

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP INTENSITAS NYERI
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA POST PEMBEDAHANMASTEKTOMI DI RSUD**

PROF. Dr. MARGONO SOEKARJO PURWOKERTO

Maria Yuga Puspitasari T, Atun Raudotul Ma'rifah, Maria Paulina I.S

STIKes Harapan Bangsa Purwokerto

Email: atunraudotulmarifah@gmail.com

Abstract

Background: Breast cancer is a scary disease for women since the overgrowing of breast cell will create the bump in the breast. Breast cancer patients can not recover 100% even though they have done the surgery. The frequency complaint which appears on breast cancer patients after doing surgery is the pain. Thus, special treatment is needed this problema. The relaxation program focused in the mind makes the respondents feel calm and the pain is also reduced.

Objective: The aim of the research was know the effect of giving progressive to pain intensity on breast cancer patients post mastectomy surgery in RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

Method: The research used quasi experimental design with pretest-posttest draft in two groups. The sample were taken using accidental sampling technique with 38 respondent who are divided into two groups, action group 19 respondents and control group 19 respondents. The instrument of this research was Numerical Rating Scale (NRS).

Result: Based on the result of the research using Wilcoxon Signed Rank Test, it can be obtained the value of $p < 0,000$ ($p < 0,05$), Z arithmetic = $-3,938 > Z$ table = $-1,96$. Statistic test Man Withney U value $p < 0,000$ ($p < 0,05$), Z arithmetic = $-5,218 > Z$ table = $-1,96$.

Conclusion: Therefore progressive relaxation can be applied in nursing intervention to overcome the pain.

Keywords: progressive relaxation, painful intensity, post mastectomy surgery.

PENDAHULUAN

Kanker merupakan suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali, serta mengancam nyawa individu penderitanya (Baradero, 2009).

Menurut WHO, pada tahun 2012 kasus kanker payudara mengalami peningkatan sebanyak 1,7 juta wanita terdiagnosis penyakit tersebut. Kanker payudara ini menjadi penyebab paling umum kematian di kalangan wanita dan di Negara-negara yang kurang berkembang. Selain kanker payudara ada juga kanker serviks yang mengancam jiwa para wanita dan menduduki posisi ke empat setelah kanker payudara, kolorektal dan kanker paru-paru.

Kanker payudara merupakan tumor ganas yang menyerang jaringan payudara. Kanker Payudara memiliki insidensi tinggi, yaitu sebesar 20% dari seluruh keganasan, di Amerika Serikat mencapai 100 kasus baru dari setiap 100.000 penduduk tiap tahunnya. Data statistik tahun 2003 menyebutkan bahwa di Amerika terdapat 180.000 kasus baru kanker payudara per tahun (Hakim, 2003).

Di Asia, insiden kanker payudara berdasarkan *Age Standardized Ratio* (ASR) masih tergolong rendah. Di kebanyakan negara berkembang, angka kejadian kanker payudara mencakup lebih dari 50 per 100

000 penduduk (*world standardized rate*) seperti di Manila, Philippines dan South Karachi, Pakistan (Burry, 2008).

Berdasarkan data Sistem Informasi Rumah Sakit tahun 2009, kanker payudara menempati urutan pertama pada pasien rawat inap diseluruh rumah sakit di Indonesia, yaitu sebanyak 21,69%, disusul kanker leher Rahim sebanyak 17% (Rasjidi, 2009). Berdasarkan data *Global Burden Of Cancer*, angka kejadian kanker payudara di Indonesia sebanyak 26 per 100.000 perempuan (Bambang, 2010).

Menurut Departemen Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2008 terdapat 14.019 kasus wanita terkena kanker payudara. Berdasarkan Data Sistem Informasi Kesehatan Rumah Sakit (SIKRS) tahun 2007, kanker payudara menempati urutan pertama pada pasien rawat inap diseluruh RS Indonesia sebesar 16,8% (Depkes, 2010).

Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto merupakan rumah sakit tipe B yang menangani berbagai kasus penyakit khususnya adalah kanker payudara. Menurut data yang diperoleh dari hasil pra survey di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo, tanggal 10 Desember 2014 terdapat 8.984 kasus kanker payudara per bulan Januari sampai Desember 2014. Jumlah pasien rawat jalan mencapai 7.663 penderita kanker payudara. Sedangkan penderita kanker payudara yang di rawat inap sebanyak 1.321

penderita. Penderita yang meninggal post pembedahan kanker payudara berjumlah 44 orang dan selebihnya pulang dengan keadaan sembuh.

Pembedahan merupakan semua tindakan pengobatan yang menggunakan cara invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan bagian tubuh ini pada umumnya dilakukan dengan membuat sayatan. Setelah bagian yang akan ditangani ditampilkan, dilakukan tindak perbaikan yang diakhiri dengan penutupan luka (Sjamsuhidajat, 2005).

Keluhan yang sering ditemukan pada pasien post pembedahan adalah nyeri sehingga memerlukan penanganan khusus dalam menurunkan intensitas nyeri. Nyeri merupakan sumber penyebab frustrasi, baik klien maupun bagi tenaga kesehatan. Menurut *International Association for the Study of Pain* (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai “Suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau yang dirasakan dalam kejadian-kejadian dimana terjadi kerusakan”. Nyeri bersifat subjektif, tidak ada dua individu yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada seorang individu (Potter and Perry, 2006).

Penatalaksanaan nyeri ada dua macam yaitu farmakologis dan non farmakologis. Farmakologis dengan

pemberian obat-obatan analgesik dan obat-obatan *adjuvant* yang bertujuan untuk menghilangkan gejala-gejala yang timbul bersamaan dengan serangan nyeri serta sebagai analgesik.

Manajemen nyeri non farmakologi salah satunya tehnik relaksasi progresif. Tehnik relaksasi progresif meliputi kombinasi latihan pernapasan yang terkontrol dan rangkaian kontraksi serta relaksasi kelompok otot. Apabila klien mencapai relaksasi penuh maka persepsi nyeri akan berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimum (Potter and Perry, 2006).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ambarwati (2004) mengenai efektifitas tehnik relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri pasca operasi laparatomi mendapatkan hasil bahwa pemberian tehnik relaksasi progresif secara efektif dapat menurunkan nyeri pada pasien pasca operasi laparatomi.

Pada pasien kanker tidak dapat sembuh 100% meskipun sudah dilakukan pembedahan, setelah dilakukannya pembedahan pasien diharapkan dapat mengetahui cara mengatasi nyeri post pembedahan yaitu dengan relaksasi progresif.

Relaksasi progresif ini mudah dilakukan sendiri oleh pasien karena tidak memerlukan biaya dan peralatan medis lain. Hanya dengan merelaksasikan otot-otot yang tegang, tangan menggenggam sambil

membuat suatu kepalan lalu dilepaskan dan mata terpejam, terapi ini dilakukan dengan posisi tubuh berbaring rileks, setiap gerakan dilakukan masing-masing dua kali dan untuk merelaksasikan otot-otot memerlukan waktu sekitar 20-50 detik. Setelah pasien diberikan bimbingan mengenai relaksasi progresif ini, diharapkan pasien dapat mengelola nyerinya sendiri dengan melakukan relaksasi progresif.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui tentang Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Kanker Payudara Post Pembedahan di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasy Experimental Design* (Desain Eksperimen Semu). Jenis rancangan penelitian ini menggunakan desain *pre-post test* dalam dua kelompok (*non equivalent control group desain*). Penelitian ini dilakukan dengan pengamatan awal terlebih dahulu baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen diberikan relaksasi progresif. Setelah itu diberikan pengamatan kembali pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol (Notoatmojo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini pasien kanker payudara post pembedahan

mastektomi di ruang Bougenvile RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto, adapun Jumlah populasi di bulan Oktober sampai November sebanyak 60 pasien kanker payudara post pembedahan.

Jumlah total sampel sebanyak 38 orang, sampel untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen masing-masing sebanyak 19 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini berupa kuesioner untuk mengukur tingkat nyeri dengan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS), yang terdiri dari sebuah garis horizontal yang dibagi secara rata menjadi 10 segmen dengan nomor 0 sampai 10 menyatakan nyeri paling parah.

Uji statistik penelitian ini menggunakan uji statistik *Mann Whitney U* dan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji *Mann Whitney U* digunakan untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Intensitas nyeri, sedangkan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* digunakan untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi Progresif (Sugiyono, 2010).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Tingkat Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi progresif pada kelompok perlakuan.

Tabel 1.

Tingkat Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi progresif pada kelompok perlakuan

Variabel	MR	SR	Z hitung	p value
Tingkat nyeri pre	10	190	-3,938	0,000
Tingkat nyeri post	0	0		

Berdasarkan tabel.1 dapat diketahui bahwa hasil penelitian diperoleh *Mean Rank* tingkat nyeri sebelum dilakukan relaksasi progresif adalah 10 dengan Sum Rank 190.

Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri pada kelompok perlakuan pasien kanker payudara post pembedahan mastektomi. Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan Sumiati (2011) menyatakan bahwa sebelum dilakukan perlakuan relaksasi nafas dalam responden mengalami sensasi nyeri berada pada tingkatan nyeri sedang dan berat.

Price dan Silvia (2006) menambahkan bahwa faktor-faktor yang sangat mempengaruhi kualitas, intensitas dan lamanya nyeri post bedah seperti lokasi operasi, jenis operasi dan lamanya operasi serta beberapa besar kerusakan jaringan akibat operasi, persiapan operasi, adanya komplikasi yang erat hubungannya dengan pembedahan serta

pengelolaan anastesi baik sebelum, selama dan sesudah pembedahan.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Riska (2004) tentang Efektifitas Teknik relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri paska operasi laparatomi, yang menerangkan bahwa relaksasi progresif sebelum dilakukan intervensi rata-rata tingkat nyeri responden mengalami nyeri sedang dan nyeri berat dengan presentase nyeri sedang 66,7% dan nyeri berat 33,3%.

2. Distribusi Tingkat nyeri sesudah relaksasi progresif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel. 2

Tingkat Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi progresif pada kelompok kontrol.

Variabel	Mean	SD	Z hitung	p value
Tingkat nyeri pre	8,16	0,765		0,157
Tingkat nyeri post	8,05	0,705	-	1,414

Berdasarkan tabel. 2 dapat diketahui bahwa p value =0,157 (p value > 0,05) menunjukkan tidak adanya penurunan yang signifikan antara pre dan post pada kelompok kontrol pasien post pembedahan mastektomi di rumah sakit Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

Berdasarkan pandangan peneliti yang telah melakukan relaksasi progresif

terhadap responden kemudian diambil skala nyeri dan hasilnya kebanyakan dari mereka menyatakan nyeri berkurang. Teknik relaksasi merupakan tindakan keperawatan dalam mengurangi nyeri dengan cara merelaksasikan ketegangan otot. Sesuai dengan pernyataan Smeltzer & Bare (2002) mendefinisikan bahwa teknik relaksasi ini dipercaya dapat menurunkan nyeri dengan merilekskan ketegangan otot yang menunjang nyeri, dan teknik ini merupakan suatu tindakan untuk membebaskan mental dan fisik dari ketegangan dan stress, sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap nyeri.

3. Distribusi Perbandingan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi progresif pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel. 3

Perbandingan Tingkat Nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi progresif pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Variabel	Mean	SD	Z hitung	p value
Kontrol	28,68	5,45	-5,218	0,000
Perlakuan	10,32	1,96		

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi progresif pada kelompok perlakuan adalah 28,68 dengan standar deviasi 5,45.

Hal ini dapat dinyatakan bahwa teknik relaksasi progresif yang telah diteliti terdapat perbedaan yang signifikan, berdasarkan tingkat nyeri sesudah diberikan

relaksasi progresif pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p \text{ value} < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri pada pasien kanker payudara post pembedahan mastektomi di Rumah Sakit Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

Kusyati (2006) mengemukakan bahwa relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri dan dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh, kecemasan sehingga dapat menghambat stimulus nyeri. Diketahui bahwa sesudah diberikan relaksasi progresif sebagian besar pasien mengalami penurunan nyeri pada tingkatan nyeri sedang, ditunjukkan dengan secara obyektif pasien dapat berkomunikasi dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Nyeri pada pasien kanker payudara post pembedahan mastektomi kelompok perlakuan sebelum dilakukan relaksasi progresif adalah 10 dan setelah dilakukan relaksasi progresif adalah 0. Tingkat Nyeri pada pasien kanker payudara post pembedahan mastektomi kelompok kontrol sebelum dilakukan relaksasi progresif rata-rata adalah 8,16 dan setelah dilakukan relaksasi progresif adalah 8,05.

Ada pengaruh relaksasi progresif pada pasien kanker payudara post pembedahan mastektomi di Rumah Sakit Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Ada perbedaan tingkat nyeri pasien kanker payudara post pembedahan mastektomi di Rumah Sakit Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

SARAN

1. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini perlu diintegrasikan untuk meningkatkan mutu dan pelayanan kepada pasien post pembedahan dalam memberikan asuhan keperawatan terutama dalam penanganan nyeri dengan tehnik non-farmakologis.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi progresif terhadap intensitas nyeri pada pasien post pembedahan mastektomi. Untuk itu diharapkan institusi yang terkait perlu mengembangkan teknik non farmakologi yang dapat membantu pasien mengatasi nyeri serta dapat menambah motivasi dan pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan untuk diterapkan dalam pelayanan keperawatan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti perlu memperhatikan untuk mengembangkan faktor yang belum

diteliti, antara lain kecemasan, pola istirahat tidur dan frekuensi pemberian relaksasi progresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang. 2010. *Kejadian Kanker Payudara Masih Tertinggi*, <http://www.antarnews.com/berita/126525491/kejadian-kanker-payudara-masih-tertinggi>, diakses tanggal 14 Desember 2014.
- Baradero. 2009. *Klien dengan Gangguan Endokrin*. Jakarta: EGC.
- Burry. 2008. *Efektifitas Nyeri dalam Menurunkan Nyeri pada pasien kanker*. <http://www.Burry.com> diakses tanggal 5 Desember 2014.
- Departemen Kesehatan Jateng. 2010. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. <http://www.dinkesjatengprov.go.id/dokumen/profil/2010/profil2010.Pdf>. Diakses tanggal 2 November 2014.
- Kusyati E, 2006. *Keterampilan Dan Prosedur Laboratorium*. Jakarta: EGC.
- Potter, P 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktek*. Jakarta: EGC.
- Price, Silvia dan Wilson dkk. 2005. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses Penyakit*, Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Sjamsuhidayat, R. 2005. *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer & Bare. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8. Jakarta: EGC.

Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.