

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Luka adalah hilang atau rusaknya sebagian jaringan tubuh yang disebabkan oleh trauma tajam atau tumpul, perubahan suhu, paparan zat kimia, ledakan, sengatan listrik, maupun gigitan hewan. Luka dapat menyebabkan kerusakan fungsi perlindungan kulit akibat hilangnya kontinuitas jaringan epitel dengan atau tanpa kerusakan jaringan lain, seperti otot, tulang, dan saraf (Cahyono, *et. al* 2021). Jenis luka dibagi menjadi dua yaitu : luka akut dan luka kronik. Luka akut adalah luka yang penyembuhannya sesuai dengan waktu fisiologis penyembuhan luka yaitu dengan tahap inflamasi 1-5 hari, proliferasi dan maturasi. Sedangkan luka kronik adalah luka yang tidak sembuh dalam waktu yang normal yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti infeksi, atau adanya penyakit penyerta contohnya diabetes, melitus, penyakit jantung, dan penyakit yang mengganggu metabolisme tubuh (Nurhuda *et al.* 2023).

Luka yang terjadi dapat menyebabkan timbulnya nyeri pada penderitanya. Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Nyeri yang dirasakan adalah normal karena hal tersebut merupakan salah satu respon tubuh terhadap kerusakan atau cedera pada jaringan tubuh. Nyeri terjadi ketika sistem saraf menerima sinyal dari bagian tubuh yang cedera, lalu mengirimkan pesan ke otak. Menurut hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sebagian besar yaitu 56,26 % pasien yang dilakukan perawatan luka mengalami nyeri sedang dan sisanya 43,75 % mengalami nyeri berat (Samsugito, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, angka kejadian luka setiap tahun semakin meningkat, baik luka akut maupun luka kronis. Sebuah penelitian terbaru di Amerika menunjukkan prevalensi

pasien dengan luka adalah 3.50 per 1000 populasi penduduk. Mayoritas luka pada penduduk dunia adalah luka karena pembedahan/trauma (48%), ulkus kaki (28%), luka dekubitus (21%). Pada tahun 2022, sebuah asosiasi luka di Amerika melakukan penelitian tentang insiden luka di dunia berdasarkan etiologi penyakit, diperoleh data untuk luka bedah ada 11.030 juta kasus, luka trauma 850 juta kasus, luka lecet ada 2040 juta kasus, luka bakar 10 juta kasus, ulkus dekubitus 160 juta kasus, ulkus vena 250 juta kasus, ulkus diabetik 13.50 juta kasus, amputasi 20 juta pertahun, karsinoma 60 juta pertahun, melanoma 10 juta, komplikasi kanker kulit sebanyak 10 juta kasus.

Prevalensi penderita luka di Indonesia sekitar 15,00%, angka amputasi 30,00%, angka kematian 32,00%, dan prevalensi luka operasi disebabkan oleh perawatan rumah sakit tertinggi yaitu 80,00%. (Oktaviani *et al.* 2022). Berdasarkan data dari RISKESDAS, (2020) prevalensi cedera di Indonesia adalah 9,2 %. Luka mayoritas adalah laki-laki dengan prevalensi 11%. sedangkan wanita 7,4 %. Prevalensi luka di Jawa Tengah adalah 7,2% dari seluruh kejadian cidera, dan prevalensi luka di Indonesia pada tahun 2024 mengalami peningkatan, baik luka akut maupun luka kronis. Secara umum, luka yang paling dominan adalah lecet atau memar, dengan persentase sekitar 7,9%. Sedangkan tercatat pada tahun 2025 di kabupaten Karanganyar terdapat kasus luka sebanyak 1071 kasus, dan setiap bulannya cenderung mengalami peningkatan (Rahma *et al.* 2025).

Dampak yang ditimbulkan dari nyeri secara umum adalah timbulnya rasa kurang nyaman. Jika hal ini dibiarkan maka akan menyebabkan menurunnya kualitas hidup. Nyeri dapat berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, kesehatan mental, dan emosional (Purwandi *et al.* 2022). Dampak nyeri pada kehidupan sehari-hari contohnya adalah kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari hari, kesulitan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, kesulitan untuk menjalankan pekerjaan, dan berkurangnya rasa percaya diri. Sedangkan dampak nyeri pada kesehatan mental dan

emosional contohnya adalah depresi, cemas, gangguan tidur, kesulitan untuk berkonsentrasi dan sakit kepala (Jamal *et al.* 2022).

Penanganan dan penatalaksanaan luka sangat berpengaruh pada proses penyembuhan luka. Manajemen perawatan luka yang tepat maka dapat mempercepat proses penyembuhan. Sehingga dapat mengurangi lama nyeri yang dirasakan oleh pasien luka (Aminuddin *et al.* 2020). Penatalaksanaan nyeri akibat luka terdapat dua macam yaitu dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis adalah tindakan kolaborasi antara perawat dan dokter, seperti pemberian obat analgesik misalnya tramadol, metamizole, ibuprofen dan ketorolac (Nurapni *et al.* 2023). Sedangkan talaksana nyeri non farmakologi adalah cara yang lebih sederhana, praktis dan tanpa efek yang merugikan. Teknik nonfarmakologi yang dapat diterapkan untuk mengurangi rasa nyeri contohnya adalah mengajarkan relaksasi, hypnosis, akupresur, terapi musik, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, serta kompres hangat/dingin (Fatonah *et al.* 2023).

Relaksasi autogenik adalah salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri disaat perawatan luka. Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik relaksasi berupa kemampuan sugesti diri menggunakan kalimat pendek yang memberikan efek kenyamanan fisik maupun psikologis. Relaksasi autogenik merupakan salah satu cara untuk membantu pasien dalam menurunkan tingkat nyeri akut, ketegangan ataupun stress fisik dan psikologis yang bersifat ringan atau sedang. Relaksasi ini menekankan pada latihan mengatur pikiran, posisi yang rileks dan pola pernafasan yang akan memberikan efek tenang, relaks dan nyaman (Djunaid *et al.* 2023).

Berbeda dengan teknik relaksasi lain seperti realaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif, relaksasi autogenik memiliki manfaat yang lebih kompleks. Berdasarkan penelitian Widari and Erika, (2020) teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi atau sugesti yang berfungsi untuk menghilangkan

ketegangan. Sedangkan menurut Retnowati *et al.* (2021) relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang melibatkan sugesti diri untuk memengaruhi fungsi tubuh secara fisiologis, seperti mengatur pernapasan, detak jantung, dan sirkulasi darah sehingga dapat berpengaruh untuk menciptakan perasaan rileks dan nyaman untuk membantu menurunkan nyeri serta kecemasan. Pemberian relaksasi autogenik dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, serta mengalihkan perhatian dari nyeri. Efek relaksasi autogenik juga membuat tubuh menjadi rileks dengan mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, dan suhu tubuh. Sensasi hangat tercipta karena vasodilatasi arteri perifer. Respon emosi pasien menjadi lebih nyaman dan tenang. Respon simpatis akan diambil alih oleh respon parasimpatis (Nurhidayat *et al.* 2024).

Efektivitas tindakan pemberian terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri sebelumnya pernah dilakukan oleh (Djunaid *et al.* 2023). Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil relaksasi autogenik efektif untuk mengurangi nyeri pada pasien fraktur dengan rerata skor nyeri setelah diberikan intervensi, pada kelompok relaksasi autogenik 2,84 (ringan). Penelitian lain juga dilakukan (Endang Supriyanti 2024) dengan judul Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Nyeri saat Perawatan Luka, didapatkan hasil yaitu terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri saat perawatan luka. Dari 20 responden, terdapat 16 responden mengalami penurunan tingkat nyeri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 Maret 2025 di rumah sakit PKU Muhammadiyah Karanganyar. Rumah sakit PKU Muhammadiyah Karanganyar merupakan salah satu rumah sakit swasta yang memiliki fasilitas unggulan di bidang bedah dan banyak menangani kasus luka. Kepala ruang bangsal marwah mengatakan bahwa selama 1 bulan terakhir tercatat terdapat 420 kasus luka. Mayoritas luka yang terdapat di bangsal marwah adalah post operasi dengan presentase 50%. Selain itu

juga terdapat luka ulkus diabetikum dengan presentase 30%, luka tumor dengan presentas 15% dan luka bakar dengan presentase 5%. Kebanyakan dari pasien luka dibangsal marwah adalah berjenis kelamin laki laki dengan rentang usia 30-70 tahun. Selain itu terdapat juga pasien perempuan dengan rentang usia 25-55 tahun. Upaya yang telah diberikan oleh perawat bangsal untuk mengurangi nyeri adalah dengan memberikan injeksi obat untuk mengatasi nyeri sesuai anjuran dokter serta mengajarkan pasien untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam. Kepala ruang bangsal marwah mengatakan, belum pernah ada teknik relaksasi lain yang diajarkan kepada pasien untuk mengurangi nyeri.

Berdasarkan uraian di atas metode teknik relaksasi autogenik, belum pernah digunakan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan “Penerapan Relaksasi Autogenik Membantu Menurunkan Nyeri Pada Perawatan Luka” dikarenakan penerapan relaksasi nonfarmakologis ini belum banyak digunakan untuk membantu menurunkan nyeri pada perawatan luka.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan teknik relaksasi autogenik untuk membantu menurunkan nyeri pada perawatan luka?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Tujuan Utama

Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan teknik relaksasi autogenik untuk membantu mengurangi nyeri pada perawatan luka

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat nyeri pada saat perawatan luka sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik.
- b. Mendeskripsikan tingkat nyeri pada saat perawatan luka setelah diberikan teknik relaksasi autogenik.

- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi autogenik pada perawatan luka.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Membantu menambah pengetahuan masyarakat tentang penerapan teknik relaksasi autogenik untuk membantu menurunkan nyeri pada perawatan luka.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksana penelitian bidang keperawatan tentang penerapan teknik relaksasi autogenik untuk membantu mengurangi nyeri pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan penelitian/riset keperawatan di tatanan layanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan penerapan teknik relaksasi autogenik untuk membantu menurunkan nyeri pada perawatan luka.