



Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara

Mardiana¹⁾, Fitriani²⁾, Ricky.Z³⁾, Yusnaeni⁴⁾

¹Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Batari Toja Watampone

²Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

³Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

⁴Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin Makassar

Correspondensi : fitriany2512@gmail.com

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan gangguan dalam pertumbuhan sel normal payudara dimana sel abnormal timbul dari sel-sel normal, berkembang biak dan menginfiltrasi jaringan limfe dan pembuluh darah. Berbagai metode nonfarmakologi telah diterapkan untuk mengatasi nyeri yang dirasakan oleh pasien salah satunya adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas PMR terhadap nyeri pada pasien kanker payudara. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian *quasy eksperiment*, desain *pre post test*. Sebanyak 19 responden diberikan intervensi PMR sekali sehari selama seminggu dengan durasi 15 menit. Pengukuran tingkat nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001 < 0,05$. Artinya bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri pada pasien kanker payudara.

Kata kunci : Kanker Payudara, *Progressive Muscle Relaxation*, Nyeri

ABSTRACT

Breast cancer is a disorder in the growth of normal breast cells where abnormal cells arise from normal cells, multiply and infiltrate lymph tissue and blood vessels. Various non-pharmacological methods have been applied to treat the pain felt by patients, one of which is *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). The purpose of this study was to determine the effectiveness of PMR on pain in breast cancer patients. The method used is quantitative with *quasy experimental* research type, *pre post test* design. A total of 19 respondents were given PMR intervention once a day for a week with a duration of 15 minutes. Measurement of the level of pain using the *Numeric Rating Scale* (NRS). The results showed that the significance value was obtained $p = 0.001 < 0.05$. This means that *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) therapy can significantly reduce the pain scale in breast cancer patients.

Keywords: Breast Cancer, *Progressive Muscle Relaxation*, Pain

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan gangguan dalam pertumbuhan sel normal payudara dimana sel abnormal timbul dari sel-sel normal, berkembang biak dan menginfiltrasi jaringan limfe dan pembuluh darah (Nurarif&Kusuma, 2015). Definisi lain kanker payudara adalah penyakit keganasan yang paling banyak menyerang wanita dan merupakan penyebab kematian terbesar kedua setelah penyakit kanker paru (Black & Hawks, 2014). Dengan melihat hal tersebut, dapat dikatakan bahwa, penyakit kanker payudara merupakan penyakit yang memiliki prevalensi kejadian yang cukup tinggi.

Secara umum prevalensi kejadian kanker cukup tinggi. Berdasarkan data GLOBOCAN, *International Agency for Research on Cancer* (IARC), diketahui bahwa diseluruh dunia pada tahun 2012 terdapat 14.067.894 kasus baru kanker dan 8.201.575 kematian akibat kanker. Khusus untuk penyakit kanker payudara 43,1% kasus baru dan 12,9% angka kematian akibat kanker payudara. Di Indonesia sebanyak 61.682 kasus dengan diagnosis kanker payudara, dan untuk Propinsi Sulawesi Selatan sebanyak 2.975 kasus (Pusdatin, 2016).

Masalah penyakit kanker termasuk kanker payudara, nyeri merupakan masalah yang paling umum yang dihadapi oleh hampir semua penderita kanker dan menempati prevalensi yang sangat tinggi. Diperkirakan bahwa 79% dari pasien kanker yang dirawat dirumah sakit merasakan nyeri (Pathak, Mahal, Kohli, &

Nimbran, 2013). Nyeri pada penderita kanker payudara pada umumnya disebabkan oleh infiltrasi sel tumor pada struktur yang sensitif dengan nyeri seperti tulang, jaringan lunak dan serabut saraf. Selain itu, penyebab dari nyeri kanker antara lain pembedahan, kemoterapi, atau radioterapi (Wijaya & Putri, 2013). Sehingga secara klinis nyeri tersebut karena aktivasi berkelanjutan dari sistem nosiseptif oleh cedera jaringan (Evans, 2012 ; LeMone et al., 2016)

Permasalahan umum yang terjadi jika pasien mengalami nyeri, maka tim kesehatan akan cenderung untuk memberikan terapi medikasi (pengobatan) dengan menggunakan analgesik untuk mengatasi masalah tersebut. Namun, selain dengan terapi medikasi terapi relaksasi menjadi bagian integral dari perawatan individu yang memiliki manfaat mengurangi kecemasan, stress dan nyeri. Dan salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (Akmes, 2014).

Progressive Muscle Relaxation merupakan tehnik relaksasi yang melibatkan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif dari kelompok otot yang utama. Teknik bertujuan untuk merelaksasikan fisik dan mental, mengurangi respon terhadap stress serta mengurangi sensasi nyeri (Akmes, 2014). Peneliti sebelumnya yaitu (Pathak et al., 2013) melaporkan bahwa PMR efektif dalam



mengurangi rasa nyeri serta kelelahan pada pasien kanker.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas maka tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui efektifitas Progressive Muscle Relaxation terhadap nyeri pada pasien kanker payudara.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain *pre test dan post test*, dimana responden telah menyetujui informed consent sebelum pelaksanaan intervensi.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari – Maret 2020 di Rumah Sakit Umum Pusat Dr.Wahidin Sudirohusodo. Populasi penelitian ini adalah pasien kanker payudara sebanyak 19 responden dengan usia 18 tahun keatas, yang mampu berkomunikasi dan mampu mengungkapkan rasa sakit, serta pasien yang menerima analgesik dengan dosis rendah.

Data demografi dikumpulkan melalui wawancara dan rekam medik. Skala nyeri diukur dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Proses intervensi dilakukan sekali sehari selama seminggu dengan durasi 15 menit. *Pre test* dilakukan 3 jam setelah pemberian analgetik, 1 jam kemudian dilakukan intervensi PMR dengan menggunakan audio pada media *headphone*. Kemudian 1 jam setelah pemberian intervensi dilakukan *post test*.

HASIL

Tabel 1 : Distribusi frekuensi berdasarkan Karakteristik Demografi

| Variabel | n | % | Mean±SD |
|-------------------|----|------|------------|
| Umur | 15 | 100 | 29.2 ± 5.3 |
| Agama | | | |
| Islam | 19 | 100 | - |
| Pendidikan | | | |
| SMP | 7 | 36,8 | - |
| SMA | 8 | 42,1 | - |
| Sarjana | 4 | 21,1 | - |
| Suku | | | |
| Bugis | 4 | 21,1 | - |
| Makassar | 15 | 78,9 | - |
| Pekerjaan | | | |
| IRT | 15 | 78,9 | - |
| Swasta | 4 | 21,1 | - |

Tabel 2 : Analisis skala nyeri sebelum dan setelah intervensi PMR

| Skala Nyeri | n | Mean (SD) | 95% CI | p value |
|-------------|----|--------------|---------------|---------|
| Pre | 19 | 5,00 (0,816) | 1,245 – 2,755 | 0,001 |
| Post | 19 | 3,00 (1,155) | | |

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden. Berdasarkan table, rerata umur responden 29.2±5.3, seluruh responden beragama islam, 19 (100%), untuk suku Bugis 4 (21,1%) dan Makassar 15 (78,9%). Pendidikan terakhir didominasi oleh SMA 8 (42,1%). Dan pada



pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga 15 78,9%).

Tabel 2 untuk penilaian skala nyeri berdasarkan *Numeric Rate Scale* (NRS) dapat diinterpretasikan bahwa terdapat penurunan skala nyeri yang dialami pasien kanker payudara setelah diberikan terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan nilai selisih rata-rata 2,00 (95%CI = 1,245 – 2,755).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001 < 0,05$. Artinya bahwa terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri pada pasien kanker payudara

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penerapan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap nyeri berdasarkan penilaian skala nyeri *Numeric Rate Scale* (NRS) diperoleh bahwa terdapat penurunan skala nyeri yang dialami pasien kanker payudara setelah diberikan terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan nilai selisih rata-rata 2,00 (95%CI = 1,245 – 2,755). Dan hasil uji statistik menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001 < 0,05$. Artinya bahwa terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri pada pasien kanker payudara.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Pathak et al., 2013) yang menjelaskan bahwa terapi *Progressive muscel relaxation* (PMR) ditemukan efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien kanker dimana diperoleh nilai SD pre $4,42 \pm 2,35$ dan SD post $3,44 \pm 2,05$ dan $p=0,002$. Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Akmes, 2014) dimana hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian terapi *Progressive muscel relaxation* (PMR) yang diiringi musik efektif dalam mengurangi rasa sakit pada wanita hamil dengan LBP dengan hasil nilai $p=0,001$.

Penelitian lain yang mendukung penerapan EBNP ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Charalambous et al., 2016) yang mengkombinasikan *Guided Imagery* dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk meringankan gejala yang dirasakan oleh pasien kemoterapi seperti nyeri, mual muntah, kecemasan dan kelelahan, dimana diperoleh hasil yang signifikan untuk nyeri dengan nilai *mean* 2,48 dan nilai $p=0,0001$.

Selain pada pasie kanker, PMR juga dapat diimplementasikan pada pasien post operasi. Aparecida & Paula (2002) dimana dari 61 pasien post operasi ginekologi menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri setelah intervensi *Progressive Muscle Relaxation*. Demikian pula Fitria & Ambarwati (2015) mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan intensitas nyeri post operasi lapatomi



Dalam penelitian ini, selain menerima tehnik relaksasi, responden tetap diberikan terapi farmakologi sesuai dengan prosedur Rumah Sakit yaitu Ketorolak injeksi yang merupakan obat anti inflamasi non steroid yang berfungsi sebagai analgetik. Ketorolak memiliki paruh waktu obat 2 jam sehingga untuk menghindari kerancuan data hasil dari intervensi PRM dengan efek pengobatan farmakologi, maka intervensi dilakukan 3 jam setelah pemberian analgetik.

Namun dalam penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu penelitian terbatas pada pasien kanker payudara dengan sampel yang terbatas. Untuk generalisasi hasil penelitian sebaiknya dilakukan penelitian pada populasi yang luas dengan sampel yang lebih banyak serta dengan menggunakan kelompok kontrol.

SIMPULAN

Progressive Muscle Relaxation (PMR) efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien kanker payudara. Terapi ini dapat dilakukan secara periodik.

DAFTAR PUSTAKA

Akmes, Z. B. (2014). Effects of Progressive Muscle Relaxation Exercises Accompanied by Music on Low Back Pain and Quality of Life During Pregnancy, 503–509.
<https://doi.org/10.1111/jmwh.12176>
Aparecida, A., & Paula, D. De. (2002). The

Use Of The Progressive Muscle Relaxation Technique For Pain Relief In Gynecology And Obstetrics, 10(5), 654–659.

Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*. (A. Suslia, F. Ganiajri, P. P. Lestari, & R. W. A. Sari, Eds.) (Edisi 8). Singapore: Elsevier.

Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas, E., Marcou, Y., Kitsios, P., & Paikousis, L. (2016). Relaxation as a Cluster of Symptoms Management Intervention in Patients Receiving Chemotherapy : A Randomized Control Trial, 2(23), 1–18.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156911>

Evans, M. R. (2012). Pathophysiology of Pain and Pain Assessment Module 1 Pain Management : Pathophysiology of Pain and Pain Assessment American Academy of Orthopaedic Surgeons. *American Medical Association.*, 7, 1–12.

Fitria, C. N., & Ambarwati, D. (2015). Efektifitas Tehnik Relaksasi Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 4



No.2(26).

- LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. (A. Linda & R. P. Wulandari, Eds.) (Edisi 5). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Pathak, P., Mahal, R., Kohli, A., & Nimbran, V. (2013). Progressive Muscle Relaxation : An adjuvant therapy for reducing pain and fatigue among hospitalized cancer patients receiving radiotherapy, 2(2), 58–65.
- Pusdatin. (2016). InfoDatin Bulan Peduli Kanker Payudara. Kementrian Kesehatan.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *KMB 2 : Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

