

PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION MENURUNKAN FREKUENSI NYERI PADA PENDERITA KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI POSA RSUD DR.SOETOMO SURABAYA

Endang Kasih*, Mira Triharini, Tiyas Kusumaningrum****

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

**Staf Pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

E-mail: endangkasih.enka@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri merupakan keluhan yang paling sering terjadi pada pasien kanker. Pada kanker payudara terjadi nyeri karena peradangannya, nyeri ini karena kerusakan ujung-ujung saraf reseptor akibat adanya peradangan atau terjepit oleh pembengkakan. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap frekuensi nyeri pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi di POSA RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di POSA RSUD Dr. Soetomo sebesar 30 orang dengan besar sampel 28 responden yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *progressive muscle relaxation* (PMR). Variabel dependennya adalah frekuensi nyeri pada penderita kanker payudara. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner dan lembar observasi. Analisis data yang digunakan yaitu *Paired t Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil menunjukkan ada pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap frekuensi nyeri pada penderita kanker payudara ($p=0,000$). Saran penelitian selanjutnya dapat menggunakan jenis penelitian ini tetapi menggunakan metode yang berbeda.

Kata kunci: *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), nyeri, kanker payudara, kemoterapi

ABSTRACT

Introduction: *Breast cancer pain occurs because inflammation, pain because of the edge receptor Nerve damage due to the inflammation or sandwiched posted swelling. Progressive muscle relaxation (PMR) Frequency Against breast cancer Pain Patients with chemotherapy at POSA Dr. Soetomo hospital. Methods:* *One group pretest – posttest design was used in this study. The population were the breast cancer patients with chemotherapy in POSA Dr. Soetomo amounting 30 respondents. There were 28 respondents as sample, taken according inclusion criteria. Independent variable of this research was PMR. Dependent variable was frequency of breast cancer pain. Data was collected by using questionnaire and observation sheets. Data was analyzed using paired t test with level of significant $\alpha < 0.05$. Results:* *Results showed there was effect of progressive muscle relaxation (PMR) frequency against breast cancer pain ($p=0.000$). Further research could continues with using different methods related to this experiment.*

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), pain, breast cancer, chemotherapy

PENDAHULUAN

Nyeri merupakan keluhan yang paling sering terjadi pada pasien kanker. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan

emosional yang tidak menyenangkan yang dihubungkan dengan jaringan yang rusak (Rosjidi 2010a). Kasus kanker payudara sebanyak 70% ditemukan dalam stadium lanjut (III dan IV). Penderita mengalami nyeri sedang sampai berat sebanyak 45-100%. Studi awal di POSA pada 15 pasien kanker payudara stadium III mengalami nyeri sedang, frekwensi nyeri 3-4 kali ada 9 orang, 1-2 kali sebanyak 6 orang, semua mendapat analgesic Asam mefenamat 3x1 tablet. dan rasa nyeri hilang antara 1-2 jam. Rasa nyeri sedang sampai berat akan mengganggu aktifitas penderita secara mandiri dan harus dibantu oleh orang lain. Penatalaksanaan nyeri di POSA (Poli Onkologi Satu Atap) selama ini diberikan terapi farmakologi, sedangkan terapi non farmakologi telah diberikan penyuluhan tentang relaksasi dengan pernafasan dan istirahat, namun hasilnya belum maksimal dikarenakan berbagai hal salah satunya adalah tidak ada demonstrasi yang dilaksanakan untuk pasien sehingga pasien sulit untuk menerapkan apa yang sudah diberikan oleh perawat. Melalui *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* yang dicontohkan langsung dengan demonstrasi, diharapkan penderita bisa melakukan sendiri di rumah. Upaya yang bisa dilakukan terapi non farmakologi pada nyeri antara lain pengaturan lingkungan yang tenang, pengaturan nutrisi yang baik dan relaksasi (Abdulmuntolib 2006 dalam Rosjidi 2010b).

Kanker payudara di Indonesia adalah 12/100.000 perempuan, sedang di Amerika adalah sekitar 92/100.000 perempuan dengan mortalitas cukup tinggi, yaitu 27/100.000 atau 18% dari kematian yang dijumpai pada perempuan. Di Indonesia lebih dari 80% kasus ditemukan berada pada stadium lanjut, sehingga upaya pengobatan mencapai kesembuhan sulit dilakukan (Perhimpunan Onkologi Indonesia [POI] 2010).

Progressive muscle relaxation (PMR) adalah salah satu dari tehnik relaksasi sederhana yang sudah pernah dilakukan peneliti sebelumnya pada efek samping kemoterapi mual dan muntah (Maryani 2008). Relaksasi PMR diajarkan kepada pasien dalam meningkatkan kemandirian pasien untuk mengurangi rasa nyeri secara non farmakologis. Sampai saat ini PMR belum diterapkan di POSA, oleh karena itu penelitian ini dilakukan di POSA dengan

tujuan untuk menganalisis pengaruh PMR terhadap frekwensi nyeri pada penderita kanker payudara tersebut.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-posttest design*. Besar sampel yang diperoleh adalah 28 responden. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling (judgement sampling)* dan diambil berdasarkan kriteria inklusi dari responden penelitian ini yaitu: 1) wanita umur 26-55 tahun, 2) menderita kanker payudara stadium III, 3) menjalani kemoterapi ke-1, CAF (Cyklofosamid, Adryamicin, 5-FU), 4) mengkonsumsi obat paliatif, Asam mefenamat 3x1 per hari.

Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah frekuensi nyeri pada penderita kanker payudara. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan *Paired t-Test* dengan nilai signifikansi 0,05.

HASIL

Seluruh responden 28 orang (100%) sudah menikah. Pada tingkat pendidikan hampir setengah responden berpendidikan SD dan SMP yaitu sebanyak 10 orang (35,7%). Metode kontrasepsi yang pernah digunakan hampir seluruhnya responden 23 orang (82,1%) menggunakan hormonal (pil, suntik dan susuk). Cara mengatasi nyeri responden hampir seluruhnya dengan minum obat (asam mefenamat 500 mg 3x1) 25 orang (89,3%). Pada saat *pre* intervensi, hampir seluruh responden memiliki nyeri dengan frekuensi nyeri antara 14 kali, yakni sebanyak 23 responden dengan persentase 82,1%. sebagian kecil responden memiliki frekuensi nyeri antara 12 kali 2 responden (7,1%), 10 kali, 9 kali, 7 kali masing-masing 1 responden (3,6%).

Hasil uji *Paired t Test* pada tabel 1, dapat diketahui bahwa perbandingan frekuensi nyeri saat *pre* dan *post test* menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000$. Hal

ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap frekuensi nyeri pada penderita

kanker payudara di POSA RSUD Dr. Soetomo Surabaya.

Tabel 1. Frekuensi nyeri *pre* dan *post* pada penderita kanker payudara di POSA RSUD Dr. Soetomo Surabaya

Frekuensi Nyeri	<i>Pre</i>		<i>Post</i>	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
14 kali	23	82,1%	9 kali	(1) 3,6%
12 kali	2	7,1%	8 kali	(8) 28,6%
10 kali	1	3,6%	7 kali	(15) 53,5%
9 kali	1	3,6%	6 kali	(2) 7,1%
7 kali	1	3,6%	5 kali	(1) 3,6%
			3 kali	(1) 3,6%
Jumlah	28	100%	28	100%
\ <i>Paired t-Test</i>		p=0,000		

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap frekuensi nyeri pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi di POSA RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Hasil penelitian sebelum diberi intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) didapatkan hasil sebanyak 23 responden (82,1%) memiliki frekuensi nyeri 14 kali perminggu. Nyeri pada penderita kanker berasal dari nyeri *somatic* yaitu adanya kerusakan jasmaniah akibat adanya kanker berupa nyeri nosiseptik yaitu nyeri karena rangsangan nosiseptor aferen saraf perifer yang diakibatkan oleh pengaruh prostaglandin E, sirkulasi darah buruk karena ada pembuluh darah yang tidak lancar. Nyeri juga karena terjadinya tekanan atau kerusakan jaringan yang mengandung reseptor nyeri dan juga karena tarikan, jepitan atau metastase. Pada kanker payudara terjadi nyeri karena peradangan, nyeri ini karena kerusakan ujung-ujung saraf reseptor akibat adanya peradangan atau terjepit oleh pembengkakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri yang disebabkan oleh terganggunya serabut saraf receptor nyeri (Sukardja 2000).

Mayoritas (24 orang) responden mengatasi nyeri diberikan terapi farmakologi yaitu dengan minum obat yang diresepkan dokter. Peneliti melakukan wawancara secara informal juga didapatkan hasil bahwa obat yang diminum biasanya bertahan 1-2 jam untuk mengurangi nyeri dengan frekuensi nyeri responden 14 kali dalam satu minggu. Menurut Smeltzer & Bare (2012) terapi farmakologis untuk menurunkan nyeri meliputi analgesik dan anestesi, penggunaan opioid dan obat non steroid anti inflamasi

(NSAID). Penggunaan obat-obatan harus dengan resep dan petunjuk dokter. Terapi non farmakologi telah diberikan penyuluhan (HE) tentang apa yang harus dilakukan saat nyeri timbul yaitu dengan istirahat dan relaksasi nafas dalam, namun hasilnya tidak maksimal oleh karena berbagai hal salah satunya adalah tidak adanya demonstrasi maka PMR perlu disampaikan. PMR ini akan memberikan contoh dan demonstrasi langsung sehingga diharapkan penderita bisa mempraktekkan langsung secara mandiri di rumah.

Responden nomor 5 mengatasi nyeri dengan cara herbal yaitu disamping minum obat dari dokter responden ini juga minum sari daun sirsak, responden nomor 17 dan 24 dengan istirahat. Menurut Smeltzer & Bare (2012) terapi nonfarmakologis juga dapat membantu menurunkan nyeri, antara lain dengan stimulasi kutan dan *massage*, terapi panas dan dingin, *Transkutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), teknik distraksi relaksasi, *imagery guided*, hipnosis dan herbal. Pengobatan nonfarmakologis dapat menurunkan intensitas nyeri tapi tidak dengan frekuensinya.

Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 36-45 tahun dengan frekuensi nyeri 14 kali.. Faktor demografi (usia) juga dapat mempengaruhi frekuensi nyeri 14 kali perminggu pada pasien kanker payudara dapat disebabkan oleh usia. Faktor usia yang lebih tua mempunyai jumlah nyeri yang lebih banyak dari pada usia muda.

Pada tingkat pendidikan juga akan mempengaruhi mudahnya seseorang untuk diajari PMR, semakin tinggi tingkat pendidikan akan

semakin mudah untuk diajari dan mudah diaplikasikan sehingga akan semakin tinggi keberhasilan untuk melakukan PMR. Status pernikahan dalam penelitian ini tidak banyak berpengaruh dalam frekuensi nyeri yang dirasakan oleh responden, dari 28 responden semua sudah menikah.

Metode kontrasepsi yang pernah digunakan oleh responden hampir seluruhnya menggunakan kontrasepsi hormonal yaitu 23 responden (82,1%). Peningkatan risiko terkena kanker payudara sebanding dengan semakin lama menggunakan kontrasepsi oral, hormon estrogen ini berpengaruh terhadap proses proliferasi jaringan payudara (Rini 2005). Nyeri payudara juga akan anda rasakan, bahkan bisa menimbulkan kanker payudara jika anda mengkonsumsi tablet kontrasepsi ini. Pada kontrasepsi hormonal juga akan menimbulkan nyeri, sehingga dimungkinkan nyeri bertambah pada pengguna kontrasepsi hormonal namun pada penelitian ini hampir seluruh responden mempunyai frekuensi nyeri yang sama yaitu 14 kali dalam satu minggu.

Latihan relaksasi ini bertujuan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Istilah relaksasi sering digunakan untuk menjelaskan aktifitas yang menyenangkan, relaksasi menghasilkan efek, perasaan senang, mengurangi ketegangan, terutama ketegangan psikis yang berkaitan dengan kehidupan (Ramdhani & Putra 2009).

Hampir seluruh responden mengalami penurunan frekuensi nyeri setelah diberi intervensi PMR. Berdasarkan wawancara secara informal terhadap responden, sebagian besar responden mengatakan merasa nyeri berkurang dan merasa nyaman dengan relaksasi PMR. Pada responden yang telah dilakukan PMR mengalami penurunan frekuensi nyeri, hal ini karena gerakan PMR akan membuat sirkulasi pembuluh darah lancar sehingga dapat mengurangi frekuensi nyeri.

Pada tingkat pendidikan juga akan mempengaruhi mudahnya seseorang untuk diajari PMR, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah untuk diajari dan mudah diaplikasikan sehingga akan semakin tinggi keberhasilan untuk melakukan PMR. Terbukti dengan responden nomer 10 dengan pendidikan perguruan tinggi dengan nyeri 7 kali dalam satu minggu dan turun menjadi 3 kali dalam satu minggu, responden nomer 14, 17 kali dengan frekuensi 14 kali dan 10 kali dalam satu minggu bisa turun 6 kali dan 5 kali.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation*

(PMR) terhadap frekuensi nyeri pada penderita kanker payudara di POSA RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Menurut Richmond (2007) dalam Alim (2010) PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua otot. PMR merupakan satu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik.

Saat pelaksanaan PMR pada responden, peneliti belum dapat dilakukan yaitu peneliti belum melakukan observasi satu persatu responden di rumah. Pelaksanaan PMR tanpa adanya pengawasan langsung dari peneliti adalah suatu keterbatasan, apakah responden melakukan PMR dengan benar atau tidak, melakukan tepat waktu atau tidak, melakukan sesuai dengan anjuran atau tidak.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebelum dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) seluruh responden memiliki rerata frekuensi nyeri 13,29 kali per minggu. Mayoritas responden mempunyai frekuensi nyeri rerata 7,07 kali per minggu setelah penerapan. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) menurunkan frekuensi nyeri pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi di POSA RSUD Dr. Soetomo Surabaya.

Saran

Progressive Muscle Relaxation (PMR) ini diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan terapi non farmakologis dalam menurunkan frekuensi nyeri sebagai tindakan mandiri perawat. Institusi pun diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan dalam mengatasi nyeri dengan memberikan pilihan layanan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) di POSA RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Pasien pun diharapkan memperoleh informasi tambahan tentang penatalaksanaan nyeri dan mampu mengatasi nyeri dengan melakukan PMR secara mandiri di rumah. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menggunakan responden yang berbeda yaitu kanker payudara stadium II, melakukan kontroling responden/observasi langsung dalam pelaksanaan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan menggunakan kuesioner frekuensi nyeri dengan pertanyaan langsung.

KEPUSTAKAAN

- Alim, M.B. 2010. *Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif*, <http://www.psikologizon.com> diambil 20 Juli 2014
- Maryani, A. 2008. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap kecemasan, mual dan muntah setelah kemoterapi pada pasien kanker payudara di Poliklinik RS Hasan Sadikin Bandung*, Perpustakaan FKUI
- Perhimpunan Onkologi Indonesia 2010. *Pedoman Tatalaksana Kanker fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*, Perpustakaan FKUI
- Ramdhani, N. & Putra A. 2008. *Pengembangan Multi Media Relaksasi otot Progresif*, <http://www.psikologizon.com> diakses tanggal 20 oktober 2014
- Rosjidi, I.2010a, *Epidemiologi kanker pada Wanita*, Jakarta: Sagung Seto
- Rosjidi, I. 2010b. *Perawatan paliatif suportif bebas nyeri pada kanker*, Sagung Seto, Jakarta.
- Sukardja, I. 2000. *Onkologi Klinik*, Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya.
- Smetzer, S.C. & Bare, B.G. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah (Brunner & Suddarth)*, EGC, Jakarta.