

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEHNIK DISTRAKSI DAN RELAKSASI TERHADAP PERUBAHAN INTENSITAS NYERI PASIEN POST OPERASI HERNIA DI RSUD MENGGALA TAHUN 2013

Madesti Vindora¹, Shinta Arini Ayu², Teguh Pribadi²

ABSTRAK

Nyeri setelah pembedahan merupakan hal yang normal, padahal perawat memiliki lebih banyak kesempatan dibandingkan tenaga kesehatan lain untuk membantu menghilangkan nyeri dan efeknya yang membahayakan. Banyaknya jumlah klien yang mengeluh nyeri post bedah mayor di RS Menggala disebabkan karena perawat di sana lebih menekankan pada pemberian analgetik dan belum melakukan intervensi keperawatan untuk meringankan nyeri secara non farmakologi yaitu pembelajaran teknik relaksasi atau distraksi. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui efektivitas tehnik distraksi dan relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pasien post operasi hernia di Rumah Sakit Umum Daerah Menggala Tahun 2013.

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen*. Populasi penelitian adalah pasien post operasi hernia dengan usia dewasa dan lansia di RSUD Menggala pada 18 November – 18 Desember 2013 sejumlah 52 orang, sampel adalah total populasi. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi. Analisa data yang digunakan adalah uji *t-independent*.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan efektivitas tehnik distraksi dan relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pasien post operasi hernia (*p* value 0,001). Saran pada petugas kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan bedah pada pasien post operasi hernia dengan memberikan teknik distraksi untuk mengurangi nyeri pasien selama dilakukan perawatan luka selama 4 hari.

Kata Kunci : Nyeri, Relaksasi, & Distraksi

PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan suatu tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka dan menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan bagian tubuh ini umumnya dilakukan dengan membuat sayatan setelah bagian yang akan ditangani ditampilkan, dilakukan tindakan perbaikan yang diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka (Sjamsuhidayat & Jong, 2005). Secara garis besar pembedahan dibedakan menjadi dua yaitu bedah minor dan bedah mayor. Bedah mayor adalah tindakan bedah besar yang menggunakan anastesi umum/general anastesi, yang merupakan salah satu bentuk dari pembedahan yang sering dilakukan (Sjamsuhidayat & Jong, 2005).

Tindakan operasi menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas jaringan tubuh (Wall & Jones, 2006). Untuk menjaga homeostatis, tubuh melakukan mekanisme untuk segera melakukan pemulihan pada jaringan tubuh yang mengalami perlukaan. Pada proses pemulihan inilah terjadi reaksi kimia dalam tubuh sehingga nyeri dirasakan pasien (Fields, 2007). Pada proses operasi digunakan anastesi agar pasien tidak merasakan nyeri

pada saat dibedah. Namun setelah operasi selesai dan pasien mulai sadar, ia akan merasakan nyeri pada bagian tubuh yang mengalami pembedahan. Nyeri yang dirasakan berasal dari luka yang terdapat dari perut (Sjamsuhidayat & Jong, 2005).

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosi yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Tingkat dan keparahan nyeri pascaoperatif terganggu pada fisiologis psikologis individu dan toleransi yang ditimbulkan nyeri (Hidayat, 2008).

Selain hal itu Nyeri post bedah juga dapat menimbulkan peningkatan laju metabolisme dan curah jantung. tidak nafsu makan dan ekspresi tangang (Perry & Potter, 2006). Pendekatan farmakologi merupakan pendekatan kolaborasi antara dokter dengan perawat yang menekankan pada pemberian obat yang mampu menghilangkan sensasi nyeri, kerusakan respon insulin, peningkatan produksi kortisol. Frustrasi dan gelisah yang mengakibatkan klien mengalami gangguan tidur, mengeluh nyeri baik nyeri sedang atau nyeri berat pada post bedah. Sedangkan pendekatan non farmakologi merupakan pendekatan kepada klien untuk menghilangkan sensasi nyeri akibat post operasi (Brunner & Suddart, 2006).

1. Rumah Sakit Umum Daerah Menggala
2. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Namun sayangnya belum banyak yang diketahui dan belum dikelola dengan baik, namun meskipun demikian nyeri merupakan salah satu keluhan yang paling ditakuti oleh klien post bedah. Sensasi nyeri mulai terasa sebelum kesadaran klien kembali penuh yang semakin meningkat seiring dengan berkurangnya pengaruh. Nyeri setelah pembedahan merupakan hal yang normal, padahal perawat memiliki lebih banyak kesempatan dibandingkan tenaga kesehatan lain untuk membantu menghilangkan nyeri dan efeknya yang membahayakan (Brunner & Suddart, 2006). Perawat dengan menggunakan pengetahuannya dapat mengatasi masalah nyeri post bedah baik secara mandiri maupun secara kolaboratif dengan menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan farmakologi dan pendekatan non farmakologi. Bentuk nyeri yang dialami oleh klien post bedah mayor adalah nyeri akut yang terjadi karena adanya luka insisi bekas pembedahan (Perry & Potter, 2006).

Nyeri akut yang dirasakan oleh klien Post bedah mayor merupakan penyebab stress.napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Teknik relaksasi napas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri.

Banyaknya jumlah klien yang mengeluh nyeri post bedah mayor di RS Menggala disebabkan karena perawat di sana lebih menekankan pada pemberian analgetik dan belum melakukan intervensi keperawatan untuk meringankan nyeri secara non farmakologi yaitu pembelajaran teknik relaksasi atau distraksi, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah, dan teknik distraksi seperti pengalihan rasa nyeri klien terhadap hal-hal yang menyenangkan (Burnner & Suddart, 2006).

Relaksasi, teknik distraksi, massage, hidroterapi, terapi panas/dingin,quided imagery, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat menurunkan intensitas nyeri (Arifin, 2008). Saat ini banyak dilakukan teknik untuk menanggulangi nyeri pada post operasi. Salah satu teknik tersebut adalah manajemen nyeri dengan cara nonfarmakologiyang dapat dilakukan dengan teknik distraksi dan relaksasi. Teknik distraksi dan relaksasi adalah merupakan bagian dari metode nonfarmakologi hal ini dikarenakan kedua metode ini mengendalikan nyeri dengan melakukan aktivitas-aktivitas tertentu dan membuat pasien yang mengalami nyeri dapat mengendalikan rasa nyeri yang dialaminya. Hal ini tentu sangat berguna dalam proses penyembuhan dan perhilangan terhadap rasa nyeri, cemas dan perilaku menyimpang yang dapat merugikan pasien itu sendiri (Stewart, 2006).

Teknik distraksi merupakan metode untuk menghilangkan nyeri dengan cara mengalihkan perhatian

pasien pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap nyeri yang dialami. Dasar teori distraksi adalah teori *gate control* (Cummings, 2006). Teori ini menjelaskan bahwa pada spina cord, sel-sel reseptor yang menerima stimulasi nyeri perifer di hambat oleh stimulasi dari serabut-serabut saraf yang lain. Jika seseorang menerima input sensori yang berlebihan dapat menyebabkan terhambatnya impuls nyeri ke otak (nyeri berkurang atau dirasakan oleh klien). Stimulasi yang menyenangkan dari luar juga dapat merangsang sekresi endorfin, sehingga stimulasi nyeri yang dirasakan oleh klien menjadi berkurang (Priharjo, 2003).

Salah satu teknik distraksi adalah dengan terapi musik bertujuan untuk menurunkan nyeri pada post operasi (Priharjo, 2003). Musik sebagai terapi telah dikenal sejak 550 tahun Masehi, dan ini dikembangkan oleh Pythagoras dari Yunani. Berdasarkan penelitian di *State University of New York di Buffalo*, sejak mereka menggunakan terapi musik kebutuhan akan obat penenang pun turun dratis hingga 50%. Musik juga merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon tubuh yang memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan nyeri sehingga musik dapat digunakan untuk mengalihkan rasa nyeri sehingga pasien merasa nyeri nya berkurang (Salampessy, 2004).

Relaksasi merupakan teknik relaksasi bernafas yakni teknik pereda nyeri yang banyak memberikan masukan terbesar karena teknik relaksasi adalah teknik untuk mencapai kondisi rileks (Findley, 2004). Teknik relaksasi pernafasan dapat menghilangkan nyeri post operasi, karena aktivitas-aktivitas di serat besar dirangsang oleh tindakan ini, sehingga gerbang untuk aktifitas serat berdiameter kecil (nyeri) tertutup (Smeltzer & Bare, 2007).

Rumah Sakit Umum Daerah Menggala merupakan rumah sakit rujukan yang ada di Kabupaten Tulang Bawang, berdasarkan catatan rekam medis diketahui bahwa jumlah pasien hernia pada tahun 2012 sebanyak 106 orang, pada tiga bulan terakhir yaitu bulan Juni hingga Agustus 2013 jumlah pasien hernia sebanyak 53 orang, dan pada enam bulan terakhir yaitu pada bulan April-September jumlah pasien hernia adalah 85 pasien. Hasil presurvey yang dilakukan pada 10 pasien, menunjukkan sebanyak 2 pasien (20%) dengan nyeri skala ringan, 5 pasien (50%) dengan nyeri skala sedang dan 3 pasien (30%) dengan nyeri skala berat. Hasil wawancara diperoleh sebanyak 5 pasien tidak dapat mengerti cara teknik relaksasi nafas dalam dan 5 pasien dapat mempraktekkan teknik relaksasi nafas dalam. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang efektivitas teknik distraksi dan relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pasien post operasi hernia di Rumah Sakit Umum Daerah Menggala Tahun 2013. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah diketahui efektivitas teknik distraksi dan relaksasi terhadap perubahan

intensitas nyeri pasien post operasi hernia di Rumah Sakit Umum Daerah Menggala Tahun 2013.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yaitu jenis penelitian untuk mendapatkan gambaran yang akurat dari sebuah karakteristik masalah yang berbentuk mengklasifikasi suatu data. Waktu penelitian ini dilakukan selama 1 bulan (18 November – 18 Desember 2013). Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Daerah Menggala.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan *Quasy Experiment* karena bentuk penelitian ini banyak digunakan dibidang ilmu pendidikan atau penelitian lain dengan subjek yang diteliti adalah manusia. Dengan penelitian "*Quasy Experiment*" penelitian dapat membagi grup yang ada tanpa membedakan antara control dan grup secara nyata dengan tetap mengacu pada bentuk alami yang sudah ada.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian sebagai sumber data yang menilai karakteristik tertentu dalam sebuah penelitian (Notoadmodjo, 2010). Dalam

penelitian ini yang menjadi populasi adalah pasien post operasi hernia dengan usia dewasa di RSUD Menggala pada bulan November Tahun 2013 sejumlah 52 orang.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2010). Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah total populasi sejumlah 52 orang. Kriteria sampel sebagai berikut

- a. Pasien Dewasa (usia > 12 Tahun)
- b. Pasien Post Op hernia
- c. Tingkat Kesadaran Composmentis
- d. Dapat diajak berkomunikasi
- e. Bersedia menjadi responden

Tehnik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling* yaitu setiap responden yang sesuai dengan kriteria yang ditemukan pada saat rentang waktu pengumpulan data. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok A diberi terapi Distraksi dan kelompok B diberi tehnik relaksasi. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji t independent, untuk melihat pengaruh perbedaan akibat perlakuan yang diberikan.

HASIL & PEMBAHASAN

a. Intensitas Nyeri Sebelum Teknik Distraksi

Tabel 1
Rata-rata Intensitas Nyeri Sebelum Teknik Distraksi di RSUD Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2013

Variabel	Mean	SD	Min-Mak	95% CI
Intensitas Nyeri Sebelum Teknik Distraksi	5,11	0,908	4-7	4,74-5,48

Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri sebelum tehnik distraksi 5,11 dengan standar deviasi 0,908. Nyeri terendah 4 dan tertinggi 7. Hasil estimasi interval

dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa intensitas nyeri sebelum tehnik distraksi sebelum penyuluhan adalah antara 4,74-5,48.

b. Intensitas Nyeri Sebelum Teknik Relaksasi

Tabel 2
Rata-rata Intensitas Nyeri Sebelum Teknik Relaksasi di RSUD Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2013

Variabel	Mean	SD	Min-Mak	95% CI
Intensitas Nyeri Sebelum Teknik Relaksasi	5,38	0,852	4-7	5,04-5,73

Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri sebelum tehnik relaksasi 5,38 dengan standar deviasi 0,852. Nyeri terendah 4 dan tertinggi 7. Hasil estimasi

interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa intensitas nyeri sebelum tehnik relaksasi sebelum penyuluhan adalah antara 5,04-5,73.

c. Intensitas Nyeri Sesudah Teknik Distraksi

Tabel 3
Rata-rata Intensitas Nyeri Sesudah Teknik Distraksi
di RSUD Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2013

Variabel	Mean	SD	Min-Mak	95% CI
Intensitas Nyeri Sesudah Teknik Distraksi	3,11	0,908	2-5	2,74-3,48

Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri sesudah teknik distraksi 3,11 dengan standar deviasi 0,908. Nyeri terendah 2 dan tertinggi 5. Hasil estimasi interval

dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa intensitas nyeri sesudah teknik distraksi sesudah penyuluhan adalah antara 2,74-3,48.

d. Intensitas Nyeri Sesudah Teknik Relaksasi

Tabel 4
Rata-rata Intensitas Nyeri Sesudah Teknik Relaksasi
di RSUD Menggala Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2013

Variabel	Mean	SD	Min-Mak	95% CI
Intensitas Nyeri Sesudah Teknik Relaksasi	4,192	0,895	3-6	3,83-4,55

Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri sesudah teknik relaksasi 4,192 dengan standar deviasi 0,895. Nyeri terendah 3 dan tertinggi 6. Hasil estimasi

interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa intensitas nyeri sesudah teknik relaksasi sesudah penyuluhan adalah antara 3,83-4,55.

Tabel 5
Perbedaan Efektivitas Teknik Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pasien
Post Operasi Hernia di Rumah Sakit Umum Daerah Menggala Tahun 2013.

Intensitas Nyeri	Mean	SD	SE	p Value	N
Teknik Distraksi	2,000	0,848	0,166	0,001	26
Teknik Relaksasi	1,192	0,749	0,146		26

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata penurunan intensitas nyeri pada responden yang diberi teknik distraksi yaitu sebanyak 2 dengan standar deviasi 0,848. Sedangkan penurunan intensitas nyeri pada responden yang diberi teknik relaksasi yaitu sebanyak 1,192 dengan standar deviasi 0,749, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata penurunan intensitas nyeri antara responden yang diberi teknik distraksi dengan relaksasi. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ (p hitung $< \alpha$), artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat diartikan ada perbedaan efektivitas teknik distraksi dan relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pasien post operasi hernia di Rumah Sakit Umum Daerah Menggala Tahun 2013.

Pembahasan

a. Intensitas Nyeri Sesudah Teknik Distraksi

Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri sesudah teknik distraksi 3,11 dengan standar deviasi 0,908. Nyeri terendah 2 dan tertinggi 5. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa intensitas

nyeri sesudah teknik distraksi sesudah penyuluhan adalah antara 2,74-3,48.

Menurut Hartanti (2005) distraksi adalah metode untuk mengalihkan perhatian pasien pada hal-hal yang lain sehingga pasien akan lupa terhadap yang dialami, salah satunya dengan cara mendengarkan musik. Musik merupakan salah satu teknik distraksi yang dapat menjadikan nyaman dan tenang, memiliki tempo 60-80 beats per menit dan sangat tepat digunakan karena selaras dengan detak jantung manusia yaitu musik klasik (Suherman 2010).

Musik juga merangsang pelepasan hormon endorfin, hormon tubuh yang memberikan perasaan senang yang berperan dalam penurunan nyeri sehingga musik dapat digunakan untuk mengalihkan rasa nyeri sehingga pasien merasa nyeri nya berkurang (Salampessy, 2004).

Distraksi diduga dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi sistem kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak begitu juga dengan teknik relaksasi

dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri (Smeltzer and Bare, 2002).

b. Intensitas Nyeri Sesudah Teknik Relaksasi

Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri sesudah teknik relaksasi 4,192 dengan standar deviasi 0,895. Nyeri terendah 3 dan tertinggi 6. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa intensitas nyeri sesudah teknik relaksasi sesudah penyuluhan adalah antara 3,83-4,55.

Menurut Potter dan Perry (2006), teknik relaksasi (relaxation) adalah kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Relaksasi nafas dalam merupakan teknik relaksasi termudah dan paling sederhana, dengan bernafas yang pelan, sadar dan dalam serta dapat dilakukan secara normal tanpa perlu berfikir atau merasa ragu (Widyastuti 2003).

Ada banyak bukti bahwa relaksasi efektif dalam meredakan nyeri punggung. Teknik relaksasi, juga tindakan pereda nyeri non invasif lainnya, mungkin memerlukan latihan sebelumnya pasien menjadi terampil menggunakannya (Smeltzer and Bare, 2002). Hampir semua orang dengan nyeri kronis mendapatkan manfaat dari metode-metode relaksasi. Periode relaksasi yang teratur dapat membantu untuk melawan kelelahan dan ketegangan otot yang terjadi dengan nyeri kronis dan yang meningkatkan nyeri (Smeltzer and Bare, 2002).

Penelitian Alfarini dan Sukasari (2012) telah menunjukkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan nyeri pascaoperasi. Ini mungkin karena relatif kecilnya peran otot-otot skeletal dalam nyeri pasca-operatif atau kebutuhan pasien untuk melakukan teknik relaksasi tersebut agar efektif. Teknik tersebut tidak mungkin dipraktikkan bila hanya diajarkan sekali, segera sebelum operasi. Pasien yang sudah mengetahui tentang teknik relaksasi mungkin hanya perlu diingatkan untuk menggunakan teknik tersebut untuk menurunkan atau mencegah meningkatnya nyeri. Keefektifan distraksi tergantung pada kemampuan pasien untuk menerima dan membangkitkan input sensori selain nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan responden mengalami perubahan skala nyeri setelah dilakukan relaksasi karena responden merasa otot-otot tubuh menjadi rileks dan nyaman apalagi setelah nafas dalam nyeri semakin berkurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan teknik relaksasi, nyeri pasien post operasi dapat berkurang. Pemberian distraksi diberikan tidak hanya sekali tetapi berkali-kali hingga responden merasa nyeri berkurang.

c. Perbedaan Efektivitas Teknik Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Hernia

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan efektivitas teknik distraksi dan relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pasien post operasi hernia di Rumah Sakit Umum Daerah Menggala Tahun 2013 (p value 0,001).

Nyeri merupakan suatu kondisi perasaan yang tidak nyaman disebabkan oleh stimulus tertentu. Stimulus nyeri dapat berupa stimulus yang bersifat fisik, maupun mental. Nyeri bersifat subjektif, sehingga respon setiap orang tidak sama saat merasakan nyeri. Nyeri tidak dapat diukur secara objektif, misalnya dengan menggunakan pemeriksaan darah. Orang yang merasakan nyeri yang dapat mengukur tingkatan nyeri yang dialaminya (Potter & Perry, 2006).

Menurut Perry & Potter (2006) teknik distraksi adalah pengalihan perhatian dari hal yang menyebabkan nyeri, contoh: menyanyi, berdoa, menceritakan gambar atau foto dengan kertas, mendengar musik dan bermain satu permainan. Sedangkan relaksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, contoh: nafas dalam dan pelan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Alfarini dan Sukasari (2012) yang berjudul perbedaan efektivitas penggunaan teknik distraksi (musik klasik) dan relaksasi (nafas dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan perawatan luka post operasi fraktur ekstremitas bawah di RSUD Kota dan Kabupaten Pekalongan, menunjukkan ada perbedaan efektivitas penggunaan teknik distraksi (musik klasik) dan relaksasi (nafas dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan perawatan luka post operasi fraktur ekstremitas bawah di RSUD Kota dan Kabupaten Pekalongan (p value 0,008).

Distraksi yang memfokuskan perhatian pasien pada sesuatu selain pada nyeri, dapat menjadi strategi yang sangat berhasil dan mungkin merupakan mekanisme terhadap teknik kognitif efektif lainnya. Distraksi diduga dapat menurunkan persepsi nyeri dengan menstimulasi system kontrol desenden, yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli nyeri yang ditransmisikan ke otak. Teknik relaksasi dipercaya dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri.

SIMPULAN & SARAN

Adapun kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Rata-rata intensitas nyeri sebelum teknik distraksi yaitu dalam nyeri sedang/moderate (NRS 5,11) sedangkan rata-rata intensitas nyeri sebelum teknik

- relaksasi yaitu dalam nyeri sedang/moderate (NRS 5,38).
2. Rata-rata intensitas nyeri sesudah tehnik distraksi yaitu dalam nyeri sedang/moderate namun mengalami penurunan skala (NRS 3,11) sedangkan rata-rata intensitas nyeri sesudah tehnik relaksasi yaitu dalam nyeri sedang/moderate namun mengalami penurunan skala (NRS 4,192).
 3. Ada perbedaan efektivitas tehnik distraksi dan relaksasi terhadap perubahan intensitas nyeri pasien post operasi hernia di Rumah Sakit Umum Daerah Menggala Tahun 2013 (p value 0,001).

Sedangkan saran yang dapat direkomendasikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Memberikan asuhan keperawatan bedah pada pasien post operasi hernia dengan memberikan tehnik distraksi untuk mengurangi nyeri pasien selama dilakukan perawatan luka yaitu selama 4 hari yaitu dengan menganjurkan pasien mendengarkan musik.
2. Bagi Penelitian Selanjutnya
Diharapkan untuk melakukan penelitian terkait dengan tehnik distraksi cara lain sehingga diketahui jenis yang paling efektif untuk digunakan dalam menurunkan nyeri pasien post operasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Aziz, H. (2008). Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.*
- Anggorowati, dkk. (2007). Efektifitas pemberian intervensi spiritual "spirit ibu" terhadap nyeri post sectio caesarean (SC) pada RS Sultan Agung dan RS Roemani Semarang. Journal Media Ners, 1 (1).*
- Arifin (2008). Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien. Jakarta: Salemba Medika*
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.*
- Brunner & Suddarth. (2006). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8, volume 2. Jakarta: EGC.*
- Bobak, M. I, et al. (2005). Buku ajar keperawatan maternitas (ed. 4). Jakarta: EGC.*
- Cunningham, G. F, et.al. (2005). Obstetri william, (ed. 21). Jakarta : EGC.*
- Cummings, T.G. & Worley, C.G. (2005), Organisation Development & Change, 8th edition, Thomson South-Western College Publishing, Cincinnati, Ohio.*
- Datak, G. (2008). Perbedaan Rileksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati. Thesis, Universitas Indonesia*
- Hidayat. (2008). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis. Data. Salemba medika: Jakarta.*
- Isselbacher, K.J. (Ed.), et al., 2000, Harrison Prinsip-Prinsip Ilmu Penyakit Dalam, Edisi 13, Volume 3, Penerbit Buku Kedokteran EGC*
- Mansjoer (2010), Kapita Selekta Kedokteran, edisi 4, Jakarta : Media Aesculapius. FKUI.*
- Notoatmodjo. (2005). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Potter & Perry (2006) Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktek. Edisi 4. Jakarta: EGC*
- Priharjo, R. (2003). Perawatan Nyeri. (Pemenuhan. Aktivitas. Istirahat Pasien). Jakarta: EGC.*
- Salampessy (2004) Terapi Musik, Interaksara, Batam*
- Setiyohadi, I. Alwi, M. Simadibrata. K., dan S. Setiati, editors. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid 1 Edisi IV. Jakarta : FKUI; 2007*
- Smeltzer & Bare. (2007). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8, volume 2. Jakarta: EGC.*
- Sjamsuhidayat R, Win de Jong (2005). Buku Ajar Bedah edisi 2. EGC, Jakarta,*
- Stewart dan Sylvia, Moss. (2006), Human Communication : Prinsip-Prinsip Dasar. Pengantar: Deddy Mulyana, Bandung : Remaja Rosdakarya*
- Wall & Jones. (2006). Defeating Pain. New York: Plenum Publishing. Corporation.*
- Wong, Donna L (2003). Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. .EGC, Jakarta,*