

Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri dan Kecemasan pada Pasien Pascabedah = "Effect of Combination of Progressive Muscle Relaxation with Lavender Aromatherapy on Pain and Anxiety in Post-Surgical Patients"

Nurul Hendayani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920550124&lokasi=lokal>

Abstrak

Nyeri dan kecemasan adalah dua masalah utama yang sering dialami pasien pascabedah yang dapat menghambat proses pemulihan dan menurunkan kualitas hidup. Berbagai metode untuk mengatasi masalah ini telah dikembangkan, termasuk terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu pendekatan non farmakologi yang dapat dilakukan melalui pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender. Tujuan penelitian ini untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada pasien pascabedah. Desain penelitian: penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan pre-post test control group design. Teknik consecutive sampling dengan cara mengurutkan responden menggunakan penomoran ganjil untuk kelompok kontrol dan genap untuk kelompok intervensi digunakan untuk menentukan sampel, dengan total 40 peserta yang terbagi menjadi dua kelompok: 20 peserta dalam kelompok kontrol yang menerima relaksasi otot progresif dan 20 peserta dalam kelompok intervensi yang menerima kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Visual Analogue Scale (VAS) untuk mengukur nyeri dan State Trait Anxiety Inventory (STAI) untuk mengukur kecemasan. Hasil penelitian: Uji paired – test pada kelompok kontrol dan uji wilcoxon kelompok intervensi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri dan kecemasan sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan pada masing-masing kelompok dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Namun, Uji Mann-Whitney pada nyeri antar kelompok setelah mendapatkan perlakuan ($p = 0,665 > 0,05$) dan uji Independent-t test pada skor kecemasan antar kelompok setelah perlakuan ($p = 0,915 > 0,05$) masing-masing tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kesimpulan: Penggunaan relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender mengalami penurunan nyeri dan kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan yang hanya diberikan relaksasi otot progresif saja. Tidak ditemukan perbedaan yang bermakna dalam penurunan nyeri dan kecemasan setelah perlakuan antara kelompok relaksasi otot progresif dan kelompok kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender. Rekomendasi: Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih beragam diperlukan untuk mengeksplor lebih jauh temuan ini.

.....Pain and anxiety are two major problems often experienced by post-surgical patients that can hinder the recovery process and reduce their quality of life. Various methods to overcome these problems have been developed, including pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the non-pharmacological approaches that can be done through the provision of a combination of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of a combination of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy in reducing pain and anxiety in postoperative patients. Research design: This study is a quasi-experimental study with a pre-post test control group design approach. The consecutive sampling technique was used to determine the sample by sequentially numbering

respondents with odd numbers for the control group and even numbers for the intervention group, with a total of 40 participants divided into two groups: 20 participants in the control group who received progressive muscle relaxation and 20 participants in the intervention group who received a combination of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy. This study used instruments of the Visual Analogue Scale (VAS) to measure pain and the State Trait Anxiety Inventory (STAI) to measure anxiety. Results: The paired - test in the control group and the Wilcoxon test in the intervention group showed a significant difference in the level of pain and anxiety before and after getting treatment in each group with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). However, the Mann- Whitney test on pain between groups after treatment ($p = 0.665 > 0.05$) and the Independent t-test on anxiety scores between groups after treatment ($p = 0.915 > 0.05$) each showed no significant difference. Conclusion: The use of progressive muscle relaxation combined with lavender aromatherapy had a greater reduction in pain and anxiety than those given progressive muscle relaxation alone. There was no significant difference in the reduction of pain and anxiety after treatment between the progressive muscle relaxation group and the combination group of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy. Recommendation: Further research with larger samples and more diverse designs is needed to further explore these findings.