

**PENERAPAN KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN AROMATERAPI LEMON UNTUK MENURUNKAN NYERI
POST OPERASI LAPARATOMI DI RUANG BIMA
RSUD NGUDI WALUYO WLINGI**

Nabila Alya Bhatari*, Supono, Tri Johan Agus Yuswanto
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Malang,
Jl. Besar Ijen 77C Malang
Email : nabilaalyabhatari@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pasien post operasi laparatomi sering mengalami nyeri akut akibat kerusakan jaringan yang memicu inflamasi dan aktivasi reseptor nyeri. Nyeri yang tidak tertangani dapat menghambat mobilisasi dan penyembuhan. Terapi nonfarmakologis seperti kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon dapat menurunkan persepsi nyeri melalui efek fisiologis dan psikologis. **Tujuan Penelitian:** Melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien nyeri post operasi laparatomi melalui intervensi kombinasi terapi. **Metode Penelitian:** Menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu pasien post operasi laparatomi di Ruang Bima RSUD Ngudi Waluyo Wlingi. Intervensi dilakukan selama empat hari. **Hasil Penelitian:** Pasien mengeluhkan nyeri bertambah saat bergerak, terasa perih, skala 4, terlokalisasi di perut tengah, bersifat hilang timbul. Pasien tampak meringis dan bersikap protektif. Setelah intervensi selama 30 menit per hari, nyeri menurun menjadi skala 1 dengan berkurangnya meringis dan sikap protektif. **Kesimpulan:** Kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lemon efektif menurunkan nyeri akut post operasi laparatomi. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji efektivitas terapi ini pada berbagai tingkat nyeri dan waktu pemberian intervensi, serta mempertimbangkan jenis operasi dan riwayat nyeri pasien.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi Lemon, Nyeri Akut, Post Operasi Laparatomi