

PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN NYERI PADA PERAWATAN LUKA

Nabilla Felicia Az Zahra, Ika Silvitasari

nabillafeliciaaz.students@aiska-university.ac.id

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Luka adalah kerusakan jaringan tubuh akibat trauma yang dapat menyebabkan nyeri. Data menunjukkan bahwa 56,26% pasien perawatan luka mengalami nyeri sedang, dan 43,75% mengalami nyeri berat. Nyeri dapat berdampak pada kenyamanan, aktivitas, serta kesehatan mental dan emosional. Penanganannya dapat dilakukan dengan metode farmakologis maupun nonfarmakologis. **Tujuan :** Mendeskripsikan hasil pengukuran skala nyeri sebelum, sesudah, serta perbandingan setelah dilakukan penerapan relaksasi autogenik. **Metode :** Studi kasus deskriptif menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), dilakukan selama 20 menit saat perawatan luka selama 3 hari. **Hasil :** Dua responden menunjukkan penurunan skala nyeri, Tn. P dari skala 6 menjadi 3, dan Tn. W dari skala 5 menjadi 2. **Kesimpulan :** Relaksasi autogenik efektif menurunkan skala nyeri pada perawatan luka dan dapat direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologis dalam manajemen nyeri.

Kata Kunci: Luka, Nyeri, Relaksasi Autogenik