bedah karena saat tubuh melakukan relaksasi Aromatherapi dapat menciptakan keadaan rileks sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan nyeri (Soltani et al., 2013).

Keterbatasan ketiga tiganya artikel tidak dijelaskan durasinya sebaiknya dijelaskan semua durasi berapa lama mengaplikasikan aromatherapi dan berapa hari nyeri bisa hilang atau berkurang, yang menjelaskan durasinya hanya artikel yang kedua. Dari segi sampel ke tiga-tiganya sampel sudah representatif.

Terapi Dzikir

Ditemukan 3 artikel yang menyatakan bahwa terapi Dzikir dapat menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi. Hal ini selaras dengan teori yang ada mengatakan bahwa pelaksanaan terapi dzikir dapat efektif menurunkan nyeri pasca bedah karena saat tubuh melakukan relaksasi Dzikir akan menyebabkan otak bekerja, ketika otak mendapatkan rangsangan dari luar akan memproduksi zat kimia yang akan memberikan rasa nyaman. Setelah otak memproduksi zat tersebut, maka zat ini akan menyangkut dan diserap didalam tubuh yang kemudian akan memberikan umpan balik berupa kenyamanan dan dapat mengistirahatkan tubuh selanjutnya otot-otot tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan nyeri (Himawan et al., 2019).

Bila ditinjau dari desain ketiga artikel ini sudah cukup bagus, karena ketiga tiganya *quasy experiment* dan *ekperiment* kualitas jurnanya juga bagus.

Terapi Guided Imagery

Ditemukan 3 artikel yang menyatakan bahwa terapi *guided imagery* dapat menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi. Hal ini selaras dengan teori yang ada menyatakan bahwa pelaksanaan terapi *guided imagery* dapat efektif menurunkan nyeri pasca bedah karena

guided imagery akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsang oleh berbagai panca indra dengan membayangkan sesuatu yang indah akan merasa tenang. saat tubuh melakukan relaksasi *guided imagery* dapat menurunkan keregangan otot dan tulang tubuh menjadi rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Gonzales et al., 2010).

Keterbatasan dari ketiga artikel sebaiknya ketiga tiganya menggunakan kelompok kontrol dan perlakuan, dari segi sampel ada satu artikel tidak tiga puluh ke atas, artikel 1 sampel 44, artikel dua sampelnya 16, artikel ketiga sampel 95, sebaiknya sampelnya semua representatif (sampel 30 lebih)

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S., Andaryani, A., Sari, D. K. (2013). Terdapat Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pada Gastritis Umum di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*.
- Andarmoyo, S. (2013). Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. In *Nyeri*.
- Batubara, I., Harahap, I., Siregar, R. (2016). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Seksio Sesaria Di Rsud Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Ilmiah PANMED*.
- Budiyanto, T. & Susanti, P. I. (2015). Pasien Post Operasi Ca Mammae Di Rsud Prof Dr Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Maternitas*.
- Darajatun, L. A., Alifiar, I., Nofianti, T. (2017). Gambaran Penggunaan Analgetika Pada Pasien Pasca Bedah Di Ruang Iii Dan Melati Lantai 4 Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Fitofarmaka: Jurnal Ilmiah Farmasi*. <https://doi.org/10.33751/jf.v7i1.798>
- Dedi, A. (2014). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Respon terhadap Nyeri Pasien Post Operasi Mayor di IRNA Bedah RSUP dr. Djamil Padang. *Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*.
- Dewi, Putu Indah Sintya & Astriani, Ni Made Dwi Yunica (2018) Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*.
- Gallagher, L. M., Gardner, V., Bates, D., Mason, S., Nemecek, J., Difiore, J. B., Bena, J., Li, M., Bethoux, F. (2018). Impact of Music Therapy on Hospitalized Patients Post-Elective Orthopaedic Surgery: A Randomized Controlled Trial. *Orthopaedic Nursing*. <https://doi.org/10.1097/NOR.0000000000000432>
- Gonzales, E. A., Ledesma, R. J. A., McAllister, D. J., Perry, S. M., Dyer, C. A., Maye, J. P. (2010). Effects of guided imagery on postoperative outcomes in patients undergoing

same-day surgical procedures: A randomized, single-blind study. *AANA Journal*.

Himawan, R., Rosiana, A. R., Yulisetianingrum, Y., Ariyani, N. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Benigna Prostat Hyperplasia Di Rsud Ra .Kartini Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.646>

Huang, S., Fang, L., Fang, S. (2014) The Effectiveness of Aromatherapy with Lavender Essential Oil in Relieving Post Arthroscopy Pain. *Jurnal Ilmu Keperawatan*

Lolo, I. & Novianty, N. (2017). The Effect Of Guided Imagery On Thr Scale Of Pain Postoperative Patient Appendicitis First Day Rsud Sawerigading Palopo In Cyty. *Jurnal Fenomena Kesehatan*

Metawie, A. (2015). Effectiveness of Aromatherapy with Lavender Oil in Relieving Post Caesarean Incision Pain. *Journal of Surgery*. <https://doi.org/10.11648/j.js.s.2015030201.12>

Misnawati, W. & Ropyanto, C. B. (2015). The Effect of Dzikir Concerning to Pain Level After Surgical Operation Reduction Internal Fixation (ORIF). *Harmony of Caring and Heali*.

Miladinia, M., Barz, S., Zarea, k. (2016). Controling Acute Post Operative Pain In Children With Using Of Music Therapy. *Original Atticle*

Rosida, Y., Widystuti, Y., Pku, S., Surakarta, M. (2014). Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imaginary Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomy Di RS Dr. Moewardi Surakarta. In *Jurnal Kebidanan*.

Schneider, M. A. (2018). The Effect of Listening to Music on Postoperative Pain in Adult Orthopedic Patients. *Journal of Holistic Nursing*. <https://doi.org/10.1177/0898010116677383>.

Soliman, H. & Salwa, M. (2013) Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing

Abdominal Surgery Journal of Biology, Agriculture and Healthcare

- Soltani, R., Soheilipour, S., Hajhashemi, V., Asghari, G., Bagheri, M., Molavi, M. (2013). Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: A randomized controlled trial. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*. <https://doi.org/10.1016/j.ijporl.2013.07.014>
- Sueb, C. T. (2016). Relaksasi Benson Dapat Menurunkan Nyeri Paska Trans-Urethral Resection of the Prostate (Turp). *Keperawatan Soedirman*.
- Suhartono, M., Aini, D., Arifianto (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Terhadap Tingkat Nyeri pada Pasien Post Operasi Hernia Inguinalis. *Jurnal Ners Widya Husada*.
- Sulaiman (2015) *Sufi Healing : Penyembuhan Penyakit Lahiriyyah Dan Batiniah Cara Sufi*. Semarang : CV.Karya Abadi Jaya.
- Susanti, S., Widyastuti, Y., Sarifah, S. (2019) Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Fraktur Ekstremitas Bawah Hari Ke 1 The Effect Of "Murottal Al-Qur'an" Therapy To Decrease Pain Of Lower Extremity Fracture Post Operation Day 1. *Indonesian Journal On Medical Science*
- Syah, B.Y., Budi, D., Khodijah (2018) Pengaruh Murotal Al Qur'an Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Orif Ekstremitas di RSUD Soesilo Slawi Kabupaten Tegal. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi*