

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI *JACOBSON'S PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE* TERHADAP NYERI, TOLERANSI AKTIVITAS, DAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG MENJALANI BEDAH GINEKOLOGI

Anis Partiw

Abstrak

Pasien yang menjalani pembedahan ginekologi umumnya akan merasakan nyeri di area sayatan pascaoperasi, hal tersebut akan berdampak pada rasa nyaman dan terganggunya aktivitas sehari-hari karena mobilitas fisik yang terbatas serta munculnya masalah gangguan tidur. Terapi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri akut, meningkatkan kualitas tidur serta meningkatkan toleransi aktivitas pada wanita yang telah menjalani pembedahan ginekologi. Terapi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* dilakukan dihari kedua dan ketiga pasca operasi selama 2 hari berturut-turut dengan frekuensi pemberian terapi setiap tiga shift (pagi, sore, malam) selama kurang lebih 30 menit pada setiap pertemuan. Skala nyeri diukur menggunakan instrumen *Visual Analog Scale* (VAS), kualitas tidur menggunakan *The Groningen Sleep Quality Scale*, dan toleransi aktivitas menggunakan *Activity Tolerance Questionnaire*. Pengukuran pre dan posttest dilakukan dihari kedua setelah operasi sebelum pemberian terapi dan dihari keempat setelah diberikan terapi selama 2 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan pada pasien kelolaan setelah diberikan intervensi skala nyeri menurun dari skala 8 menjadi 4, kualitas tidur meningkat dari skor 12 menjadi 5, dan toleransi aktivitas meningkat dari 11 menjadi 24. Kesimpulan: Skala nyeri, kualitas tidur, dan toleransi aktivitas menunjukkan perubahan yang baik secara signifikan setelah diberikan intervensi. Sehingga terapi *Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique* efektif dalam menurunkan nyeri, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan toleransi aktivitas pada wanita yang telah menjalani operasi ginekologi.

Kata Kunci : *Jacobson's progressive muscle relaxation technique*, kualitas tidur, nyeri, pascaoperasi ginekologi, toleransi aktivitas.

NURSING CARE ANALYSIS WITH JACOBSON'S PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE INTERVENTION ON PAIN, ACTIVITY TOLERANCE, AND SLEEP QUALITY IN PATIENTS UNDERGOING GYNECOLOGICAL SURGERY

Anis Partiw

Abstract

Patients undergoing gynecological surgery generally experience pain in the incision area postoperatively, which impacts comfort and disrupts daily activities due to limited physical mobility and sleep disturbances. Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique therapy is one of the non-pharmacological techniques that can be applied to manage acute pain, improve sleep quality, and enhance activity tolerance in women who have undergone gynecological surgery. Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique therapy is administered on the second and third days post-operation for two consecutive days, with a frequency of therapy every three shifts (morning, afternoon, and evening) for approximately 30 minutes per session. Pain intensity is measured using the Visual Analog Scale (VAS) instrument, sleep quality is assessed using The Groningen Sleep Quality Scale, and activity tolerance is evaluated using the Activity Tolerance Questionnaire. Pre-test and post-test measurements are conducted on the second day after surgery before therapy and on the fourth day after receiving therapy for two consecutive days. The results of the study show that in managed patients after the intervention, the pain scale decreased from 8 to 4, sleep quality improved from a score of 12 to 5, and activity tolerance increased from 11 to 24. Conclusion: The pain scale, sleep quality, and activity tolerance demonstrate significant improvement after the intervention. Therefore, Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique therapy is effective in reducing pain, improving sleep quality, and enhancing activity tolerance in women who have undergone gynecological surgery.

Keyword : activity tolerance, gynecological postoperative, jacobson's progressive muscle relaxation technique, pain, sleep quality.