

**PROGRESSIVE MUCLE RELAXATION SEBAGAI UPAYA REDUKSI SKALA NYERI
PADA KANKER SERVIKS DI RSUD DR. SOEDARSO PONTIANAK****Dwi Kurniasih^{1*}, Elly Marce Titihalawa², Teodata Cicil³**¹⁻³Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo

Email Korespondensi: dwikurniasih3@gmail.com

Disubmit: 25 Juni 2023

Diterima: 10 Juli 2023

Diterbitkan: 16 Juli 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10656>**ABSTRACT**

Cervical cancer is a disease caused by malignant tumors in the cervical region as a result of uncontrolled tissue growth and damage to normal tissue. One of the effects felt by the patient is pain that occurs in the lower abdominal area and spreads to the leg muscles. One of the nonpharmacological therapies is Progressive Muscle Relaxation therapy. This study aims to help reduce the pain scale that occurs in cervical cancer patients. This study uses a qualitative research design with a phenomenological approach: Descriptive which aims to study, develop or discover knowledge using a scientific approach. Determination of the sample carried out by the researcher is more determined when the researcher begins to enter the field and during the research, the method is that the researcher selects certain people according to the inclusion criteria determined by the researcher. The sample that the researcher obtained was 3 people. This research was conducted at Dr. Hospital. Soedarso from 8 May 2023-27 June 2023. It is known that all clients experience chronic pain whose quality of pain is the same as stabbing and all three patients experience pain in the same area of the body, namely the lower abdomen and radiates to the vagina, the pain scale experienced by the three patients is moderate with a range 5-6. When pain occurs, all are the same, intermittent, approximately every 1 minute, it will appear. after implementing Progressive Muscle Relaxation 2 times a day for 1 week and there was a change in pain reduction with the scale for each patient, the decrease in pain for 7 days was around 2-3 points. Patient 1's initial pain scale of 6 changed to 3, Patient 2's initial pain scale of 5 became 3, and patient 3's initial pain scale of 6 changed to 4. This study shows that giving Progressive Muscle Relaxation exercises which are carried out 2 times a day for 1 week with a duration of 30 minutes each implementation, is proven to be effective in reducing pain in cervical cancer patients, a decrease of 2-3 points on the pain scale.

Keywords: Pain, PMR, Cervix, Cancer**ABSTRAK**

Kanker serviks merupakan penyakit akibat tumor ganas pada daerah mulut rahim sebagai akibat dari adanya pertumbuhan jaringan yang tidak terkontrol dan merusak jaringan normal. Salah satu dampak yang dirasakan oleh pasien yaitu nyeri yang terjadi di area perut bawah hingga menjalar ke otot kaki. Salah satu terapi nonfarmakologisnya adalah terapi *Progressive Muscle Relaxation*.

Penelitian ini bertujuan membantu reduksi skala nyeri yang terjadi pada pasien kanker serviks. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi: Deskriptif yang bertujuan untuk mempelajari, mengembangkan atau menemukan pengetahuan dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Penentuan sampel yang dilakukan oleh peneliti lebih banyak ditentukan saat peneliti mulai memasuki lapangan dan selama penelitian berlangsung, caranya yaitu peneliti memilih orang tertentu sesuai kriteria inklusi yang ditentukan peneliti. Sampel yang didapatkan peneliti adalah 3 orang. penelitaian ini dilakukan di Rumah Sakit Dr. Soedarso dari tanggal 8 Mei 2023-27 Juni 2023. Diketahui bahwa semua klien mengalami nyeri kronis yang kualitas nyerinya sama seperti di tusuk-tusuk dan ke tiga pasien mengami nyeri di area tubuh yang sama yaitu perut bagian bawah dan menjalar hingga ke vagina, skala nyeri yang dialami oleh ketiga pasien adalah sedang dengan rentang 5-6. Waktu timbul nyeri semua sama, hilang timbul kurang lebih setiap 1 menit akan muncul. setelah dilakukan implementasi *Progressive Muscle Relaxation* 2 kali dalam sehari selama 1 minggu dan ada nya perubahan penurunan nyeri dengan skala disetiap pasien, penurunan nyeri selama 7 hari berkisar 2-3 point. Pasien 1 skala nyeri awal 6 berubah menjadi 3, Pasien 2 skala nyeri awal 5 menjadi 3, dan pasien 3 sakla nyeri awal 6 berubah menjadi 4. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian latihan *Progressive Muscle Relaxation* yang dilakukan 2 kali dalam sehari selam 1 minggu dengan durasi 30 menit setiap pelaksanaan, terbukti efektif meredakan nyeri pada pasien kanker serviks penurunan 2-3 point skala nyeri.

Kata Kunci: Nyeri, PMR, Serviks, Kanker

PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi merupakan sehat secara fisik, psikososial serta bebas dari penyakit ataupun kecacatan yang dilihat dari segala aspek berkaitan dengan sistem reproduksi baik anatomi maupun fisiologinya. Kanker leher rahim atau kanker servik adalah suatu masalah kesehatan yang urgen bagi wanita di seluruh dunia. Ferlay 2021 mengatakan penyebab kematian nomor dua pada perempuan adalah kanker serviks. (Indrawati, Puspitaningrum, Purwanti, Pamungkas, & Press, 2018). Dalam satu tahun perempuan meninggal dikarenakan kanker serviks ada ratusan ribu. menurut Parkin, 2000; Sherris and Herdman, 2000 dalam (Indrawati et al., 2018).

Penyebab kanker serviks adalah dikarenakan sel-sel serviks menjadi tidak normal dan kemudian membelah secara tidak terkendali dan menjadi kanker. (Imelda & Santosa, 2020).

Kanker serviks adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh Human Papilloma Virus onkogenik, 99,7% sebagai penyebab kanker serviks. (Imelda & Santosa, 2020).

Menurut (Globocan, 2020a) prevelensi kanker servis di dunia dengan angka terbaru di Eropa 27% (7.123.735), di Amerika 25% (6.463.931), di Asia 10.2% (2.635.888), di Afrika 3.9% (992.905). Menurut Global Cancer Observatory prevelensi kanker serviks di Asia dengan angka kejadian di China 33.4% (297.278), di India 31.9% (283.842), di Indonesia 10.4% (92.930), di Japan 5.2% (46.368), di Thailand 2.8%

(24.589), di Philippines 2.2% (19.933), di Bangladesh 2% (18.132)(Globocan, 2020b).

Menurut (Pangribowo, 2019) berdasarkan data dari RS. Kanker Darmais posisi ke dua kanker yang sering terjadi di Indonesia adalah kanker serviks dengan presentase 10,69%. Presentase di Kalimantan Barat menunjukkan angka sebesar 6,09% setelah dilakukan deteksi dini kanker serviks pada perempuan usia 30-50 tahun .

Menurut (FKUI, 1990; FKKP, 1997) dalam (Padila, 2015) penyebab kanker serviks belum jelas diketahui namun ada beberapa faktor resiko dan predisposisi yang menonjol, yaitu usia dini yang sudah melakukan hubungan seksual, jumlah kehamilan dan partus, ekonomi, merokok, berganti-ganti pasangan, infeksi virus herpes simpleks (HSV-2) dan virus papiloma.

Penderita kanker serviks awal tidak lantas mengalami tanda dan gejala yang khas sehingga banyak perempuan yang tidak tahu dirinya terpapar atau tidak.

Test papsmear merupakan test untuk mengetahui apakah terpapar HVP atau tidak. Gejala yang paling sering dialami penderita kanker serviks adalah, keputihan yang tidak normal, perdarahan yang tidak normal, dan akan mengalami sakit yang tidak normal pada saat melakukan hubungan seksual bersama pasangannya (Savitri, 2015)

Permasalahan keprawatan yang dapat muncul dengan kejadian kanker serviks ini adalah nyeri (Suraryo, 2014).

Nyeri merupakan perasaan yang tidak nyaman dan sangat subjektif, yang dapat menjelaskan dan mengevaluasinya hanya orang yang mengalaminya. Nyeri secara umum dapat didefinisikan sebagai

perasaan tidak nyaman, dengan rentang ringan hingga berat. Kebutuhan rasa nyaman pada pasien kanker serviks sangat dibutuhkan yang di maksud nyaman adalah aman dari berbagai aspek, baik fisiologis, maupun psikologis. Kebutuhan ini meliputi yaitu, kebutuhan perlindungan diri dari udara dingin, panas, kecelakaan, dan infeksi. (Mubarak & Chayatin, 2014).

Dalam prakteknya perawat memberikan asuhan keperawatan untuk meningkatkan pengetahuan klien dan mengurangi kecemasan serta ketakutan klien. Perawat tidak hanya mendukung kemampuan klien dalam perawatan diri untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah komplikasi. (Reeder, Sharon, Martin, Leonide, & Griffin, Deborah, 2013).

Pada penelitian sebelumnya terdapat penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). *Progressive Muscle Relaxation* bertujuan meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis serta hipotalamus sehingga pengaruh stres fisik terhadap nyeri menjadi minimal. (Natosba, Purwanto, Jaji, & Rizona, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh implementasi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap reduksi nyeri pada penderita kanker serviks.

KAJIAN PUSTAKA

a. Konsep Kanker Serviks

1. Definisi

Kanker serviks adalah penyakit akibat tumor ganas pada daerah mulut rahim sebagai akibat dari adanya pertumbuhan jaringan yang tidak terkontrol

dan merusak jaringan normal di sekitarnya (FKUI, 1990; FKKP, 1997) dalam (Padila, 2015).

Kanker Leher Rahim (Kanker Serviks) adalah tumor ganas yang tumbuh di dalam leher rahim/serviks (bagian terendah dari rahim yang menempel pada puncak vagina) (Nugroho & Utama, 2014).

Kanker serviks atau kanker rahim adalah area bagian bawah rahim yang menghubungkan rahim dengan vagina. Kanker serviks terjadi apabila sel-sel serviks menjadi abnormal dan membelah secara tidak terkendali. Kanker serviks adalah pertumbuhan sel-sel abnormal pada serviks yaitu sel-sel normal berubah menjadi sel kanker (Imelda & Santosa, 2020).

Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri

Menurut (mubarak iqbal wahit, 2014), Adapun beberapa factor yang mempengaruhi rasa nyeri :

a. Etika dan Nilai Budaya

Latar belakang etik dan budaya merupakan factor yang mempengaruhi reaksi terhadap nyeri dan ekspresi nyeri. Sebagai contoh, individu dari budaya tertentu cenderung ekspresif dalam mengungkapkan nyeri sedangkan individu dari budaya lain justru lebih memilih menahan perasaan mereka dan tidak ingin merepotkan orang lain.

b. Tahap dan Perkembang

Usia dan tahap perkembangan seseorang merupakan variabel penting yang akan mempengaruhi reaksi dan ekspresi terhadap nyeri. Dalam hal ini, anak - anak cenderung kurang mampu mengungkapkan nyeri mereka rasakan dibandingkan orang dewasa dan kondisi ini dapat

menghambat penanganan nyeri untuk mereka.

c. Lingkungan dan Individu Pendukung

Lingkungan yang asing, tingkat kebisingan yang tinggi, pencahayaan dan aktivitas yang tinggi dilingkungan tersebut dapat memperberat nyeri. Selain itu, dukungan dari keluarga dan orang terdekat menjadi salah satu factor penting yang mempengaruhi persepsi nyeri individu. Sebagai contoh, individu yang sendirian, tanpa keluarga atau teman-teman yang mendukungnya, cenderung merasakan nyeri yang lebih berat dibandingkan mereka yang mendapat dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat.

d. Pengalaman Nyeri Sebelumnya

Pengalaman masa lalu juga berpengaruh terhadap persepsi nyeri individu dan kepekaannya terhadap nyeri. Individu yang pernah mengalami nyeri atau menyaksikan penderitaan orang terdekatnya saat mengalami nyeri atau menyaksikan penderitaan orang terdekatnya saat mengalami nyeri cenderung merasa terancam dengan peristiwa nyeri yang akan terjadi dibandingkan individu lain yang belum pernah mengalaminya. Selain itu, keberhasilan atau kegagalan metode penanganan nyeri sebelumnya juga berpengaruh terhadap harapan individu terhadap penanganan nyeri saat ini.

e. Ansietas dan Stres

Ansietas sering kali menyertai peristiwa nyeri yang terjadi. Ancaman yang tidak jelas asalnya dan ketidakmampuan mengontrol nyeri atau peristiwa disekelilingnya dapat memperberat persepsi nyeri. Sebaliknya, individu yang

percaya bahwa mereka mampu mengontrol nyeri yang mereka rasakan akan mengalami penurunan rasa takut dan kecemasan yang akan menurunkan persepsi nyeri mereka.

Cara Mengukur Nyeri

Hayward (1975) dalam (mubarak iqbal wahit, 2014) mengembangkan sebuah alat ukur nyeri (painometer) dengan skala longitudinal yang ada salah satu ujungnya tercantum nilai 0 (untuk keadaan tanpa nyeri) dan ujung nilai 10 (untuk kondisi nyeri paling hebat). Untuk mengukurnya, penderita memilih satu bilangan yang menurutnya paling menggambarkan pengalaman nyeri yang terakhir kali ia rasakan, dan nilai ini dapat dicatat pada semua grafik yang dibuat menurut waktu, intensitas nyeri ini sifatnya subjektif dan dipengaruhi oleh banyak hal, seperti tingkat kesadaran, konsentrasi, jumlah distraksi, tingkat aktivitas dan harapan keluarga. Intensitas nyeri dapat dijabarkan dalam sebuah skala dengan beberapa kategori.

Manajemen Nyeri

Menurut (Nurhanifah & sari taufika, 2022), Manajemen nyeri dikelompokkan menjadi dua, yaitu manajemen nyeri secara farmakologi dan non farmakologi. Manajemen nyeri efektif tidak hanya memberikan obat yang tepat pada waktu yang tepat, akan tetapi manajemen nyeri efektif yang disertai kombinasi antara manajemen farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan ini diseleksi berdasarkan kebutuhan dan tujuan pasien. Secara individu keberhasilan terbesar sering dicapai jika intervensi tersebut dilakukan secara simultan. Manajemen nyeri

secara farmakologi merupakan manajemen nyeri yang melibatkan penggunaan opiat (narkotik), nonopiat/ obat AINS (anti inflamasi nonsteroid), obat-obat adjuvans atau koanalgesik.

Manajemen nyeri non farmakologi adalah upaya-upaya yang dilakukan untuk mengatasi atau menghilangkan nyeri dengan pendekatan tanpa menggunakan obat-obatan. Pendekatan non farmakologi merupakan pengobatan yang efektif untuk rasa nyeri yang ringan dan sedikit terjadi efek samping, serta lebih murah.

Tindakan non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap dalam pemberian analgesik, tetapi tindakan non farmakologis tidak ditujukan sebagai pengganti analgesik. Terdapat beberapa jenis tindakan non farmakologis antara lain: teknik relaksasi, distraksi, Guided Imagery, massage (pijatan), terapi es dan panas, TENS, akupunktur, terapi musik, dan hipnosis. Tehnik-tehnik ini pada umumnya aman, tersedia dengan mudah dan dapat dilakukan di rumah atau dalam lingkungan fasilitas perawatan akut.

Konsep Progressive Muscle Relaxation

1. Definisi

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik terapi yang bermanfaat untuk mengurangi stres dan kecemasan pada tubuh manusia dengan cara menegangkan dan mengendurkan otot secara perlahan-lahan. Latihan ini dapat membantu seseorang untuk segera merasa rileks (Meyer, 2016) dalam (Widiyono, Aryani, Indriyati, & Sutrisno, 2022)

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan

dan melemaskan otot-otot pada beberapa bagian tubuh tertentu yang diberikan pada klien dengan gangguan fisik karena penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari serta mengalami insomnia (Karbandi, 2015) dalam (Widiyono et al., 2022).

2. Tujuan progressive Mucle Relaxation

Menurut (Nadirawati, 2018), tujuan PMR antara lain:

- a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolisme.
- b. Mengurangi disritmia jantung dan kebutuhan oksigen
- c. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan
- d. tidak memfokuskan perhatian, serta rileks
- e. Meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi
- f. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress
- g. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan; dan
- h. embangun emosi positif dari emosi negatif.

3. Manfaat

Menurut (Widiyono et al., 2022) ada beberapa manfaat Progressive Muscle Relaxation :

- a. Mengurangi kecemasan dan ketegangan Menurut Akmes (2016), PMR dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan, termasuk gangguan kecemasan umum ataupun kecemasan akibat stres. Pada saat yang sama, teknik ini juga dapat meningkatkan perasaan sejahtera dan meningkatkan kualitas hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh menemukan bahwa PMR sama efektifnya dengan pengobatan akupunktur untuk membantu mengurangi perasaan tegang, cemas, dan marah.

- b. Meningkatkan kualitas tidur PMR menginduksi relaksasi, sehingga dapat membantu manusia mendapatkan ritme tidur yang lebih baik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Harorani (2020), dimana kelompok yang melakukan PMR selama 20-30 menit sehari selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan kecemasan yang signifikan dan peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan kelompok yang menerima perawatan secara rutin. PMR juga terbukti dapat membantu ibu dengan bayi prematur tidur lebih nyenyak selama periode postpartumnya (Karbandi, 2015)
- c. Meringankan sakit leher
Relaksasi otot progresif sangat cocok dilakukan ketika mengalami ketegangan atau sakit di bagian leher atau bahu serta dapat membantu mengurangi gejala nyeri leher non-spesifik kronis. Ini adalah suatu kondisi yang sering dikaitkan dengan stres mental dan emosional.
d. Mengurangi nyeri punggung bawah Nyeri punggung bawah merupakan kondisi dengan banyak penyebab potensialnya, tetapi stres bisa semakin memperburuk keadaan nyeri punggung bawah.
Mengurangi frekuensi serangan migrain
- d. Migrain merupakan rasa sakit yang hebat di bagian wajah dan kepala dimana serangan migrain dapat dipicu oleh stres, termasuk dari stresor normal sehari-hari. Hal ini juga sudah dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh

Lauche (2013) yang menemukan bahwa PMR dapat menurunkan frekuensi episode migrain, dengan cara menyeimbangkan kadar serotonin, yang mana kadarnya sering rendah pada orang-orang dengan migrain.

- e. Mengurangi gejala sendi temporomandibular (TMJ) Stres emosional juga dapat menyebabkan gangguan sendi temporomandibular (TMJ), yaitu suatu kondisi yang menyebabkan kekakuan dan penguncian rahang. Efek menenangkan dari PMR dapat membantu mengurangi gejala TMJ, seperti mengurangi rasa sakit dan ketegangan di bagian rahang. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Mateu (2018) menemukan bahwa melakukan teknik PMR selama 8 minggu dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah kronis. Bahkan, melakukannya disertai dengan musik dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.
- f. Meningkatkan tekanan darah sistolik Tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Kondisi stres, semakin memperburuk kondisi ini. Di sinilah peran PMR sangat dibutuhkan. Penelitian yang dilakukan oleh Ain (2018), menunjukkan bahwa PMR dengan terapi musik dapat meningkatkan tekanan darah sistolik pada orang dewasa yang lebih tua dan pada orang dewasa dengan tekanan darah tinggi.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi: Deskriptif yang bertujuan untuk mempelajari, mengembangkan atau menemukan pengetahuan dengan menggunakan pendekatan ilmiah. Penentuan sampel yang dilakukan oleh peneliti lebih banyak ditentukan saat peneliti mulai memasuki lapangan dan selama penelitian berlangsung, caranya yaitu peneliti memilih orang tertentu sesuai kriteria inklusi yang ditentukan peneliti. Sampel yang didapatkan peneliti adalah 3 orang. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Dr. Soedarso dari tanggal 8 Mei 2023-27 Juni 2023.

Subjek penelitian akan diberikan implementasi *Progressive Muscle Relaxation* yang akan dilakukan 2 kali dalam sehari selama 1 minggu dengan durasi yang sama yaitu 30 menit setiap sesi. Penelitian ini ada 3 tahap. Tahap pertama adalah peneliti melakukan observasi dan wawancara untuk mengumpulkan data pasien terkait dengan keluhan nyeri dengan menggunakan instrumen pengkajian nyeri yang terdiri dari PQRST dan Format pengkajian skala nyeri yaitu Numeric Rating Scale. Tahap ke dua memberikan perlakuan *Progressive Muscle Relaxation* sesuai dengan SOP yang telah ditetapkan. Tahap ke tiga adalah mengevaluasi nyeri yang dirasakan oleh pasien yang dilakukan menggunakan instrumen NRS setiap setelah dilakukan tindakan *Progressive Muscle Relaxation*.

Analisa data yang digunakan peneliti yaitu menyusun hasil wawancara disetiap sesi, mendengarkan kembali hasil wawancara terkait skala nyeri dan menginterpretasikan ke bentuk skala nyeri.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Data Pengkajian Nyeri Sebelum Intervensi

Aspek	Sebelum		
	Klien 1	Klien 2	klien 3
Provokatif (P)	Nyeri Kronis dan pada saat bergerak	Nyeri Kronis dan pada saat bergerak	Nyeri Kronis dan pada saat bergerak
Quality (Q)	Nyeri seperti di tusuk-tusuk	Nyeri seperti di tusuk-tusuk	Nyeri seperti di tusuk-tusuk
Regio (R)	Nyeri diperut bagian bawah hingga vagina	Nyeri diperut bagian bawah hingga vagina	Nyeri dipinggul
Scale (S)	6	5	6
Timing (T)	hilang timbul \pm 1 menit	hilang timbul \pm 1 menit	hilang timbul \pm 1 menit

Tabel 1. telah diketahui bahwa semua klien mengalami nyeri kronis yang kualitas nyerinya sama seperti di tusuk-tusuk dan ke tiga pasien mengami nyeri di area tubuh yang sama yaitu perut bagian bawah dan menjalar hingga ke vagina, skala nyeri yang dialami oleh ketiga pasien adalah sedang dengan rentang 5-6. Waktu timbul

nyeri semua sama, hilang timbul kurang lebih setiap 1 menit akan muncul. Kemudian dilakukan implementasi *Progressive Muscle Relaxation* 2 kali dalam sehari selama 1 minggu dan dievaluasi setiap setelah dilakukan implementasi. Hasil dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Data Pengkajian Skala Nyeri Sesudah Implementasi

Klien	Sebelum Implementasi	Hari													
		ke-I		ke-II		ke-III		ke-IV		ke-V		ke-VI		ke-VII	
		S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2	S1	S2
1	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3
2	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3
3	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	4	4

Keterangan: S1: sesi pertama, S2: sesi kedua

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat ada nya perubahan penurunan nyeri dengan skala disetiap pasien, penurunan nyeri selama 7 hari berkisar 2-3 point.

Pasien 1 skala nyeri awal 6 berubah menjadi 3, Pasien 2 skala nyeri awal 5 menjadi 3, dan pasien 3 skala nyeri awal 6 berubah menjadi 4.

PEMBAHASAN

Pada saat pengkajian diawal sebelum dilakukan asuhan keperawatan/ intervensi *Progressive Muscle Relaxation* ke 3 pasien yang dipilih oleh peneliti mengalami nyeri dengan skala 5-6 atau sedang, area nyeri yang dirasakan area perut bagian bawah, vagina, pinggul dan muncul saat bergerak serta waktu munculnya nyeri sama di ketiga pasien yaitu hilang timbul \pm 1 menit.

Menurut teori yang ditulis (Savitri, 2015) Selain mengalami keputihan dan perdarahan tidak normal, penderita kanker serviks akan mengalami sakit abnormal pada organ reproduksinya pada situasi-situasi tertentu. Misalnya sakit saat melakukan aktivitas seksual yang melibatkan organ repduksi, buang air besar atau pada saat menstruasi. Rasa sakit ini biasanya dirasakan pada vagina, perut bagian bawah, dan persendian panggul.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Burmeister et al., 2022) juga mengatakan bahwa perempuan yang mengalami kanker serviks akan mengalami masalah nyeri.

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pasien yang mengalami kanker serviks akan mengalami keluhan nyeri terutama saat aktivitas seksual dan nyeri yang dialami terasa di perut bagian bawah, vagina serta persendian panggul.

Berdasarkan hasil wawancara kepada sampel, nyeri pada pasien kanker serviks pada penelitian ini berkurang setelah dilakukan tindakan non farmakologis yaitu *Progressive Muscle Relaxation*.

Progressive Muscle Relaxation merupakan salah satu intervensi yang digunakan untuk manajemen

nyeri (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018)

Latihan PMR terdiri dari latihan nafas dalam, serangkaian seri kontraksi serta relaksasi otot tertentu, dan distraksi. Proses distraksi pada latihan PMR menjadi penyebab perubahan intensitas nyeri yang dirasakan oleh peserta pelatihan. Selama latihan PMR distraksi mengarahkan peserta harus berfokus pada setiap gerakan yang dilakukan sehingga dapat mengalihkan perhatian responden dan menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan. Rasa nyaman mulai dirasakan pada gerakan ke-12 dan 13 dikarenakan pusat nyeri yang dirasakan berada pada bagian adomen (perut) sehingga peneliti menganjurkan untuk memperbanyak melakukan gerakan di daerah tersebut (Rmania, Natosba & Adhisty, 2017).

Pada penelitian sebelumnya terdapat penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). *Progressive Muscle Relaxation* bertujuan meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis serta hipotalamus sehingga pengaruh stres fisik terhadap nyeri menjadi minimal. (Natosba et al., 2020).

Nyeri pada pasien kanker serviks apabila dilakukan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* secara teratur akan mengalami reduksi nyeri 2-3 point dari sebelumnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian latihan *Progressive Muscle Relaxation* yang dilakukan 2 kali dalam sehari selama 1 minggu dengan durasi 30 menit setiap pelaksanaan, terbukti efektif meredakan nyeri pada pasien

kanker serviks 2-3 point skala nyeri. Intervensi *Progressive Muscle Relaxation* ini dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah sampel serta menggunakan metode penelitian kuantitatif, serta menambahkan variabel yang diteliti seperti cemas, karena ternyata pasien kanker juga mengalami cemas.

DAFTAR PUSTAKA

- Burmeister, C. A., Khan, S. F., Schäfer, G., Mbatani, N., Adams, T., Moodley, J., & Prince, S. (2022). Cervical cancer therapies: Current challenges and future perspectives. *Tumour Virus Research*, 13(February). <https://doi.org/10.1016/j.tvr.2022.200238>
- Globocan. (2020a). Estimated number of prevalent cases (5-year) in 2020 , all cancers , females , all ages, 756, 2020.
- Globocan. (2020b). Estimated number of prevalent cases (5-year) in 2020 , cervix uteri , all ages, 694, 2020.
- Imelda, F., & Santosa, H. (2020). Kanker Serviks Pada Wanita. *Journal Endurance*. Medan: CV. Anugrah Pangeran Jaya Press, Medan.
- Indrawati, N. D., Puspitaningrum, D., Purwanti, I. A., Pamungkas, G. T., & Press, U. (2018). BUKU AJAR Lesi Pra Kanker Wanita Usia Subur (Pemeriksaan Skrining Tes IVA).
- Mubarak, I. W., & Chayatin, N. (2014). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori dan Aplikasi Dalam Pratik. (A. E. Mardella, Ed.) (kedua). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- mubarak iqbal wahit, skm. (2014). kebutuhan dasar manusia teori dan aplikasi dalam praktik.
- Nadirawati. (2018). buku ajaran asuhan keperawatan keluarga.
- Natosba, J., Purwanto, S., Jaji, J., & Rizona, F. (2020). Aplikasi Progressive Muscle Relaxation Sebagai Upaya Reduksi Nyeri Dan Kecemasan. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 2(2), 66-75. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol2.iss2.art3>
- Nugroho, T., & Utama, B. I. (2014). Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita (I). Yogyakarta: Nuha Medika. Jln. Sadewa No. 1B Sorowajan Baru, Yogyakarta.
- Nurhanifah, D., & sari taufika, R. (2022). Manajemen nyeri non farmakologi.
- Padila. (2015). Asuhan Keperawatan Maternitas II. Sesuai dengan standar kompetensi (PLO) dan Kompetensi dasar (CLO) Keperawatan (1st ed.). Yogyakarta: Nuha Medika. Jln. Sadewa No. 1 Sorowajan Baru, Yogyakarta.
- Pangribowo, S. (2019). Beban Kanker di Indonesia. Pusat Data Dan Informasi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 1-16.
- Ramania, E.N, Natosba, J & Adhistry, K (2017). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks. Skripsi. PSIK FK UNSRI. Tidak dipublikasikan
- Reeder, Sharon, J., Martin, Leonide, J., & Griffin, Deborah, K. (2013). Keperawatan Maternitas. Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga. (K. Pardede, Sri, Kartini, Ed.) (18th ed.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Savitri, A. (2015). Kupas Tuntas Kanker Payudara, Leher Rahim & Rahim. (Mona, Ed.). Yogyakarta: Penerbit Pustaka

- Baru Press.
- Suraryo. (2014). Psikologi untuk Keperawatan. (B. Barrid, Ed.) (II). Jakarta: EGC, 2013: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Swarjana, K. (2022). konsep Pengetahuan, sikap, prilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi covid 19, akses layanan lesehatan lengkap dengan konsep teori, cara mengukur variabel dan contoh kuesioner.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (I). Jakrta Selatan: DPP PPNI: Jakarta Selatan.
- Widiyono, Aryani, A., Indriyati, & Sutrisno. (2022). terapi Komplementer keperawatan.