



GURAME: GUIDED RELAXATION METHODE PROMOSI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT NYERI DENGAN METODE KEPERAWATAN KOMPLEMENTER

Muhlisoh*, Asni Hasaini, Martini Nur Sukmawaty

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, Jln Samadi No.1 RT.01 RW.01 Kel. Jawa Martapura Kota Banjar
Kalimantan Selatan 70611, Indonesia

*muhlisoh.30@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit terbanyak di Kabupaten Banjar adalah hipertensi yang biasanya disertai keluhan nyeri. Data pada saat studi pendahuluan didapatkan setiap pasien yang berkunjung ke posyandu melati 75% mengalami keluhan nyeri, nyeri yang dirasakan meliputi nyeri sendi, pusing, sakit kepala, pinggang, dan lutut. Terapi Komplementer dan Alternatif ini adalah pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Perawat dan tenaga Kesehatan perlu meningkatkan upaya berupa promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilakukan dengan cara memberikan pendidikan terstruktur dengan kualitas dan keamanan serta efektifitas yang tinggi kepada keluarga maupun masyarakat sekitar. Mitra pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah warga Desa Tunggul Ilir berjumlah 64 orang. Warga diberikan edukasi dan praktek gurame berbasis audio dilengkapi dengan penyuluhan terkait manajemen nyeri. Evaluasi dilakukan dengan cara warga memahami pelaksanaan dan antusias bertanya ketika diberikan penyuluhan dan mampu menjawab pertanyaan dari tim pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini melibatkan keluarga dan seluruh anggota yang ada. Hasil kegiatan pada pengabdian masyarakat didapatkan sebelum dilakukan penyuluhan pemahaman warga tentang GURAME 67,2% kurang baik, setelah dilakukan kegiatan 78,1% cukup baik. Pemahaman kader sebelum kegiatan 40% kurang baik dan setelah kegiatan 80% baik.

Kata kunci: guided relaxation method; nyeri; keperawatan komplementer

GURAME: GUIDED RELAXATION METHODE PROMOTION OF EFFORTS TO REDUCE PAIN WITH COMPLEMENTARY NURSING METHODS

ABSTRACT

The most common disease in Kabupaten Banjar is hypertension, that common complaint is pain. 75% of patients who visited the Melati Posyandu experienced complaints of pain, the pain felt included joint pain, dizziness, headaches, and waist and knees. Complementary and Alternative Therapy is a non-conventional treatment aimed at improving public health status. Nurses and health workers need to increase efforts in the form of promotive, preventive, curative, and rehabilitative by providing structured education with high quality, safety, and effectiveness to families and the surrounding community. Residents of the Desa Tunggul Ilir participated totaling 64 people. Residents are given education, practice gurame, and counseling related to pain management. Evaluation is carried out in a way that residents understand the implementation and enthusiastically ask questions when given counseling and can answer questions from the community service team. This activity involves the family and all existing members. The results of activities in community service were obtained before counseling on the understanding of residents about GURAME 67.2%

was not good, and after the activity was carried out 78.1% was quite good. Understanding of cadres before the activity was 40% not good and after the activity was 80% good.

Keywords: complementary nursing; guided relaxation method; pain

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan tanda atau gejala yang memiliki peran penting dalam tindakan medis (Raffaelli & Arnaudo, 2017). Nyeri merupakan salah satu gejala yang sering ditemukan di setiap kondisi perubahan kesehatan tubuh. Salah satu kondisi penyakit yang ditandai nyeri adalah hipertensi (WHO, 2021). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar hipertensi dan Diabetes Mellitus merupakan penyakit terbanyak pertama yaitu sebanyak 10.910 kasus dan kedua sebanyak 2.260 kasus yang dialami oleh masyarakat. Hipertensi dan diabetes mellitus termasuk dalam kategori penyakit menahun yang paling banyak diderita di Kabupaten Banjar (Dinkes Kab Banjar, 2019). Penyakit menahun yang biasa disebut dengan penyakit kronis dapat menimbulkan gejala seperti gangguan rasa nyaman, pusing, mual dan muntah hingga komplikasi yang dapat mengancam nyawa apabila tidak ditangani dengan baik (Farrel, 2017). Menurut WHO (2021) Tanda yang bisa terjadi pada penderita hipertensi adalah sakit kepala, penglihatan kabur, kecemasan, muntah, sampai gangguan pendengaran.

Penanganan nyeri dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Adapun penanganan nyeri secara non farmakologi dapat dilakukan dengan penerapan terapi komplementer dan alternatif. Relaksasi merupakan salah satu bagian dari terapi komplementer yang memainkan peran pada peningkatan kimia tubuh terutama endorfin. Sistem stres tubuh mencakup katekolamin, norepinephrine, dan epinefrin, yang diatur oleh simpatis syaraf sistem (SNS), dan glukokortikoid, yang diatur oleh hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Poros HPA memegang peranan penting dalam mempertahankan homeostasis tubuh sebagai respons terhadap stres. Stres mengarah untuk aktivasi sumbu HPA, meningkatkan kortisol perifer yang diketahui juga mengakibatkan naiknya tekanan darah. Upaya mengatasi sumber kecemasan dan depresi pasien sering mencari pengetahuan, psikoterapi, dan teknik perilaku kognitif yang termasuk pada kategori Komplementer dan Pengobatan Alternatif (Complementary Alternative Medicine (CAM)) yang dalam beberapa tahun terakhir telah menjadi tren terutama di kalangan pasien (Charalambous *et al.*, 2015).

Beberapa penelitian telah menjelaskan terapi komplementer dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik dan psikologis. Teknik relaksasi dan *guided imagery* dapat mengurangi gangguan kognitif, stres emosional, dan kelelahan. Teknik ini mudah, nyaman, dan tidak dibatasi oleh tingkat aktivitas pasien. Relaksasi dengan teknik *guided imagery* telah diterapkan pada pasien kanker selama beberapa tahun dan telah terbukti bermanfaat dalam mengurangi efek samping kemoterapi, seperti mual, muntah, kecemasan, dan depresi. Sebagian besar penelitian terkait telah meneliti efek relaksasi dan *guided imagery* setelah 3 sampai 12 minggu. Namun, pasien biasanya mengalami ketidaknyamanan 7 sampai 10 hari setelah menerima kemoterapi karena efek sampingnya. Hasil pada beberapa penelitian menunjukkan efek positif pada teknik relaksasi *guided imagery* dalam mengendalikan gejala gangguan fisik dan psikologis (Chen *et al.*, 2015).

Selain *guided imagery*, tehnik relaksasi yang sering digunakan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). PMR diciptakan oleh Edmund Jacobson pada awal 1920 di Amerika Serikat, adalah salah satu teknik yang khusus didesain untuk membantu meredakan derajat ketegangan otot (Alini, 2012). Edmund Jacobson berpendapat bahwa karena otot yang tegang dapat menimbulkan ansietas, maka ansietas tersebut dapat dikurangi dengan merilekskan otot. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks (Resti, 2014).

Adapun teknik nafas dalam merupakan salah satu komponen dari teknik relaksasi yang telah dilaporkan sebagai pendekatan komplementer dalam pengobatan berbagai jenis penyakit seperti hipertensi, paru-paru, sindrom nyeri kronik dan gangguan psikologis (ansietas, depresi dan gangguan yang disebabkan karena stress) (Busch *et al.*, 2012). Teknik nafas dalam merupakan metode sederhana yang paling efektif untuk relaksasi. Nafas dalam adalah suatu metode melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan napas secara perlahan. Teknik ini mudah digunakan kapan saja dan dimana saja.

Tujuan teknik nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik fisik maupun emosional, dan menurunkan nyeri (Williams & Hopper, 2007s). Selain itu, tujuan teknik nafas dalam adalah mengurangi ansietas, mengurangi nyeri, menurunkan depresi, meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan stress dan pemulihan lebih cepat dari stress. Permasalahan kelompok mitra berdasarkan hasil wawancara dan survey langsung ke lokasi adalah beberapa masyarakat sering mengeluhkan nyeri akibat gangguan gejala penyakit yang diderita, Belum ada sosialisasi terkait penggunaan terapi komplementer, dan Tidak tau melakukan tehnik GURAME.

Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah membantu memecahkan masalah dengan metode promosi tentang terapi komplementer dengan meminta izin dari pemerintah daerah setempat, menyediakan waktu untuk pelaksanaan penyuluhan, Penyuluhan tentang manajemen nyeri, penerapan *Guided Relaxation Methode* sebagai upaya menurunkan nyeri, bekerjasama dengan Kader Kesehatan yang ada di desa dalam melakukan promosi dan penyuluhan. Adapun kontribusi partisipasi mitra dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah memberikan izin dan menyediakan waktu warga agar penyuluhan dapat dilaksanakan, memfasilitasi tempat untuk warga berkumpul dengan menjaga jarak agar dapat dilakukan penyuluhan serentak, dan membantu memberikan data berupa keluhan yang dirasakan warga desa Tunggul Irang

METODE

Metode kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap seperti penjelasan dibawah ini :

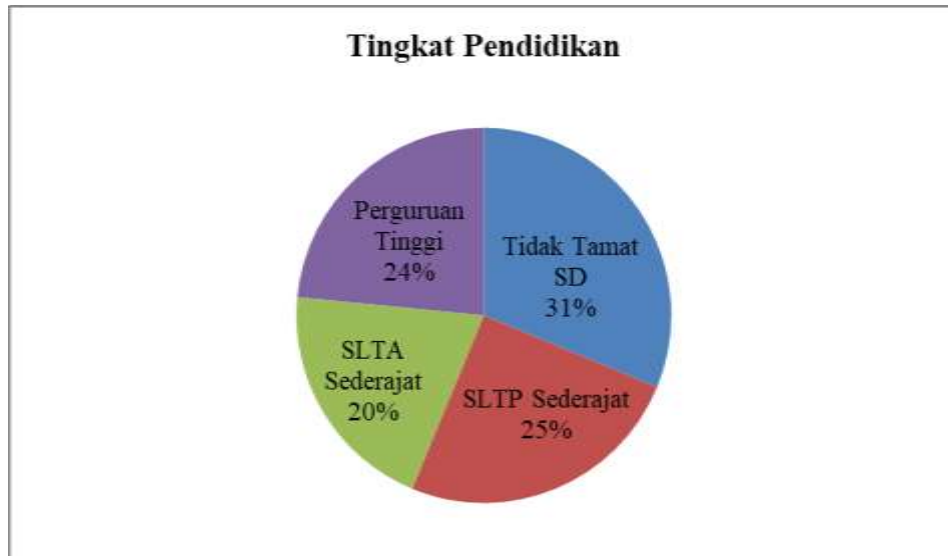
- a. Tahap Perijinan : STIKes Intan Martapura telah melakukan penandatanganan MoU dengan pihak Puskesmas Martapura I. Tim KMB mengirimkan surat kepada Puskesmas Martapura I untuk menginfokan tempat, tanggal dan hari pelaksanaan nya agar warga desa dapat dikumpulkan pada suatu tempat .

- b. Tahap Persiapan : Tim pengurus mempersiapkan lembaran Form Skrining yang sudah diperbanyak, menyiapkan ruangan.
2. Tahap Pelaksanaan
Tahap pelaksanaan dimulai dengan tahap Pengumpulan dan persiapan warga, tahap pemberian penyuluhan, dan tahap penerapan Gurame
3. Tahap Umpan balik : melihat bagaimana respon warga setelah dilakukan promosi Gurame. Diharapkan semua kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar dan semua warga memahami tentang terapi komplementer dan alternatif sehingga dapat memilih terapi yang aman dan nyaman yang bisa digunakan untuk keluhan yang dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara terprogram secara 3 (tiga) bulan dengan jumlah warga sebanyak 64 orang dan kader kesehatan sebanyak 5 orang. Adapun data peserta pengabdian sebagai berikut:

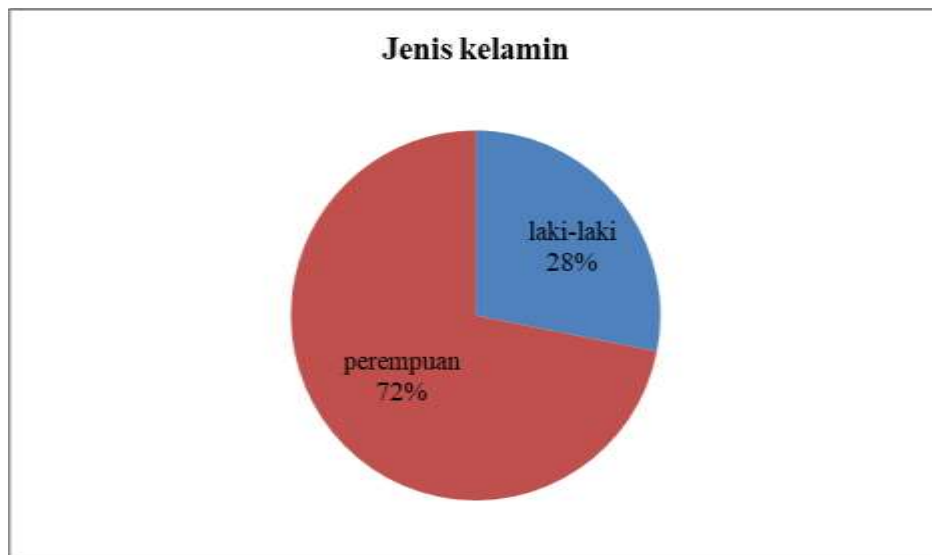
Tingkat Pendidikan



Gambar 1. Diagram tingkat pendidikan

Berdasarkan gambar 1 didapatkan mayoritas tingkat pendidikan peserta pengabdian sebanyak tidak tamat SD sebanyak 31%.

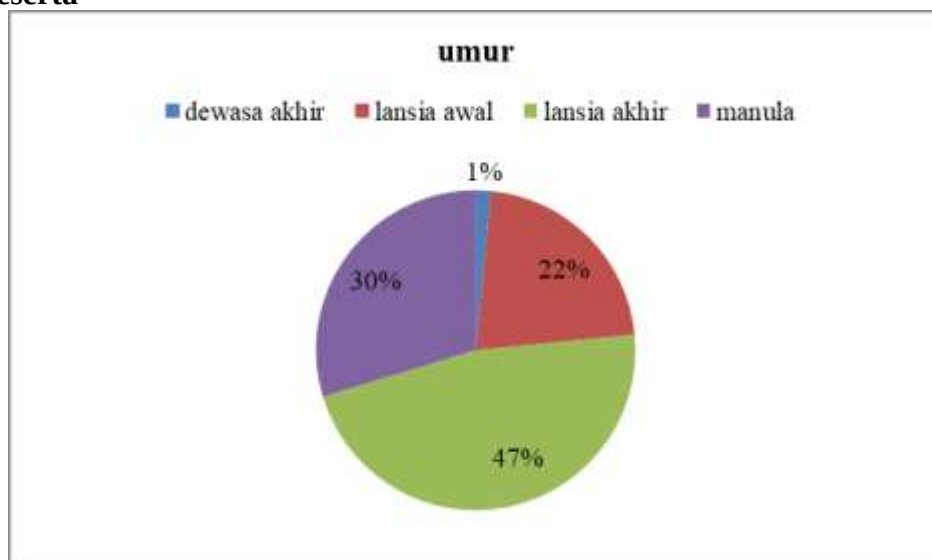
Jenis Kelamin Peserta



Gambar 2. Diagram Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 2 didapatkan mayoritas Jenis Kelamin peserta pengabdian sebanyak perempuan sebanyak 72%.

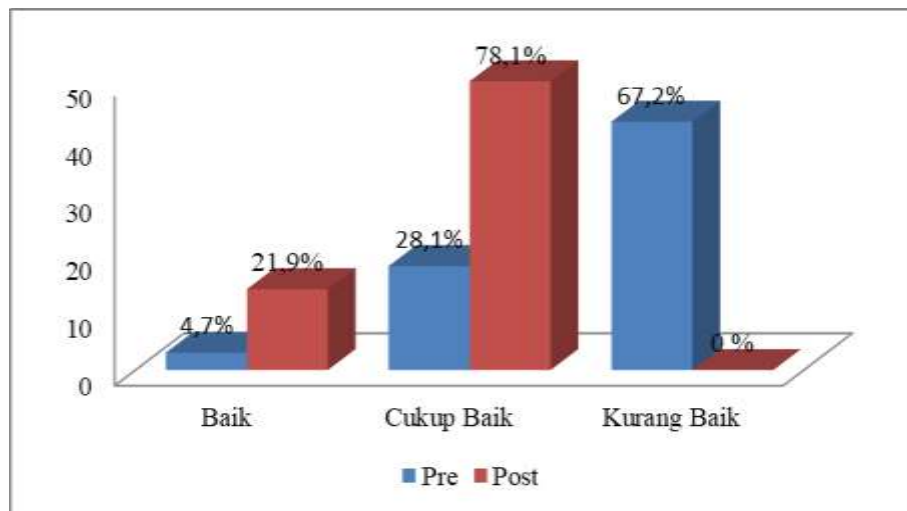
Umur Peserta



Gambar 3. Diagram umur

Berdasarkan gambar 3 didapatkan mayoritas umur peserta pengabdian dalam kategori lansia akhir sebanyak sebanyak 47%.

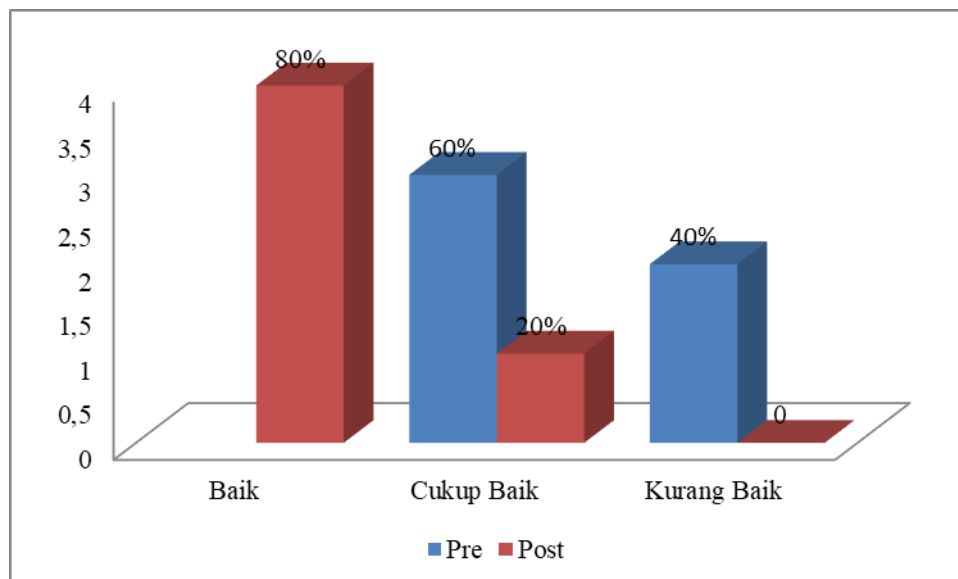
Hasil pemahaman peserta pre dan post edukasi tentang *Guided Relaxation Methode*



Gambar 4. Diagram pemahaman peserta pre dan post edukasi

Berdasarkan gambar 4 didapatkan mayoritas pemahaman peserta pengabdian sebelum edukasi dalam kategori kurang baik sebanyak 67,2%. Dan mayoritas pemahaman peserta pengabdian setelah edukasi dalam kategori cukup baik sebanyak 78,1%.

Hasil Pemahaman Kader Kesehatan Pre dan Post Edukasi tentang *Guided Relaxation Methode*



Gambar 5. Diagram pemahaman kader kesehatan pre dan post edukasi

Berdasarkan gambar 5 didapatkan mayoritas pemahaman kader kesehatan pengabdian sebelum edukasi dalam kategori cukup baik sebanyak 60%. Dan mayoritas pemahaman kader kesehatan setelah edukasi dalam kategori baik sebanyak 80%.

Rasa nyeri merupakan fenomena kompleks yang terdiri dari komponen sensori dan motivasi. Aspek motivasi pada perasaan nyeri terutama pada nyeri kronik merupakan aspek yang paling berpengaruh dibandingkan aspek sensori sehingga faktor psikologis mempunyai peran penting pada pengontrolan nyeri (Weisenberg, 1977;). *Guided imagery* (GI) adalah terapi komplementer nonfarmakologis yang telah digunakan untuk penanganan nyeri, kecemasan, dan insomnia pada berbagai populasi pasien, termasuk pasien dalam perawatan paliatif atau perawatan kritis, pasien onkologi, dan pasien yang menjalani operasi atau persalinan (Nguyen et al, 2018; Windle et al, 2020; Hasaini, 2020). Selain menurunkan nyeri GI juga terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan bisa menjadi pilihan dalam pengelolaan hipertensi (Rianty dkk, 2022).

Pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan yaitu memberikan promosi dengan cara memberikan edukasi dan praktik GURAME berbasis audio yang bisa didengarkan melalui alat *loudspeaker* dapat meningkatkan pemahaman pada warga menjadi cukup baik 78,1% dan kader kesehatan memiliki pemahaman baik 80%. Belajar msembutuhkan interaksi yang dalam proses menyampaikan pesan dari seseorang atau sumber pesan kepada seseorang, kelompok atau penerima pesan. Media audio untuk pengajaran adalah bahan yang mengandung pesan dalam bentuk audio, yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan ketertarikan seseorang terhadap materi yang disampaikan (Sakan & Utanto, 2019).

Penerapan GI melalui audio sudah banyak dilakukan dan terbukti dapat menurunkan gejala penyakit termasuk nyeri, hipertensi, dan kecemasan (Baird, 2004; Rianty dkk, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan penerapan GI pada lansia dengan masalah ortopedik yang memerlukan manajemen nyeri berpengaruh positif terhadap penurunan nyeri, kecemasan dan lama rawat (Antall & Kresevic, 2004) GI dapat dilakukan melalui rekaman audio, video, atau melalui terapis sendiri yang dimulai dengan sesi latihan relaksasi, seperti pernapasan diafragma atau relaksasi otot progresif, untuk membantu peserta fokus. Setelah peserta rileks, rekaman audio GI akan menyarankan gambaran tempat yang santai, tenang, atau nyaman. Adegan yang biasa digunakan untuk mendorong relaksasi termasuk menyaksikan matahari terbenam atau cahaya bulan, atau duduk di pantai yang panas atau hangat. Skrip audio juga dapat berupa sugesti positif untuk meredakan gejala kondisi tertentu, seperti nyeri (Felix, 2017).

GI termasuk terapi *main-body* yang mendorong *self-efficacy* dan partisipasi aktif dalam proses penyembuhan. Terapi GI membantu mengalihkan perhatian dari ketidaknyamanan fisik dan psikologis dengan tetap berkonsentrasi pada citra yang menyenangkan, yang dapat mengurangi kecemasan dan rasa sakit, mengurangi asupan analgesik, dan menurunkan ketegangan, kesedihan, ketakutan, frekuensi jantung, dan tekanan darah, selain meningkatkan kesejahteraan psikologis, energi, dan tidur (Costa & Reis, 2014; Polomano et al., 2017; Salvador, Rodrigues, & Carvalho, 2008; Williams, Davies, & Griffiths, 2009).

Terapi relaksasi dengan GI adalah intervensi yang banyak digunakan yang efektif untuk mempromosikan hasil klinis, termasuk hasil bedah (Jacobson et al., 2016).

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Tunggul Irang Ilir dimulai dari tahap perizinan, perisapan, pelaksanaan hingga tahap evaluasi berjalan dengan baik. Mitra antusias dalam berpartisipasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan hasil peningkatan pemahaman tentang metode Gurame pada warga 78,1% cukup baik dan 29,1% baik adapun pemahaman kader kesehatan meningkat menjadi baik 80% setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat tentang metode Gurame.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini.(2012). *Pengaruh Terapi Assertiveness Training dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Gejala dan Kemampuan Klien dengan Perilaku Kekerasaan di RS Dr. H. Marzoeqi Mahdi Bogor*.Tesis.
- Antall GF, Kresevic D. (2004). The use of guided imagery to manage pain in an elderly orthopaedic population. *Orthopaedic Nursing*,23(5): 335-340.
- Baird CL, Sands L. A pilot study of the effectiveness of guided imagery with progressive muscle relaxation to reduce chronic pain and mobility difficulties of osteoarthritis. *Pain Manag Nurs*. 2004 Sep;5(3):97-104.
- Busch, V., Magerl, W., Kern, U., Haas, J., Hajak, G., & Eichhammer, P. (2012). The effect of deep and slow breathing on pain perception, autonomic activity, and mood processing--an experimental study. *Pain Medicine (Malden, Mass.)*, 13(2), 215-228.
- Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas, E., & Paikousis, L. (2015). A randomized controlled trial for the effectiveness of progressive muscle relaxation and guided imagery as anxiety reducing interventions in breast and prostate cancer patients undergoing chemotherapy. *Evid Based Complement Alternat Med*.
- Chen, SF., Wang, HH., Yang HY., Chung Ul. (2015). Effect of relaxation with guided imagery on the physical and psychological symptoms of breast cancer patient undergoing chemotherapy. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17, (11).
- Costa, A. I. S., & Reis, P. E. D. (2014). Complementary techniques to control cancer symptoms. *Revista Dor*, 15, 61–64
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar. (2019), *Profil Kesehatan Kabupaten Banjar*. Martapura: Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar.
- Farrel M. (2017). *Smeltzer & Bare's Textbook of Medical-Surgical Nursing*. Philedelpia: Wolters Kluwer

- Felix MMDS, Ferreira MBG, da Cruz LF, Barbosa MH. (2019). Relaxation therapy with guided imagery for postoperative pain management: An Integrative Review. *Pain Manag Nurs*.20(1):3-9.
- Jacobson, A. F., Umberger, W. A., Palmieri, P. A., Alexander, T. S., Myerscough, R. P., Draucker, C. B., Steudte- Schmiedgen, S., & Kirschbaum, C. (2016). Guided imagery for total knee replacement: a randomized, placebo- controlled pilot study. *Journal of Alternative and Comple- mentary Medicine*. 22: 563–575.
- Hasaini A., Muhliso. (2020). Efektivitas guided imagery terhadap nyeri pasien kanker: a randomized controlled trial literature review. *Caring Noursing Journal*, 4(2): 41-46.
- Loeser, JD. (2000) Pain and suffering. *The Clinical Journal of Pain*,16(2):S2-S6,
- Nguyen J. Brymer E. (2018). Nature-based guided imagery as an intervention for state anxiety. *Front Psychol*.9.
- Polomano, R. C., Fillman, M., Giordano, N. A., Vallerand, A.H., Nicely, K. L., Jungquist, C. R. (2017). Multimodal analgesia for acute postoperative and trauma- related pain. *The American Journal of Nursing*. 117: S12–S26.
- Raffaelli W, Arnaudo E. (2017). Pain as a disease: an overview. *Journal Pain Research*.
- Resti, I.B. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres pada penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 1-20.
- Rianty, D. A., Sahar, J., Widyatuti. (2022). Application of guided imagination in hypertension management among hypertension adults and adult families in Depok City. *Jurnal Pasak Bumi Kalimantan*. 5(2).
- Sakan, R., Utanto, Y. (2019). The use of audio media to improve students motivation in english subject at junior high school, Kupang District-East Nusa Tenggara. *ICEMT: Proceedings of the 3rd International Conference on Education and Multimedia Technology*. 69-73.
- Salvador, M., Rodrigues, C. C., & Carvalho, E. (2008). Use of relaxation for pain relief in oncology. *Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste*. 9: 120–128.
- Weisenberg, M. (1977). Pain and pain control. *Psychological Bulletin*, 84(5).
- WHO. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Williams & Hopper. (2007). *Understanding medical surgical nursing*. Philadelphia: F.A. Davis Company.

- Williams, A. M., Davies, A., & Griffiths, G. (2009). Facilitating comfort for hospitalized patients using non-pharmacological measures: Preliminary development of clinical practice guidelines. *International Journal of Nursing Practice*. 15: 145–155
- Windle S., Berger S., Kim J. E. E. (2021) Teaching Guided Imagery and Relaxation Techniques in Undergraduate Nursing Education. *J Holist Nurs*. 39(2):199-206.