

## ***SELF-MANAGEMENT NYERI PASIEN KANKER DENGAN METODE NON-FARMAKOLOGI (CANCER PATIENT PAIN'S SELF-MANAGEMENT WITH METHOD NON-PHARMACOLOGY)***

Received: 15 November 2022

Revised: 25 November 2022

Accepted: 28 Desember 2022

**Prahardian Putri\*<sup>1</sup>, Mulyadi<sup>2</sup>, Rahmad Aswin Juliansyah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

\*e-mail: prahardian@poltekkespalembang.ac.id, mulyadi@poltekkespalembang.ac.id

### **Abstract**

*Cancer is a chronic degenerative disease whose prevalence is currently increasing. In the world, in 2018 there were 18.1 million new cases with 9.6 million deaths. In Indonesia, there are 136.2 cancer patients per 100,000 population, the results of the Riskesdas cancer prevalence are 1.79 per thousand population (Riskesdas 2018). Cancer causes physical, psychological, social, and spiritual problems. One of the physical problems that cause discomfort in cancer patients is pain. The pain problem experienced is related to the disease and the impact of cancer treatment or treatment. Pain impacts physical comfort, sleep rest, and psychological comfort which causes a decrease in the quality of life of cancer patients. Chronic pain experienced by cancer patients requires self-management skills to adapt and minimize the pain experienced. Self-management of pain (relaxation, distraction, and guided imagery) effectively reduces pain. The purpose of this community service is to improve the ability to self-management of pain with relaxation, distraction, and guided imagery. The solution to the problem of pain in cancer patients is carried out in this community service by increasing the ability of cancer patients to self-management of pain. Methods of implementing community service, the community service team develops materials (booklets and videos) for self-management of pain, then trains each patient to use self-management of pain based on the material, and provides self-management assistance for cancer pain. The output target of this community service is to increase the self-management of cancer patient's pain. In addition, it produces booklets and videos of self-management of cancer pain with IPR as well as published results of community service.*

**Keyword: Self-management, pain, metode non-pharmacology**

### **Abstrak**

Kanker merupakan penyakit degeneratif yang bersifat kronis yang saat ini prevalensinya semakin meningkat. Di dunia tahun 2018 tercatat 18,1 juta kasus baru dengan kematian 9,6 juta. Di Indonesia penderita kanker tercatat 136,2 per 100.000 penduduk, hasil Riskesdas prevalensi kanker 1,79 perseribu penduduk (Riskesdas 2018). Kanker menimbulkan problem fisik, psikis, sosial dan spiritual. Salah satu problem fisik yang menimbulkan ketidaknyamanan pada pasien kanker adalah nyeri. Problem nyeri yang dialami berhubungan dengan penyakit dan dampak *treatment* atau pengobatan kanker. Nyeri berdampak pada kenyamanan fisik, istirahat tidur, kenyamanan psikis yang menimbulkan penurunan kualitas hidup pasien kanker. Nyeri kronis yang dialami pasien kanker membutuhkan kemampuan *self-management* agar dapat beradaptasi dan meminimalkan nyeri yang dialami. *Self-Management* nyeri (relaksasi, distraksi, dan *guide imagery*) efektif menurunkan nyeri. Tujuan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *self-management* nyeri dengan relaksasi, distraksi, *guide imagery*. Solusi atas masalah Nyeri pasien kanker dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini dengan meningkatkan kemampuan pasien kanker dalam *self Management* nyeri. Metode Pelaksanaan pengabdian masyarakat, Tim pengabmas melakukan pengembangan materi (*booklet* dan Video) *self-management* nyeri, selanjutnya melatih setiap pasien untuk dapat menggunakan *self-management* nyeri dengan berdasarkan materi, dan melakukan pendampingan *self-management* nyeri kanker. Target luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya *self-management* Nyeri pasien kanker. Selain itu dihasilkan *Booklet* dan Video *self-management* nyeri kanker dapat HKI serta hasil pengabmas yang dipublikasikan

**Kata Kunci:** Self-Management, nyeri, metode non-farmakologi

## 1. PENDAHULUAN

Kanker merupakan problem penyakit degenerative dan kronis yang saat ini jumlahnya semakin meningkat. Tercatat sebanyak 14,1 juta penderita kanker di seluruh dunia dan kematian yang disebabkan oleh penyakit kronis khususnya akibat kanker mencapai 8,2 juta orang (*Cancer Research UK*, 2012). WHO (2018) Selama tahun 2018 terdapat 18,1 Juta kasus kanker baru dan 9,6 juta kematian, Di Amerika tercatat 21% kasus kanker dengan 14,4 % kematian akibat kanker, sedang eropa 23,4% kasus kanker dengan kematian 20,3%. Kanker menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kronis di seluruh dunia, dan diperkirakan akan terus bertambah jumlahnya menjadi 12 juta kematian akibat kanker pada tahun 2030 (ICN, 2010). Di Indonesia penyakit kanker sebanyak 136,2 per 100.000 penduduk (YKI, 2019). Riskesda 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi kanker dari 1,4 per seribu penduduk tahun 2013 menjadi 1,79 per seribu di tahun 2018.

Kanker menyebabkan seorang penderita mengalami penurunan kondisi fisik dan psikologis. Perubahan fisik ,seperti nafsu makan berkurang, penurunan berat badan, anemia, nyeri, kelemahan serta keterbatasan fisik. Secara psikologis dapat menimbulkan perasaan depresi, ketidakberdayaan, kecemasan. Rasa lelah (*fatigue*). Nyeri merupakan problem yang sering terjadi pada pasien kanker. Nyeri bisa disebabkan oleh kanker itu sendiri, tumor dapat menekan atau mengiritasi organ dan saraf lain yang dapat menyebabkan nyeri. Nyeri juga disebabkan oleh pengobatan kanker seperti pembedahan, kemoterapi, atau terapi radiasi. Mulyadi (2020) melalui penelitian eksploratif diperoleh salah satu problem keperawatan pasien kanker adalah nyeri, dan tindakan yang diperlukan untuk mengelola nyeri meliputi farmakologis dan non farmakologis seperti relaksasi, distraksi, *guide imagery*.

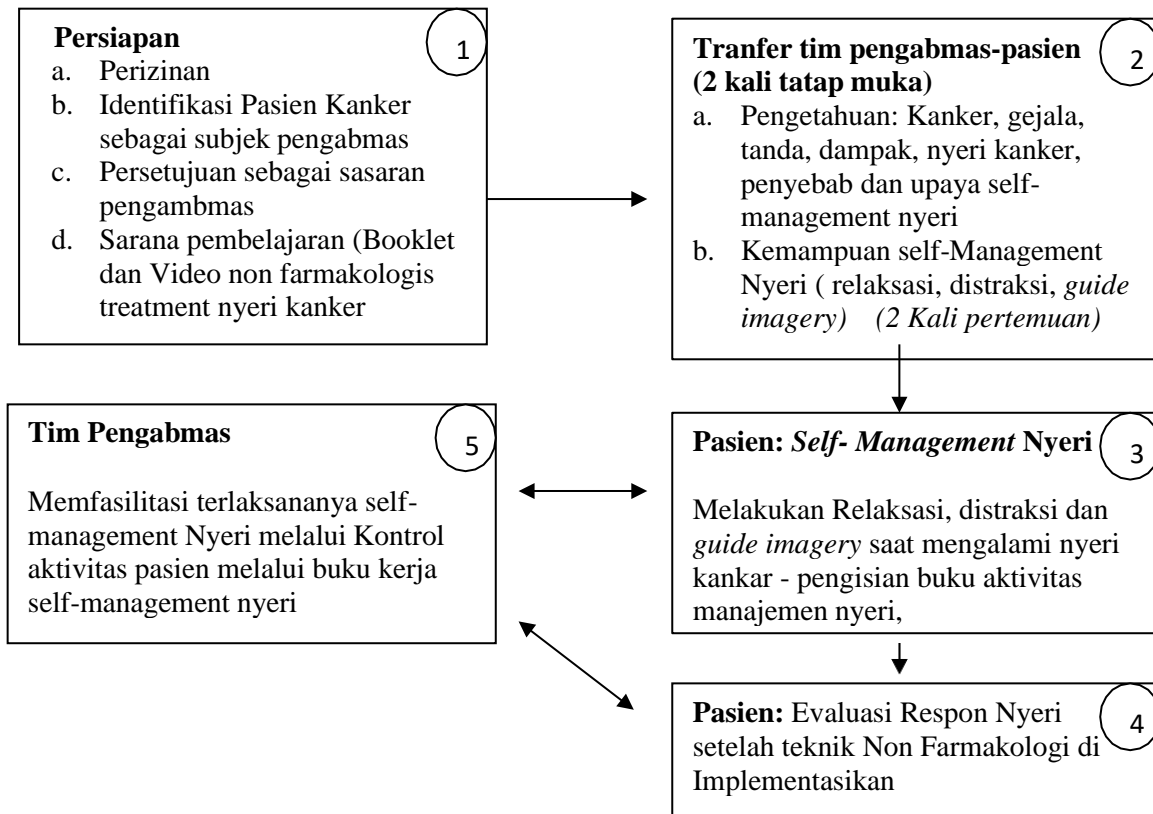
Nyeri yang dialami dapat memberi dampak pada fungsi tubuh lainnya seperti tidak dapat tidur, tidak mampu makan dengan lebih baik, tidak dapat menikmati kebersamaan dengan keluarga atau teman maupun untuk melakukan pekerjaan atau hobi yang biasa dilakukan. Nyeri kronis yang dialami oleh pasien kanker harus dapat dikurangi dan di adaptasi melalui *self-management* nyeri, teknik relaksasi, distraksi dan *guide imagery*, merupakan teknik non farmakologis yang mudah dan dapat diimplementasikan oleh pasien. Nyeri yang dialami pasien kanker dapat diturunkan melalui relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif (Kasih, 2018; Sitinjak, 2018; Rahayu, 2014); distraksi melalui musik (Sitinjak, 2018; Annazhifa, 2020; Aminah; 2018); *guide imagery* (Hasaini, 2020; Amelia; 2019; King, 2010; Burhenn, 2014). Kemampuan pasien untuk menimplementasikan *self-management* nyeri bertujuan untuk membentuk kemampuan pasien untuk beradaptasi dan mengurangi respon nyeri.

Prevalensi kanker yang tinggi dapat menimbulkan dampak secara fisik, psikis, sosial dan spiritual menimbulkan ketidaknyamanan dan menurunkan kualitas hidup. Nyeri merupakan gejala yang hampir menyertai pasien kanker. Kemampuan *self-management* pasien perlu ditingkatkan untuk membantu beradaptasi nyeri yang dialami.

## 2. METODE

Pasien sebagian pasien yang diruang kemoterapi RS Siti Khadijah Palembang dengan Kriteria inklusi pasien stadium 3 atau 4, kesadaran baik, mengalami problem nyeri atau riwayat nyeri yang sering dialami dan bersedia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat (transfer pengetahuan, keterampilan *self-management*, *self-management* nyeri dengan alat bantu booklet dan video dengan supporting fasilitator, evaluasi *self-management* dan respon atas nyeri dengan tindakan non farmakologi (*self-management* dengan relaksasi, distraksi dan *guide imager*).

Tabel 2. Metode Pelaksanaan



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Problem nyeri kanker sebagai dampak dari penyakitnya maupun upaya penatalaksanaan kanker seperti radiasi, pembedahan, kemeterapi, maupun pengobatan memberikan dampak fisik, psikis dan spiritual. Keluhan nyeri menimbulkan gangguan istirahat tidur, gangguan nutrisi, kemampuan aktivitas maupun masalah fisik lainnya, secara psikologis nyeri menimbulkan perasaan kecemasan, ketidaknyamanan dan perasaan frustrasi.

Nyeri kronis yang dirasakan pasien dapat berlangsung persisten ataupun hilang timbul, sehingga pasien dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman dan berdampak pada kualitas hidup pasien. Upaya pengelolaan nyeri kanker membutuhkan professional kesehatan serta kemandirian pasien dalam *self-management*. Teknik non farmokologis secara *evidence* efektif dalam membantu pasien dalam mengurangi nyeri. Relaksasi, Distraksi dan *Guide Imagery* merupakan teknik non farmakologis yang efektif dalam mengelola nyeri kanker. Pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan transfer kemampuan pengelolaan nyeri non farmakologis (relaksasi, distraksi dan *guide imagery*) dari tim pengabdian masyarakat kepada pasien kanker sehingga pasien mampu melakukan *self-management* nyeri dan mengimplementasikannya dalam keseharian jika mengalami problem/ masalah nyeri dengan peran fasilitator (tim pengabmas). Kemampuan *self-management* nyeri kanker dapat dilaksanakan melalui sarana pembelajaran mandiri dengan dukungan fasilitator dan alat bantu implementasi berupa Booklet dan Video relaksasi, distraksi dan *guide imagery*.

Melalui kegiatan pengabmas ini pasien kanker memiliki pengetahuan tentang nyeri kanker dan kemampuan dalam *self-management* nyeri, sehingga mampu beradaptasi secara baik dan merasakan kualitas hidup menjadi lebih baik. Meningkatnya Pengetahuan dan kemampuan pasien kanker dalam self managemen nyeri non farmakologis (relaksasi, distraksi dan *guide imagery*)

- a. Pasien memiliki pengetahuan tentang kanker, tanda gejala, *treatment*, nyeri, penyebab nyeri, upaya pengelolaan nyeri
- b. Pasien memiliki *self-management* nyeri kanker secara non farmakologis (relaksasi, distraksi, *guide imagery*)

c. Nyeri yang dirasakan intensitasnya menurun rata-rata 2 skala dengan penggunaan *self-management* nyeri.

**Table 2.** Masalah, Solusi dan Luaran yang diharapkan

Masalah	Solusi	Luaran
a. Nyeri Kanker (akibat Penyakit maupun Treatment) b. Dampak nyeri pada fisik (nutrisi, istirahat/tidur, aktivitas); Psikologis (kecemasan, ketidakberdayaan, ketakutan); spiritual (distress spiritual)	Peningkatan Pengetahuan tentang Nyeri dan Kemampuan Self-management Nyeri melalui: a. Transfer Pengetahuan dan Keterampilan <i>Self-management</i> Nyeri Non Farmakologis (relaksasi, distraksi, guide imagery) b. Implementasi <i>Self-management</i> Nyeri Kanker menggunakan Booklet dan Video dengan dukungan fasilitator c. Kemandirian dalam self-management Nyeri	a. Nyeri dapat berkurang dan diadaptasi melalui self-management nyeri b. Produk Pengabdian masyarakat: Booklet, Video self-management nyeri dan publikasi pengabdian



**Gambar 1.** Dokumentasi setelah kegiatan

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kanker menyebabkan seorang penderita mengalami penurunan kondisi fisik dan psikologis. Perubahan fisik, seperti nafsu makan berkurang, penurunan berat badan, anemia, nyeri, kelemahan serta keterbatasan fisik. Secara psikologis dapat menimbulkan perasaan depresi, ketidakberdayaan, kecemasan. Rasa lelah (*fatigue*). Nyeri merupakan problem yang sering terjadi pada pasien kanker. Nyeri bisa disebabkan oleh kanker itu sendiri, tumor dapat menekan atau mengiritasi organ dan saraf lain yang dapat menyebabkan nyeri. Nyeri juga disebabkan oleh pengobatan kanker seperti pembedahan, kemoterapi, atau terapi radiasi. Mulyadi (2020) melalui penelitian eksploratif diperoleh salah satu problem keperawatan pasien kanker adalah nyeri, dan tindakan yang diperlukan untuk mengelola nyeri meliputi farmakologis dan non farmakologis seperti relaksasi, distraksi, *guide imagery*. Pengabdian Masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kemampuan pasien dalam *Self-management* Nyeri meliputi relaksasi, distraksi dan *guide imagery* dengan bantuan video. Pengabdian masyarakat ini mengembangkan pendekatan non farmakologis dalam penanganan nyeri, sehingga produk pengabdian masyarakat (booklet dan video) dapat dijadikan sebagai intrumen melatih pasien untuk memiliki kemampuan *self-management* nyeri non farmakologi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang atas bantuan dana DIPA 2021 yang sudah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes (2018) Riset Kesehatan Dasar: Jakarta: Kemenkes RI
- Peggy Burhenn; Jill Olausson; Griselda Villegas; Kathy Kravits (2019) Guided Imagery For Pain Control, *Clinical Journal Of Oncology Nursing* • Volume 18, Number 5 • Evidence-Based Practice
- Endang, K; Triharini, M, Kusumaningrum, T (2018) Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Frekuensi Nyeri Pada Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Posa Rsud Dr. Soetomo Surabaya
- Annazhifa (2020) manajemen **Nyeri** Non Farmakologi Pada Pasien **Kanker** ... Therapy, Progressive Muscle Relaxation, **Distraksi** Musik, Terapi Dzikir