



## Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Post Operasi Laparatomi *Benign Prostat Hyperplasia*: Studi Kasus Di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang

Mila Nurkholila<sup>1</sup>, Benny Arief Sulistyanto<sup>1\*</sup>, Eviwindha Suara<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

<sup>2</sup>Rumah Sakit Tugurejo Semarang

\*Benny Arief Sulistyanto

Email: [benny.arief@gmail.com](mailto:benny.arief@gmail.com)

Hp: +62 856 4015 7195

### Abstrak

**Latar belakang:** Seorang pasien laki-laki usia 60 tahun menderita *Benigna prostat hiperplasia* (BPH). Pasien dilakukan tindakan pembedahan *radical retropubic prostatectomy*. Pengkajian pasien didapatkan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, pasien juga mempunyai riwayat penyakit DM. Pasien mengeluh nyeri pada area operasi (dibawah pusar). Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif pada nyeri akut terhadap pasien *Benign Prostat Hyperplasia* (BPH). **Metode:** Studi kasus ini mengaplikasikan tindakan keperawatan yang berbasis bukti (*evidence based practice*) dengan mengobservasi satu pasien post operasi laparatomi BPH. Pasien diberikan terapi standar dan ditambah dengan tindakan Relaksasi Otot Progresif (ROP) selama tiga hari masa perawatan post operasi. Pasien dievaluasi tiap hari yang meliputi skala nyeri, tanda-tanda vital, dan luka operasi. **Hasil:** Setelah tiga hari dilakukan intervensi ROP, pasien mengalami penurunan intensitas nyeri dari skala 4 pada hari pertama pasca operasi menjadi skala 1 pada hari ketiga. Pasien juga tidak terdapat tanda-tanda infeksi pada luka operasi. Namun demikian, keterbatasan kasus ini adalah penurunan skala nyeri sangat mungkin dikarenakan efek dari obat anestesi. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi progresif terbukti aman diberikan pada pasien post operasi BPH dan juga dapat menurunkan intensitas nyeri pasien. Perawat disarankan untuk dapat memberikan ROP sebagai terapi tambahan dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya pada pasien pasca operasi.

**Kata Kunci:** post operasi, *benign prostat hyperplasia*, relaksasi otot progresif, nyeri

### Abstract

**Background:** A 60-year-old male patient suffers from *Benign prostatic hyperplasia* (BPH). The patient underwent *radical retropubic prostatectomy surgery*. Based on the patient's assessment, the results were good general condition and composmentis awareness. The patient also had a history of DM. The patient complained of pain in the operating area (below the navel). This study aimed to identify the description of the progressive muscle relaxation therapy implementation in acute pain in a *Benign Prostatic Hyperplasia* (BPH) patient. **Methods:** This case study applied evidence-based practice nursing by observing a BPH laparotomy postoperative patient. The patient was given standard therapy plus Progressive Muscle Relaxation (PMR) during the three days of postoperative care. The patient was evaluated daily including pain scales, vital signs, and surgical wounds. **Results:** After three days of ROP intervention, the patient experienced a decrease in pain intensity from a scale of 4 on the first postoperative day to a scale of 1 on the third day. The patient also had no sign of infection in the surgical wound. However, the limitation of this case was the decrease in pain scale was very likely due to the effects of anesthetic drugs. **Conclusion:** Progressive relaxation therapy is proven to be safe for postoperative BPH patients and also can reduce the patient's pain intensity. Nurses are advised to be able to provide ROP as an additional therapy in the provision of nursing care, especially in postoperative patients.

**Keywords:** postoperative, *benign prostate hyperplasia*, progressive muscle relaxation, pain.

## PENDAHULUAN

*Benigna prostat hyperplasia* (BPH) adalah pembesaran kelenjar dan jaringan seluler kelenjar prostat yang berhubungan dengan perubahan endokrin berkenaan dengan proses penuaan. Prostat



adalah kelenjar yang berlapis kapsula dengan berat kira-kira 20 gram, berada di sekeliling uretra dan di bawah leher kandung kemih pada pria. Bila terjadi pembesaran lobus bagian tengah prostat akan menekan dan uretra akan menyempit. *Benign prostatic hyperplasia* (BPH) meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Di Indonesia, penelitian menunjukkan BPH mengenai hampir 50% laki-laki di atas 50 tahun [1]. Angka kejadian BPH secara global meningkat seiring dengan bertambahnya usia. *Benign prostatic hyperplasia* merupakan tumor jinak yang paling sering terjadi pada pria, yaitu sekitar 8% pada pria usia 41-50 tahun, 50% pada pria usia 51-60, dan >90% pada pria di atas 80 tahun. Pada usia 55 tahun, sekitar 25% pria mengalami gejala obstruktif saluran kemih dan pada usia 75 tahun 50% pria mengalami pelemahan pancaran urin [2].

Hiperplasia prostat jinak di Indonesia menunjukkan bahwa BPH mengenai hampir 50% laki-laki Indonesia di atas usia 50 tahun dan sebanyak 20% laki-laki dengan *lower urinary tract symptoms* (LUTS) dinyatakan menderita *benign prostatic hyperplasia* [2]. Prevalensi BPH sendiri di RSUD Tugurejo Semarang mencapai 128 pasien. Hiperplasia prostat jinak tidak menyebabkan kematian. Mortalitas BPH juga semakin menurun dari tahun ke tahun dan hampir mendekati nol. Angka mortalitas *benign prostatic hyperplasia* adalah sekitar 0.5-1.5 per 100.000 kasus dan umumnya terjadi karena komplikasinya [2]. Laparatomi merupakan salah satu tatalaksana dengan metode operasi pada pasien BPH yang dapat menimbulkan nyeri akibat sayatan pada abdomen [3]. Peran perawat dalam melakukan asuhan keperawatan yang diberikan pada pasien yang mengalami nyeri adalah dengan melakukan manajemen nyeri [4]. Manajemen nyeri merupakan intervensi yang dilakukan untuk mengidentifikasi dan mengelola pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau fungsional dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konsisten [5].

Manajemen nyeri terbagi dalam dua penanganan yaitu farmakologi dan nonfarmakologi, terapi farmakologi berupa obat-obatan dan terapi nonfarmakologi berupa terapi relaksasi otot progresif [5]. Terapi relaksasi otot progresif merupakan metode efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri. Terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi relaksasi sederhana yang telah terbukti atau terdapat hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap nyeri [4]. Sebagai area kerja perawat untuk mengatasi masalah keperawatan tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan pengelolaan kasus asuhan keperawatan yang dituangkan dalam sebuah Karya Tulis Ilmiah dengan judul Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada post op *Benign Prostat Hyperplasia* di RSUD Tugurejo Semarang.

## METODE

Studi kasus ini dilakukan di RSUD Tugurejo Semarang dengan satu responden. Studi kasus ini mengaplikasikan tindakan keperawatan yang berbasis bukti (*evidence based practice*) dengan mengobservasi satu pasien post operasi laparotomi *Benign Prostat Hyperplasia*. Pasien diberikan terapi standar dan ditambah dengan tindakan Relaksasi Otot Progresif (ROP) selama tiga hari masa perawatan post operasi. Pasien dievaluasi tiap hari yang meliputi skala nyeri, tanda-tanda vital, dan luka operasi.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

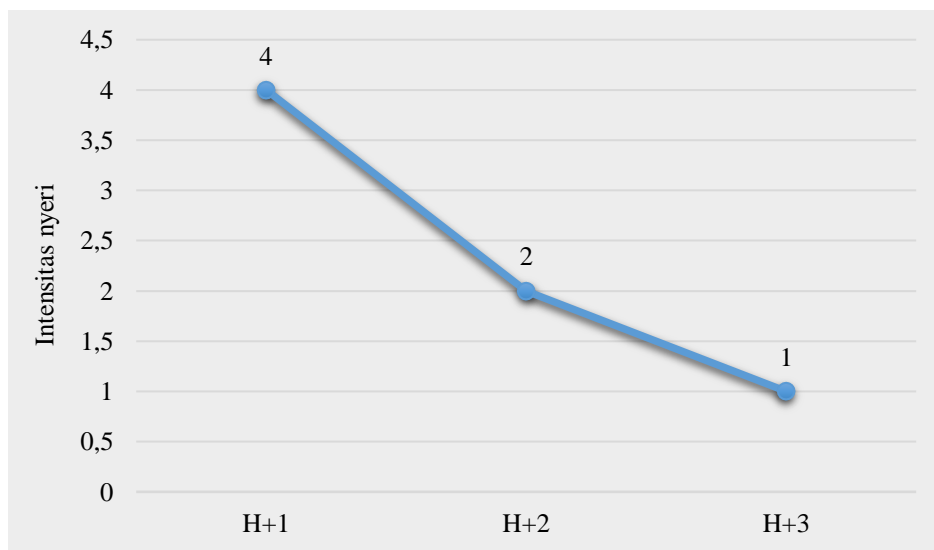
Pasien dilakukan Prostatektomi terbuka yang merupakan operasi prostat yang dilakukan dengan membuat sayatan pada perut bagian bawah untuk mengangkat seluruh bagian kelenjar prostat, vesikula seminalis, serta beberapa jaringan di sekitarnya. Berdasarkan lokasi sayatannya, prostatektomi terbuka dibagi menjadi dua jenis, yaitu: Retropublik radikal, yaitu tindakan operasi dengan membuat sayatan dari pusar hingga tulang kemaluan. Pendekatan perineum, yaitu prosedur bedah dengan membuat sayatan di antara rektum dan skrotum. Pada kasus ini, pasien dilakukan metode retropublik radikal. Pasien post operasi prostatektomi diberikan terapi standar seperti anti nyeri, profilaksis antibiotik, obat anti diabetik, dan diet lunak. Adapun fokus tindakan pada pasien ini adalah pemantauan luka operasi, kontrol gula darah dan sebagai tambahan perawat memberikan relaksasi otot progresif akan dilakukan pada hari ke-2 post op untuk meringankan nyeri pasien. Pasien post operasi laparatomi akan terdapat luka jaringan yang menyebabkan nyeri sehingga akan muncul diagnosa keperawatan nyeri berhubungan dengan agen pencedera fisik, sehingga membutuhkan rencana intervensi yaitu manajemen nyeri [6].

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu dari manajemen nyeri non farmakologis yang dapat dilakukan oleh perawat [1]. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari dan dilakukan implementasi keperawatan untuk nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (post op) pada tanggal 17 november 2022 jam 19.35 WIB adalah klien mengatakan masih sedikit nyeri, skala 4, klien tampak meringis, TD: 142/75 mmHg, S: 36,2 C, N: 95 x/ menit, Rr: 20 x/ menit, Spo: 96%, masalah belum teratasi, lanjutkan intervensi. Pada tanggal 18 November 2022 jam 13.00 WIB klien mengatakan masih sedikit nyeri, skala 2, klien tampak meringis, TD: 144/71 mmHg, S: 36,5C, N: 107 x/ menit, Rr: 20 x/ menit, Spo: 96%, masalah belum teratasi, lanjutkan intervensi. Pada tanggal 20 November 2022 jam 06.30 WIB klien mengatakan sudah tidak nyeri, skala 1, klien tampak rileks, TD: 138/69 mmHg, S: 36,3 C, N: 90 x/ menit, SPO: 97%, GDS: 187 mg/dl. Untuk masalah ketidakstabilan kadar glukosa darah berhubungan dengan hiperglikemia pada tanggal 17 November 2022 jam 16.30 WIB adalah klien mengatakan masih lemas, pusing, klien tampak lemas, GDS: 283 mg/dl, masalah belum teratasi, lanjutkan intervensi. Pada tanggal 18 November 2022 jam 10.45 WIB klien mengatakan masih lemas, pusing, klien tampak lemas, GDS: 214 mg/dl, masalah belum teratasi, lanjutkan intervensi. Pada tanggal 20 November 2022 jam 05.00 WIB klien mengatakan masih sedikit lemas, klien tampak duduk GDS: 205 mg/dl, masalah teratasi, pertahankan intervensi.

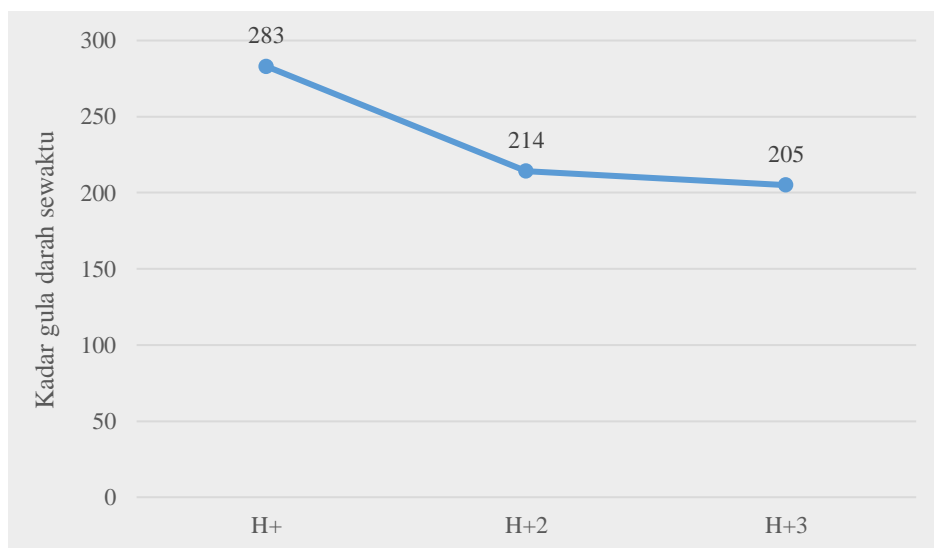
Tindakan keperawatan dilakukan untuk mencegah resiko infeksi berhubungan dengan efek prosedur invasif pada luka operasi, yang dilaksanakan pada tanggal 17 November 2022 luka jahit di bawah pusar tampak ada luka  $\pm 10$  cm di bawah pusar, tidak ada nanah, tidak ada rembesan. Pada tanggal 18 dan 20 November 2022 juga menunjukkan hasil sama. Pasien tidak menunjukkan *Surgical site infection* atau infeksi luka jahitan. Manajemen nyeri merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengatasi nyeri yang dialami pasien. Ada dua manajemen untuk mengatasi nyeri pasien yaitu teknik farmakologis dan nonfarmakologis. Teknik farmakologis adalah cara yang efektif untuk menghilangkan nyeri terutama nyeri yang sangat berat. Sedangkan teknik nonfarmakologis adalah

pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut diperlukan untuk membantu meringankan nyeri yang berlangsung beberapa detik atau menit [7].

Relaksasi otot progresif merupakan proses relaksasi atau pengenduran, penyegaran kembali organ-organ tubuh akan sesekali mengalami fase istirahat. Berdasarkan pengertian diatas teknik relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang keadaan rileks [8]. Terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi relaksasi sederhana yang telah terbukti atau terdapat hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap nyeri [4].



Gambar 1. Intensitas nyeri pasien post op BPH dengan terapi standar ditambah terapi relaksasi otot progresif



Gambar2. Gula Darah Sewaktu (GDS) pasien post op BPH dengan Diabetes Mellitus tipe-2



Hasil tindakan asuhan keperawatan diatas dengan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (nyeri post operasi) setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif selama 3 hari didapatkan hasil nyeri berkurang dengan terapi relaksasi otot progresif yang tadinya skala nyeri 4 setelah dilakukan ROP menjadi skala nyeri 1. Rata-rata intensitas nyeri pada post operasi BPH sebelum diberikan terapi relaksasi progresif adalah 5.20. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot pprogresif adalah 3.60 yang artinya ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas nyeri dengan pasien post operasi BPH. Oleh karena pasien juga mempunyai diabetes dengan nilai HbA1c 8,9%, maka kontrol gula darah juga harus diperhatikan. Hal ini penting karena kadar gula darah sangat berpengaruh dalam proses penyembuhan luka [9]. Pada kasus ini, pasien diberikan diet dari rumah sakit dan terapi insulin Novorapid inj. 3x10 iU selama proses perawatan. Tindakan tersebut terbukti dapat mengontrol gula darah pasien (Gambar 2).

## KESIMPULAN

Studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif aman diberikan pada pasien post operasi BPH dan juga dapat menurunkan intensitas nyeri pasien. Sehingga perawat hendakna memberikan pengarahana, membimbing dan menganjurkan pasien untuk dapat melaksanakan relaksasi otot progresif untuk mengatasi keluhan nyeri.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Direktur RSUD Tugurejo Semarang yang telah mengizinkan kami praktek sehingga kami dapat menyelesaikan studi kasus tersebut yang kedua terima kasih kepada responden beserta keluarga yang telah mengizinkan untuk mengelola sebagai kasus yang ketiga terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aprina, N. I. Yowanda, And Sunarsih, "Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Post Operasi Bph," *J. Kesehat.*, Vol. 8, No. 3, Pp. 289–295, 2017, [Online]. Available: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/mki/article/download/4509/pdf>
- [2] K. Bin Lim, "Sciencedirect Epidemiology Of Clinical Benign Prostatic Hyperplasia," *Asian J. Urol.*, Vol. 4, No. 3, Pp. 148–151, 2017, Doi: 10.1016/J.Ajur.2017.06.004.
- [3] T. Novalia, "Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op BPH ( Benigna Prostat Hiperplasia ) Dirsud Siti Aisyah Lubuklinggau 2019 Politeknik Kesehatan Palembang Lubuklinggau Tahun 2019," 2019.
- [4] T. Jamini, "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Herniotomi," *J. Kesehat.*, Vol. 10, No. 1, Pp. 40–50, 2022, Doi: 10.35913/Jk.V10i1.248.
- [5] Tim Pokja SIKI DPP PPNI, *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Ppni, 2018.
- [6] Tim Pokja SDKI DPP PPNI, *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan



Pengurus Pusat Ppni, 2016.

- [7] S. Maryam, “*Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Op Bph (Benign Prostate Hiperplasia) Effect Of Pmr (Progressive Muscle Relaxation) Towards Reduction Of Pain Intensity In Post Op Bph (Benign Prostate Hyperp,*” *J. Media Keperawatan Politek. Kesehat. Makassar*, Vol. 10, No. 02, Pp. 92–96, 2019.
- [8] L. M. Saleh, *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (Atc)*. Yogyakarta: Cv Budi Utama, 2019.
- [9] W. Safitri And R. Putriningrum, “*Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 The Effects Of Progerssive Relaxation Therapy On Blood Sugar Levels Of Patients Diabetes Mellitus Type 2,*” Vol. 16, No. 2, Pp. 47–54, 2019.