

PERBEDAAN EFEKTIFITAS PENGARUH *HYPNOTHERAPY* DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP NYERI SENDI PADA PENDERITA *ARTHRITIS RHEUMATOID*

THE DIFFERENCES EFFECTIVENESS EFFECT OF HYPNOTHERAPY AND DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES ON JOINT PAIN IN PATIENTS WITH RHEUMATOID ARTHRITIS AT PUSKESMAS

Ngatwadi¹, Mutdasir², Mulyadi³

¹Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala,

²Bagian Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala,

³Bagian Pulmonologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala

Abstrak

Arthritis rheumatoid (AR) adalah suatu penyakit yang menyerang sendi. Semua orang rentan terkena penyakit ini. Hal itu tentu saja tergantung pada jenis AR. Berbagai penyakit memperlihatkan gejala AR, tergantung pada penyakit yang mendasarinya. Secara umum, penderita AR akan merasa nyeri pada sendi dan tulang yang biasanya mulai dialami pada usia pertengahan. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri sendi akibat AR adalah dengan menggunakan terapi *hypnotherapy* dan terapi teknik relaksasi nafas dalam. Sampel pada penelitian ini adalah 34 orang penderita AR di Puskesmas Langsa. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Analisis data menggunakan data univariat dan bivariat dengan uji *paired sample t-test* dan *Wilcoxon signed rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *hypnotherapy* ($p = 0.000$) dan teknik relaksasi napas dalam ($p = 0.001$) terhadap nyeri sendi yang dialami oleh penderita AR. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas yang signifikan ($p = 0,06$) antara *hypnotherapy* dan teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri sendi yang dialami oleh penderita AR.

Kata Kunci : Arthritis rheumatoid, *hypnotherapy*, teknik relaksasi napas dalam.

Abstract

Rheumatoid Arthritis (RA) is a disease that attacks the joints. Everyone is susceptible to this disease. It certainly depends on the type of RA. Various diseases show symptoms of RA, depending on the underlying disease. In general, people with RA will feel pain in the joints and bones that it usually begins in their middle age. One way to overcome AR joint pain is to use *hypnotherapy* and deep breathing relaxation technique. The sample of this study is 34 patients with RA at Puskesmas Langsa Timur. This study uses questionnaires as a measuring tool. Data analysis uses univariate and bivariate data with paired sample t-test and Wilcoxon signed rank. The result of this study shows that there is an effect of *hypnotherapy* ($p = 0.000$) and deep breathing relaxation technique ($p = 0.001$) on joint pain in patients with AR, but there is no significant difference in effectiveness ($p = 0.06$) between *hypnotherapy* and deep breathing relaxation techniques on joint pain experienced by AR patients.

Keywords: Rheumatoid arthritis, *hypnotherapy*, deep breathing relaxation technique.

Korespondensi:

* Ngatwadi, Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Darussalam, Banda Aceh, Email: ngatwadi@gmail.com

Latar Belakang

Arthritis rheumatoid (AR) merupakan suatu penyakit yang menyerang sendi semua orang rentan terkena penyakit AR hal itu tentu saja tergantung pada jenis AR banyak macam penyakit yang memperlihatkan gejala AR tergantung pada penyakit yang mendasari secara umum penderita AR akan merasa nyeri pada sendi dan tulang dan biasanya mulai terjadi pada usia pertengahan (Isbagio, 2009). Prevalensi dan insiden penyakit AR di Amerika Serikat dan beberapa daerah di Eropa prevalensi AR sekitar 1% pada kaukasia dewasa: Perancis sekitar 0,3%, Inggris dan Finlandia sekitar 0,8% dan Amerika Serikat 1,1% sedangkan di Cina sekitar 0,28%. Jepang sekitar 1,7% dan India 0,75%. Insiden di Amerika dan Eropa Utara mencapai 20-50/100000 dan Eropa Selatan hanya 9-24/1000003-4. di Indonesia dari hasil survey epidemiologi di Bandung Jawa Tengah didapatkan prevalensi AR 0,3 %, sedang di Malang pada penduduk berusia diatas 40 tahun didapatkan prevalensi AR 0,5 % di daerah Kota dan 0,6% di daerah Kabupaten

Berdasarkan data yang diperoleh dari poliklinik reumatologi RSUPN Cipto Mangunkusumo Jakarta pada tahun 2000 kasus baru AR merupakan 4,1% dari seluruh kasus baru tidak jauh berbedah di poliklinik

reumatologi RS Hasan Sadikin didapatkan 9% dari seluruh kasus reumatoid baru pada tahun 2000-2002 Perhimpunan Reumatologi Indonesia (2014). Sedangkan hasil riset kesehatan dasar (2013) prevalensi penyakit sendi berdasar diagnosis riset kesehatan dasar di Indonesia 11,9 persen dan berdasar diagnosis atau gejala 24,7 persen prevalensi berdasarkan diagnosis nakes tertinggi di Bali (19,3%), diikuti Aceh (18,3%) Jawa Barat (17,5%) dan Papua (15,4%) prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis nakes atau gejala tertinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%) diikuti Jawa Barat (32,1%) dan Bali (30%).

Penelitian yang dilakukan oleh Alex L (2007) melaporkan bahwa *hypnotherapy dan self-hypnosis* efektif untuk menurunkan rasa sakit kronis pada anak-anak sebanyak 80% hasil penelitian ini juga mengkonfirmasi bahwa nyeri pada anak dapat berkurang tanpa menimbulkan gejala-gejala yang baru mengkombinasikan metode non farmakologi dengan obat-obatan merupakan cara yang paling efektif untuk mengontrol nyeri pengendalian nyeri non farmakologi menjadi lebih efektif lebih murah dan sederhana Potter & Perry (2006).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Langsa pada tahun 2016 jumlah kasus AR

sebanyak 2.300 kasus sedangkan Puskesmas Langsa Timur penderita AR pada tahun 2015 sebesar 480 kasus dimana kasus tersebut menempati peringkat kelima dari 10 kasus penyakit tidak menular lainnya Dinkes Langsa (2016).

Hasil studi yang dilakukan oleh Gary (2012) mengenai *intervensi hypnotherapy* terhadap responden yang mengalami nyeri hematuria menunjukkan penurunan yang sangat signifikan dari 73,7% menjadi 64,7% nyeri ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tiara (2012) pengobatan yang efektif untuk sakit kronis di beberapa kondisi menunjukkan bahwa sekitar 70% dari individu dengan nyeri kronis dapat mengalami penurunan jangka pendek di sakit kronis selama sesi pengobatan atau hipnosis praktek dan antara 20% dan 30% mencapai lebih banyak pengurangan permanen kesakitan harian ada juga bukti yang menunjukkan hipnosis yang mungkin lebih efektif dalam mengobati neuropatik atau nyeri vaskular.

Hasil penelitian yang terkait dilakukan oleh Hedayallah (2014) yang berkaitan dengan teknik napas dalam sebelum dilakukan intervensi skala nyeri empat setelah dilakukan intervensi teknik napas dalam mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi tiga dimana ada pengaruh yang sangat signifikan teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri. Hasil

penelitian lain yang terkait menurut Tetti (2015) yang berkaitan dengan pengaruh teknik relaksasi napas dalam

terhadap penurunan nyeri paska *cesarea section* dimana nyeri sebelum dilakukan intervensi skala nyeri empat dan setelah dilakukan intervensi menjadi skala nyeri tiga ini menandakan ada pengaruh yang sangat signifikan hasil riset yang terkait dengan teknik napas dalam yang dilakukan oleh Yunuzul (2014) menyebutkan bahwa ada pengaruh teknik napas dalam terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi *fraktur cruris* yang dilakukan pada 4 pasien dengan skala nyeri 5 atau sedang dan 1 pasien mengatakan nyeri turun menjadi 3 dan 3 pasien mengatakan nyeri turun menjadi 4.

Metode

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* yang bertujuan untuk memperoleh informasi dan mengetahui pengaruh *hypnotherapy* dan teknik relaksasi terhadap penurunan nyeri AR di Puskesmas Langsa Timur jenis yang dipakai dalam penelitian ini adalah rancangan *pre tes-post test* dalam dua kelompok atau *two group pre-post test design* dengan metode kuesioner Swajana (2012) Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober-3 November 2017 lamanya masa

pengumpulan data intervensi direncanakan selama 3 Minggu. Pengolahan data menggunakan program SPSS apabila P-value $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil

Tabel 4.1 Distribusi demografi responden berdasarkan umur

No	Kategori	N	Persentase
Umur			
1	40 tahun	2	5,88%
2	>40 tahun	32	94,11%
Total		34	100%

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan table 4.1 distribusi responden AR berdasarkan umur paling tinggi yang menderita AR dan yang mengalami nyeri sendi pada umur >40 tahun dengan 32 responden (94,11%) hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Mansjoer (2001) umur AR biasanya timbul antara umur 40 sampai 60 tahun

Tabel 4.2 Distribusi demografi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Kategori	N	Persentase
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	15	44,11%
2	Perempuan	19	55,88%
Total		34	100%

Sumber : Data Primer 2017

Berdasarkan data table 4.2 jenis kelamin yang menderita penyakit AR dan yang mengalami nyeri sendi adalah perempuan sebanyak 19

(55,88%) sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Mansjoer (2001) perempuan lebih mudah terkena AR dari pada laki-laki perbandingannya adalah 2-3.

Berikut ini hasil analisis data univariat dari setiap variable yang diteliti:

Tabel 4.3. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah di *hypnotherapy* pada penderita AR di Puskesmas Langsa Timur (n=17 orang)

Tingkat Nyeri	Sebelum <i>Hypnotherapy</i>		Sesudah <i>Hypnotherapy</i>	
	F	%	%	F
Nyeri ringan	0	0	77,70	14
Nyeri Sedang	17	100	22,17	3
Total	17	100%	100%	17

Berdasarkan data tabel 4.3. dapat diketahui distribusi frekuensi nyeri sebelum pemberian *hypnotherapy* terbanyak adalah intensitas nyeri sedang dengan persentase 100% kemudian sesudah di *hypnotherapy* mengalami penurunan skala nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 14 (77,70%) sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri sendi AR mengalami penurunan setelah diberikan *hypnotherapy*.

Tabel 4.4. Intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi napas dalam pada penderita AR di Puskesmas Langsa Timur (n=17 orang)

Tingkat Nyeri	Sebelum Relaksasi napas dalam		Setelah Relaksasi napas dalam	
	F	%	F	%
Nyeri ringan	0	0	13	76,47
Nyeri Sedang	17	100	4	23,52
Total	17	100	17	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data tabel 4.4. dapat diketahui distribusi frekuensi nyeri sebelum pemberian teknik relaksasi napas dalam terbanyak adalah intensitas nyeri sedang dengan persentasi 100% kemudian sesudah di teknik relaksasi napas dalam mengalami penurunan skala nyeri yaitu nyeri ringan sebanyak 13 (76,47%) sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri sendi AR mengalami penurunan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam

Diagram 1 menunjukkan bahwa peran keluarga sebagai PMO sebanyak 50 orang (79,4%) dalam katagori baik.

Tabel: 4.5 Hasil analisis perbandingan rata rata intensitas nyeri sendi AR sebelum dilakukan *hypnotherapy* dan intensitas nyeri sendi AR setelah di lakukan *hypnotherapy* di Puskesmas Langsa Timur

Intensitas nyeri	Mean	Std Deviation	Std Error Mean	T	P Value
Sebelum	3,76	1.393	338	6,615	0,000
Setelah	2,65	1.115	270		

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan data tabel 4.5 didapatkan nilai probabilitas sebesar 0,000 pada pemberian *hypnotherapy* terhadap nyeri sendi AR artinya nilai probabilitas <0,05 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian *hypnotherapy* terhadap nyeri sendi AR hasil yang didapatkan nilai mean sebelum dilakukan *hypnotherapy* yaitu 3,76 dengan standart deviasi 1,393, sedangkan nilai mean setelah dilakukan *hypnotherapy* adalah 2,65 dengan standart deviasi 1,115, dilihat dari nilai mean yang berbeda antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan *hypnotherapy*.

Tabel: 4.6 Hasil analisis perbandingan rata rata intensitas nyeri sendi AR sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam dan intensitas nyeri sendi AR setelah di lakukan teknik relaksasi napas dalam di Puskesmas Langsa Timur

Intensitas nyeri	Mean	Std Deviation	Std Error Mean	T	P Value
Sebelum	3,47	800	194	2,764	0,001
Setelah	3,06	827	201		

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan data tabel 4.6 didapatkan nilai probabilitas sebesar 0,001 pada pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri sendi AR artinya nilai probabilitas <0,05 sehingga

dapat di simpulkan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri sendi AR dan didapatkan nilai mean sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu 3,47 dengan standart deviasi 800 sedangkan nilai mean setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 3,06 dengan standart deviasi 827 dilihat nilai mean yang berbeda antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tingkat nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Sedangkan nilai perbandingan rata-rata antara hypnotherapy dengan teknik relaksasi napas dalam dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel: 4.7 Hasil analisis perbandingan rata-rata hypnotherapy dan teknik relaksasi napas dalam di Puskesmas Langsa Timur

intervensi	N	Mean penur n	Std deviatio n	Std error mea n
hypnotherapy	17	1.12	697	169
relaksasi napas dalam	17	41	618	150

PValue 0,06

Sumber: Data Primer (2017)

Berdasarkan 4.7 nilai rata-rata penurunan skala nyeri setelah dilakukan intervensi hypnotherapy dan teknik relaksasi napas dalam dengan menggunakan uji t

dependen di dapat P value 0,06. Dilihat dari nilai p value lebih dari nilai α (0,05) sehingga Ho gagal ditolak artiya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hypnotherapy dengan teknik relaksasi napas dalam

Berdasarkan diagram 2 menunjukkan tingkat keberhasilan pengobatan TB Paru sebesar 46 orang (73%).

Pembahasan

Intensitas nyeri sendi sebelum dilakukan hypnotherapy dan teknik relaksasi napas dalam pada penderita AR.

Berdasarkan analisis dari data yang diperoleh nyeri sendi sebelum dilakukan intervensi mendominasi dengan skala nyeri sedang dengan persentase 100% . Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan hypnotherapy dan teknik relaksasi napas dalam mayoritas adalah responden yang mengalami nyeri sedang seperti terasa kaku pada persendian yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga aktivitas dapat terganggu dan sulit konsentrasi dari data yang diperoleh dari Puskesmas Langsa Timur penderita AR menepati urutan ke 5 penyakit yang diderita setiap bulanya terdapat 50 pederita AR yang melakukan pemeriksaan yang mana selalu mengelukan rasa sakit pada persendian.

Nyeri merupakan keadaan dimana perasaan dan pengalaman sensoris atau emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial, nyeri selalu bersifat subjektif karena perasaan nyeri berbeda-beda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya Tarcy (2005). teori yang dikemukakan oleh Tarcy sesuai dengan hasil diskusi yang dilakukan oleh peneliti terhadap responden AR di Puskesmas Langsa Timur dimana banyak penderita AR mengatakan permasalahan yang dialami yaitu seperti ngilu pada persendian, rasa tidak nyaman dan terkadang timbul rasa emosional melihat kondisi yang dialami ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Corwin (2000) mengenai tanda dan gejala penderita AR yang mengalami nyeri sendi nyeri dan kekakuan pada satu atau lebih sendi terutama sendi-sendi tangan, pergelangan tangan, kaki, lutut, tulang belakang bagian atas atau bawah, paha, dan bahu, timbulnya nyeri yang mungkin disertai rasa kesemutan atau baal, terutama pada malam hari, pembengkakan sendi yang terkenak, disertai penurunan rentang gerak, sendi mungkin tampak mengalami deformitas.

Penanganan nyeri bisa dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan farmakologi dan non farmakologi dimana cara yang digunakan farmakologi untuk

menurunkan rasa nyeri dengan cara seperti non-steroid atau NSAID yang dapat menghambat produksi prostaglandin menurut Bobak (2005) sedangkan yang menggunakan non farmakologi seperti masase, relaksasi, yoga, rengangan senam merupakan cara untuk mengurangi nyeri menurut Bare & Smeltzer (2002) hasil penelitian yang terkait yang dilakukan oleh Dewi SLI (2009) setiap penderita AR mengalami nyeri ringan 1-3 dan nyeri sedang 4-6 dimana cara mengatasi nyeri dengan melakukan teknik relaksasi napas dalam penurunan skala nyeri 4-6 nyeri sedang 4 responden mengalami penurunan sebanyak 40%, enam responden mengalami 60% penurunan dan 7 responden mengalami penurunana 50%. Ini terbukti teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan nyeri sendi pada AR. Penelitian lain yang mendukung untuk mengurangi nyeri menggunakan *hypnotherapy* yang dilakukan oleh Hemi (2016) nyeri dismenore primer yang dialami siswa sekolah menengah pertama dapat menurun setelah dilakukan *hypnotherapy*.

Setelah dilakukan *hypnotherapy* pada penderita AR dengan nyeri sendi di Puskesmas Langsa Timur

Berdasarkan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *hypnotherapy* di dapatkan hasil uji statistik uji paired sampel T-Test didapatkan nilai signifikan yaitu 0,000 yang

nilainya lebih kecil dari alpha 0,05 atau dengan signifikan 95% dan didapatkan nilai mean sebelum dilakukan *hypnotherapy* yaitu 3,76 dengan standart deviasi 1.393 sedangkan nilai mean setelah dilakukan *hypnotherapy* adalah 2,65 dengan standart deviasi 1,115 terlihat nilai mean yang berbeda antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua yaitu 1,11 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan *hypnotherapy*.

Berdasarkan hal diatas *hypnotherapy* mampu menurunkan intensitas nyeri sendi pada penderita AR dengan cara menghambat salah satu proses perjalanan terjadinya nyeri diartikan sebagai suatu rasa yang tidak menyenangkan baik secara emosional yang berhubungan dengan adanya suatu kerusakan jaringan sehingga individu merasakan tersiksa dan terganggu aktivitas sehari-hari Wibowo (2014) *hypnoterapy* merupakan metode psikoterapi melalui teknik hipnosis yang membuat lingkup kesadaran pasien menjadi sangat sempit di bawah pengaruh hipnosis korteks serebri mengalami inhibisi kuat sehingga daya identifikasi, analisis dan pengambilan keputusan terhadap stimulasi baru Wibowo (2014).

Hasil penelitian yang terkait yang dilakukan oleh Rizqi & Maliya (2010) tentang

pengaruh *hypnotherapy* terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi fraktur femur diruang rawat inap bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta ditolak artinya ada perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan *hypnotherapy*, hal ini selaras dengan penelitian yang terdahulu yang dilakukan oleh Wahida & Khusniyah (2012) tentang pengaruh *hypnotherapy* terhadap nyeri sendi pada lansia. hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara skala nyeri pada lansia sebelum dan sesudah dilaksanakan *hypnoterapy* dengan nilai signifikan $P = 0,032$, kesimpulannya adalah ada pengaruh *hypnotherapy* terhadap nyeri pada lansia.

Hypnotherapy terhadap penurunan nyeri sendi dilakukan satu pertemuan sebagian dari respondent memiliki tingkat sugestifitas sedang dan sedikit yang memiliki tingkat sugestifitas sulit. walaupun demikian peneliti tetap harus meyakinkan respondent dengan test sugestifitas lebih lama dan lebih dalam lagi karena terdapat beberapa respondent masih ada yang kurang percaya diri untuk melakukan *hypnotherapy*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alex L (2007) *hypnotherapy dan self-hypnosis* efektif untuk menurunkan rasa sakit kronis pada anak-anak sebanyak 80%, hal ini selaras yang dilakukan oleh Gary

(2012) mengenai *intervensi hypnotherapy* terhadap responden yang mengalami nyeri hematuria juga mampu menurunkan yang sangat signifikan dari 73,7% menjadi 64,7% nyeri menurun. dan juga di perkuat dari hasil riset Tiara (2012) pengobatan yang efektif untuk sakit kronis di beberapa kondisi menunjukkan bahwa sekitar 70% dari individu dengan nyeri kronis dapat mengalami penurunan jangka pendek di sakit kronis selama sesi pengobatan atau hipnosis praktek, dan antara 20% dan 30% mencapai lebih banyak pengurangan permanen kesakitan harian.

Menurut Corwin (2001) menyatakan manfaat dari *hypnotherapy* adalah dapat mengurangi nyeri meningkatkan proses penyembuhan penyakit dan membantu tubuh mengurangi berbagai macam penyakit seperti depresi, alergi dan asma, pada saat rileks aliran darah akan lancar neurotransmitter penenang akan dilepaskan dan system saraf berkerja dengan baik pada saat kondisi relaksasi tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar akan terbuka sehingga mudah menerima sugeti terapi yang diberikan sedangkan menurut Perry & Potter (2005) pada kondisi tersebut gerbang nyeri yang disebut substansia gelatinosa pada kornu dorsalis mendulla spinalis tertutup kemudian impuls nyeri yang ditransmisikan ke

otak berkurang sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang atau hilang maka dapat dipengaruhi oleh sugesti.

Setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada penderit AR dengan nyeri sendi

Berdasarkan data yang diperoleh skala nyeri sebelum dan sesudah di lakukan teknik relaksasi napas dalam didapatkan hasil uji statistik uji paired sampel T-Test nilai signifikan yaitu 0,01 yang nilainya lebih kecil dari alpha 0,05 atau dengan signifikan 95% dan didapatkan nilai mean sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu 3,47 dengan standart deviasi 800 sedangkan nilai mean setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam adalah 3,06 dengan standart deviasi 8,27 terlihat nilai mean yang berbeda antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sendi sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam.

Hasil penelitian yang terkait yang dilakukan oleh Patasik (2013) tentang efektifitas teknik relaksasi napas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi *section caesare* disini peneliti menjelaskan terdapat pengaruh yang sangat signifikan penurunan nyeri *section caesare* setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam ini selaras dengan riset yang dilakukan

oleh Dewi & Widastra (2009) pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan AR dimana di jelaskan ada pengaruh yang sangat signifikan setelah dilakuka teknik relaksasi napas dalam.

Berdasarkan data analisis penelitian di atas dan riset yang mendukung dengan cara pengukuran dengan menggunakan skala nyeri 1-10 didapatkan disimpulkan bawah ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri sendi yang dialami oleh penderita AR hal ini juga didukung oleh beberapa teori yang diungkapkan oleh Robert Priharjo (1993) dan Smeltzer & Bare (2002) bahwa teknik relaksasi napas dalam adalah teknik yang efektif untuk menurunkan rasa nyeri termasuk pada penderita AR.

Teknik relaksasi napas dalam berkerja dengan merelaksasikan otot-otot skelet yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin sehingga meningkatkan terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah kedaera yang mengalami spasme dan iskemik, teknik relaksasi nafas dalam mampu merangsang tubuh untuk melepaskan endogen yaitu endorphin dan enkefalin, prinsip yang mendasari penurunan nyeri oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi system saraf otonom yang merupakan bagian dari system

saraf perifer yang mempertahankan system homeostatis lingkungan internal individu Smeltzer & Bare (2002) ini selaras dengan hasil penelitian yang terkait dilakukan oleh Fitriani (2014) yang mana relaksasi napas dalam dapat menurunkan rasa nyeri kala I fase laten ibu bersalin setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam dapat tenang sehingga memudahkan ibu untuk mengatur pernafasan sampai frekuensi kurang dari 60-70x/menit, kadar PaCo₂ akan meningkat dan menurunkan ph sehingga akan meningkatkan kadar oksigen dalam darah seperti halnya nyeri sendi yang dialami oleh penderita AR hal ini sama seperti penelitian yang dialkukan oleh Dewi SLI (2009) teknik relaksasi dilakukan sebanyak 4 kali dalam satu pertemuan dapat menurunkan nyeri.

Perbedaan efektifitas pengaruh *hypnotherapy* dan teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri sendi AR

Berdasarkan hasil analisis statistik nilai rata-rata penurunan skala nyeri setelah dilakukan intervensi *hypnotherapy* dan teknik relaksasi napas dalam dengan menggunakan uji t dependen di dapat P value 0,06 dilihat dari nilai p value lebih dari nilai α (0,05) sehingga Ho gagal ditolak artiya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *hypnotherapy* dengan teknik relaksasi napas dalam dari hasil analisis *hypnotherapy* dan teknik relaksasi napas dalam

sama-sama memiliki kemampuan atau kualitas yang sama untuk menurunkan rasa nyeri sendi dari skala ringan dan sedang yang dialami penderita AR.

Dilihat dari manfaat dan fungsinya *hypnotherapy* dapat mempengaruhi molekul obat yang berkaitan dengan reseptor khusus pada sel saraf (neuron) di susunan saraf pusat memperlambat kecepatan letupan neuron. jika kecepatan letupan neuron berkurang sensasi nyeri juga berkurang, kondisi tenang adalah bahan baku yang membuat peredaan nyeri mungkin terjadi. hal ini dapat mengisolasi endorphin di otak dan kelenjar hipofisis yang memiliki kekuatan 200 kali lebih besar daripada morfin Mongan (2007) tidak berbedah jauh dengan kerja dari teknik relaksasi napas dalam dimana relaksasi dapat menurunkan nadi penurunan ketegangan otot, perasaan damai dan sejahtera dan periode kewaspadaan yang santai keuntungan teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan setiap saat kapan saja dan dimana saja caranya sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri oleh oleh pasien tanpa suatu media serta merileksasikan otot-otot yang tegang Smeltzer & Bare (2002).

Hasil penelitian yang terkait yang dilakukan oleh Maria (2013) terhadap pecandu merokok yang mana diberikan intervensi *hypnotherapy* dan teknik relaksasi dengan p value 0,81 dilihat dari nilai p value lebih dari

nilai α (0,05) sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *hypnotherapy* dengan teknik relaksasi napas dalam terhadap pecandu merokok, dengan demikian hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa ada pengaruh *hypnotherapy* dan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan nyeri sendi pada penderita AR.

Kesimpulan

Studi ini menemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara teknik relaksasi napas dalam dengan *hypnotherapy* dalam menurunkan nyeri sendi pada penderita AR.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi Puskesmas Langsa untuk meningkatkan peran petugas kesehatan dalam memberikan terapy komplementer pada pasien penderita AR dengan skala nyeri sedang.

Referensi

- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Penerbit PT. Rineka Cipta : Jakarta.
- Alex. L Rogovik MD Phd Ran D Goldman MD.(2007) *Pediatric Pearls hypnosis for treatment of pain in chidren* Vol 53.
- Bobak. (2005). *Buku ajar keperawatan maternitas, jakarta . EGC*

- Smeltzer, Bare, Brunner & Suddarth. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, vol 3 edisi 8, Jakarta. EGC.
- Brent J. O'Neal, David R. Patterson, Maryam Soltani, Aubriana Teeley, and Mark P. Jensen (2009), Virtual Reality Hypnosis in the treatment of chronic neuropathic pain: author manuscript : 56 (4) : 451-462.
- Corwin, Elizabeth. (2000) Buku saku *Patofisiologi*. Penerbit buku kedokteran, Jakarta; EGC
- Corwin, Elizabeth. (2001) Buku saku *Patofisiologi*. Penerbit buku kedokteran, Jakarta; EGC
- Chandra Kristianto Patasik, Jon Tangka dan Julia Rottre (2013), efektifitas teknik napas dalam dan guided imagery terhadap penurunan nyeri pasien post operasi sectio caecae di Irina D BLU RSUP Prof Dr. R.D Kandou Manado, E-Jurnal keperawatan (e-kp) Volume 1. Nomor 1.
- Cawthon, AL & Mackereth, P.A (2010) *Integrative hypnotherapy complementary approaches in clinical case London. Churchill Livingstone.*
- Dina Dewi SLI, Set Yoadi, Ni Made Widastra (2009), Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan arthritis reumatoid: Jurnal Keperawatan Soedirman, Volumen 4 No 2.
- Fitriani Rini (2014) Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap respon adaptasi nyeri pada pasien inpartu kala I fase laten di RS KDIA Siti Fatimah Makasar. Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar. Jurnal Kesehatan Volumen VII. No 2/2014.
- Gunawan W Adi (2009). *Hypnoterapi The Art Of Subconscious Restructuring* Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Gary R. Elkins Lauren L. Koep, and Cassie E. Kendrick² (2012) NIH Public Access Author Manuscript, *Hypnotherapy intervention for loin pain hematuria. A case study.* ; 60(1): 111–120.
- Hastono (2007). *Analisa Data Kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Jakarta
- H. Jones, P Cooper, V Miller, N Brooks, P J Whorwel (2013), *Treatment Of non-cardiac chest pain: a controlled trial hypnotherapy* : Neurogastroenterology : Gut 2013: 55:1403-1408
- Hakim, Andri. (2010). *Hipnoterapi cara tepat dan cara mengatasi stress, Fobia, Trauma, dan gangguan mental lainnya*. Jakarta : Visi Media

- Hedayatallah Lalehgani, Safarali Esmaili, Mehrdad Karimi, Madana Moghni, Nahid Jivad (2014). *Critical Care Nursing, The effect of deep slow and regular breathing on pain intensity of burn dressing*, 6(4) 223-228.
- Hemi Fitriani & Jenita Sidabutar (2016). pengaruh hypnotherapy terhadap dismenore primer pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Aisyiah, JKA*. Volume 3. Nomor 1 Juni 2016.
- IBH (Indonesian Board of Hypnotherapy), 2015, *Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis*. IBH Ver. Juni
- Julia, K. & Peter, D. (2011), *Keperawatan ortopedik & Trauma*. Edisi 3, Jakarta : KDT
- Juliette MTM Rutten, Arine M Vlieger, Carla Frankenhuis, Elvira K George, Michael Groeneweg, Obbe F norbruis, Walther Tjon a ten, Herbert Van Wering, marcel GW Dijkgraaf , Maruschka P merkus and marc A benninga (2014). *Gut-directed hypnotherapy in children with irritable bowel syndrome or functional abdominal pain (syndrome): a randomized controlled trial on self exercise at home using CD versus individual therapy by qualified therapists*. BMC
- pediatrics. <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/14/140>.
- Isbagio H, Albar Z, Kasjmir YI, et al. Lupus Eritematosus Sistemik. Dalam: Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, et al, editor. *Ilmu Penyakit Dalam Jilid III*. Edisi kelima. Jakarta: Interna Publishing, 2009 ; 2565-2579.
- Machfoedz, I. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*. Fitramaya : Yogyakarta.
- Mansjoer, A. dkk. (2001). *Kapita Selekta Kedokteran*. Media Aesculapios; Jakarta
- Maria Diskson-Spilmann, Serverin Hauq & Michael P Schaub (2013). *Group hypnosis VS relaxation for smoking cessation in adults: a cluster-randomized controlled trial*. BMC Publik Health, <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/1227>.
- Moh Windan, Jamhariyah, Yuniasih Purwaningrum (2012) *effect of relaxation techniques for adaptation of labor pain mather maternity active instage iphase in BPs Patrang area health distract* Jember. *Jurnal Ikesmas* Volume 9 Nomor 1 Maret 2013.

- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta : Jakarta.
- Notoatmodjo, S (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nurwahida & Zulfa Khusriyah, (2012) Pengaruh hypnotherapy terhadap nyeri pada lansia. <http://N.Wahida.Z,Khusriyah-prosiding-seminar-competitive...2012.Journal.unipdu.ac.id>.
- Lukaman & Ningsi, N. (2009), *Asuhan keperawatan pada klien dengan sistem muskuloskeletal*. Jakarta : EGC
- Perry, Potter. (2006). *Fundamental keperawatan*, Edisi IV. Buku Kedokteran Jakarta: EGC
- Perry, Potter. (2005). *Buku Aja Fundamental keperawatan : konsep, proses dan praktik*, Edisi 4. Volume 1. Jakarta . EGC
- Prasetyo (2010). *Konsep dan proses keperawatan Nyeri*, Jakarta : Graha Ilmu
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia (2010). *Untuk Diagnosis dan Pengelolaan Arthritis Reumatoid*.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia (2014). *Untuk Diagnosis dan Pengelolaan Arthritis Reumatoid*
- Riskesdas. (2013). *Laporan Hasil Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Rizqi Ady Wibowo (2014) Pengaruh Hypnotherapy terhadap intensitas nyeri saat perawatan luka diabetic di RSUD Dr.H.Soewondo Kendal, Jurnal Ilmu Keperawatan dan kebidanan (JIKK), Vol....No.....
- Riyanto, A. (2012). Penerapan Analisis Multivariat Dalam Penelitian Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rizqi Yulida Astasi & Arina Muliya (2010) Pengaruh Hypnotherapy terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi fraktur femur di ruang rawat inap bedah rumah sakit ortopedi surakarta. <http://Publikasiilmiah.ums.ac/handle/123456789/3696>
- Setiadi. (2007). *Konsep dan penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Schumacher, Jr. HR. 2006. *edisi. Primer on the Rheumatic Diseases. The Arthritis Foundation, Atlanta*. Jakarta; EGC
- Swarjana, I. K. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Andi Offset. Yogyakarta

Tamsuri, A (2012). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri EGC*, Jakarta

Tetti Solehati, Yeni Rustina (2015). *Anesth Pain Med Benson Relaxation Technique in Reducing Pain Intensity in Women After Cesarean Section* 5(3): 22236.

Tiara Dillworth & Mark P. Jensen. (2012). NIH Public Access Author Manuscript *the role of suggestion in hypnosis of pain*. 3(1): 39–51.

Tambunan, HB (2009). *Panduan Praktik kebutuhan dasar manusia 1 berbasis kompetensi*, Salemba medikal, Jakarta

Tarcy (2005). *International Association for the Study of Pain*

Yunuzul Demo Satria, (2014). *Deep breathing relaxation technique of the postoperative clients with fracture of the lower leg AT. Dr. Moewardi local General Hospital Of Surakarta. Skripsi*