



PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN NYERI PASIEN KANKER: *LITERATURE REVIEW*

Yutari Prazona¹, Erika², Gamy Tri Utami³

1 Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

2,3Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru

Corresponding Author: Yutari Prazona, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau.

E-Mail: yutariprazona12@gmail.com

Received 15 Maret 2023; **Accepted** 21 Maret 2023; **Online Published** 29 April 2023

Abstrak

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pasien kanker. **Metode:** *Literature review* sederhana dengan memanfaatkan mesin pencari data dari 5 jurnal yang digunakan mengenai pengaruh relaksasi otot progresif, terhadap penurunan nyeri pasien kanker. Sumber data: *Google Scholar, Science Direct, Pubmed*. Hasil: Berdasarkan *literature review* 5 jurnal didapatkan bahwa relaksasi otot progresif mempengaruhi penurunan nyeri pada pasien kanker. **Kesimpulan:** Tindakan pemberian relaksasi otot progresif akan mendapatkan hasil terbaik jika dilakukan selama 25-30 menit dengan 2 kali pemberian dalam masing-masing gerakan.

Keywords: *Nyeri Kanker, Relaksasi Otot Prgresif*

PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu penyakit tidak menular dikarenakan oleh perkembangan sel yang agresif yang akan membentuk massa dan dapat merusak serta mengganggu fungsi jaringan sekitarnya kemudian menjalar ke organ tubuh lainnya (WHO, 2019).

Indonesia tahun 2018 angka kejadian kanker sebanyak 1,362 per 1000 penduduk dan Provinsi Riau menempati posisi ke 14 dengan tingkat kejadian 1,7 juta per 1000 penduduk (Kemenkes RI, 2018). Keseluruhan pasien kanker di RSUD Arifin Achmad

sebanyak 38.705 orang dengan peringkat tertinggi ditempati oleh penderita kanker payudara (Rekam Medis RSUD Arifin Achmad, 2019).

Pengobatan yang dilakukan pasien kanker dapat menimbulkan efek samping tidak nyaman baik secara psikososial, spiritual maupun secara fisik seperti nyeri (Kusumastuti, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sukmarini (2013) dalam hubungan tingkat pengetahuan dan sikap perawat dan penerapan manajemen nyeri terhadap penderita kanker di rumah sakit kanker Dharmais, bahwa 90% nyeri kanker adalah gejala utama yang banyak dikeluhkan pasien

kanker. Fitriani, Erika dan Syahrul (2019), juga mengatakan bahwa 79% pasien kanker yang menjalani perawatan di rumah sakit mengalami nyeri. Nyeri dirasakan secara terus menerus berakibatkan pada penurunan kualitas hidup penderita dan menimbulkan komplikasi sehingga menurunkan kondisi, meningkatkan biaya perawatan bahkan berakibatkan kematian (Putri & Sukmarini, 2013).

Tindakan berbagai terapi non farmakologi banyak digunakan seperti teknik distraksi, relaksasi napas dalam, pijat *efflurage*, *guided imaginary*, kompres air hangat, teknik relaksasi otot progresif, dan lain-lain (Utami & Kartika, 2018).

Putri dan Amalia (2019) menyebutkan relaksasi otot progresif ialah tindakan dalam memberikan ketenangan pada otot. Relaksasi otot progresif adalah tindakan menggerakkan, menegangkan dan mengendorkan otot-otot tubuh secara rileks secara fisik. Hasil penelitian Kurniawan, Zulfitri dan Dewi (2019) mengatakan bahwa hasil uji statistik menerapkan *t-test* terapi *progresif muscle relaxation* mampu mengurangi kualitas nyeri pasien kanker payudara tindakan ini diberikan selama 10-15 menit. Begitu juga dengan penelitian Supetran (2016) mengenai efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam mengurangi nyeri pasien gastritis di Rumah Sakit Daerah Madani Palu bahwa didapatkan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif sebagian besar merasakan nyeri berkurang.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan *literature review* berhubungan dengan

pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pasien kanker.

METODE

Penelitian dilakukan menggunakan metode *Literature Review* (LR), yaitu cara yang digunakan dalam mengumpulkan data atau sumber yang dibutuhkan pada suatu topik tertentu (Donsu, 2019).

Penelitian ini menggunakan data sekunder dari artikel internasional non-cetak yang berhubungan dengan pengaruh relaksasi otot progresif pada pengurangan nyeri penderita kanker. Penelusuran artikel yang dipublikasi dilakukan pada *Google Scholar*, *Direct Science* dan *Pubmed*.

Penelitian ini membutuhkan kriteria sampel digolongkan dengan dua kriteria, yaitu inklusi dan eksklusi (Nursalam, 2017).

Kriteria inklusi penelitian ini adalah :

- a. Jurnal menjelaskan tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap pengurangan nyeri pada penderita kanker.
- b. Diterbitkan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia.
- c. Jurnal diakses secara penuh tanpa berbayar.
- d. Dipublikasikan tahun 2016-2020
- e. Terdapat DOI dan ISSN pada artikel.

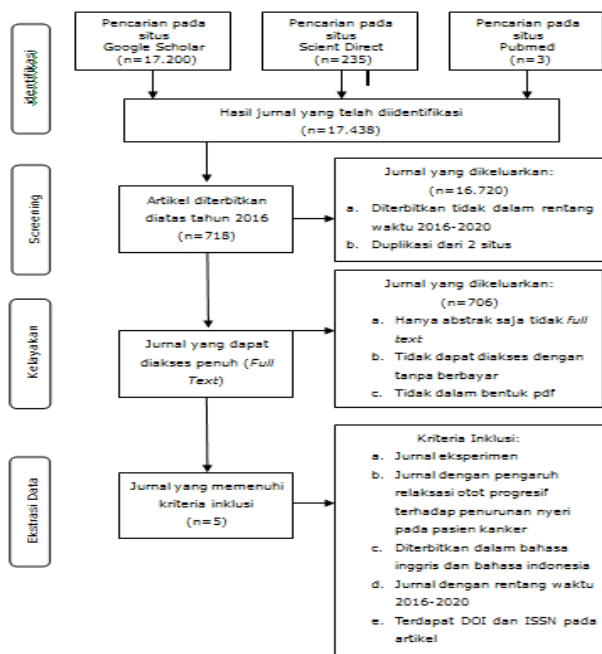
Adapun kriteria inklusi untuk sampel dalam artikel ialah:

- a. Semua penderitanya kanker.
- b. Penderita kanker yang merasakan nyeri

Kriteria eksklusi dalam penelitian

ini adalah :Tidak terdapat hubungan informasi mengenai relaksasi otot progresif yang mempengaruhi penurunan nyeri pada penderita kanker.Untuk mencari artikel dalam *literature review* yaitu dengan menggunakan alur diagram, yang hasilnya sebagai berikut.

Skema 1 *literature review* pencarian artikel dengan database



HASIL

Hasil kegiatan literature review pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Literature Review

No	Nama, Tahun & Judul Artikel	Tujuan penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
1.	(Giulia De Paolis., Alessia Naccarato., Filomena Cibelli., Andrea D'Alete., Chiara Mastroianni., Laura Surdo., Giuseppe Casale., Caterina Magnani, 2019). The effectiveness of progressive muscle relaxation and interactive guided imagery as pain-reducing intervention in advanced cancer patients: A multicentre randomised controlled non-pharmacological trial.	Untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif dan interaktif guided imagery untuk mengurangi nyeri pasien kanker..	<p>Desain: <i>randomised to two group</i></p> <p>Sampel: 91 responden dengan nyeri kanker stadium akhir.</p> <p>Teknik pengambilan sampel: Random sampling</p> <p>Alat pengumpulan data: <i>Numeric Rating Scale</i></p>	<p>Didapatkan hasil:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. tim intervensi (Group A). sebelum diterapkan tindakan skala nyeri 19,78% menimbulkan nyeri ringan (1-3), dan 30,76% merasakan nyeri sedang hingga berat (≥ 4). kemudian diberikan intervensi skala nyeri menjadi 32% mengalami nyeri ringan dan 27% mengalami nyeri sedang hingga berat. 2. Tim control (Group B) skala nyeri sebelum perawatan 19,78% mengalami nyeri ringan (1-3) dan 39,66% mengalami nyeri sedang hingga berat. Kemudian perawatan skala nyeri 38% mengalami nyeri ringan dan 33% mengalami nyeri sedang hingga berat. Kemudian terjadi pengurangan skala nyeri dari 4,51 sampai 3,96. <p>Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif terhadap pengurangan nyeri penderita kanker stadium akhir dengan uji-t, $p < 0,0001$.</p>
2.	(Hacer Alan Dikmen, PhD., Fusun Terzioglu, PhD., 2018). Effects of reflexology and progressive muscle relaxation on pain, fatigue, and quality of life during chemotherapy in gynecologic cancer patients.	Untuk mengetahui efek refleksologi dan latihan relaksasi otot progresif terhadap nyeri, kelelahan dan kualitas hidup pasien kanker ginekologi selama kemoterapi.	<p>Desain: <i>single blind, randomized controlled study consisting of three intervention groups and one control group.</i></p> <p>Sampel: 80 responden yang dibagi dalam 4 kelompok yaitu: kelompok refleksologi, relaksasi otot progresif,</p>	<p>Penelitian ini menghasilkan pengaruh untuk tingkat nyeri dengan $p=0,001$ terdeteksi waktu minggu ketiga dan minggu kedelapan menimbulkan penurunan yang signifikan. Skor terendah pada minggu kedelapan didapatkan setelah diberikan tindakan ialah tingkat nyeri rata-rata 6,40 SD 0,351 dari pada skor awalnya 8,10 SD 0,289.</p> <p>Penelitian ini disimpulkan bahwa dari 4 kelompok intervensi dan control yang paling berpengaruh terhadap tingkat nyeri adalah relaksasi otot Progresif dengan $p=0,001$.</p>

			refleksologi + relaksasi otot progresif dan kelompok control	
			Teknik pengambilan sampel: Random sampling	
			Alat pengumpulan data: <i>Brief Pain Inventory</i> (BPI)	
3.	Nuttamon Vuttanon., Lorna Finnegan, Bannakij Lojanapiwat., Sudarat Sittisombut., Chutima Maachamnan., Jakkapob Dhatsuwan., 2019) effect of progressive muscle relaxation on symptom clusters in breast cancer patients receiving chemotheraoy: A quasi experimental controlled trial	. Untuk mengetahui efek relaksasi otot progresif terhadap gejala yang ditimbulkan saat menjalani kemoterapi pada pasien kanker payudara dengan gejala: 1. Nyeri 2. Kecemasan 3. Kelelahan Depresi	Desain: <i>A quasy exspermental trial was designed with pre and post test control.</i> Sampel: 96 responden yang dibagi dalam kelompok intervensi dan kelompok control Teknik pengambilan sampel: <i>purposive sampling</i> Alat pengumpulan data: lembar observasi nyeri	Hasil yang ditemukan: 1. Sebelum dan setelah diberikan tindakan diharapkan pada gejala nyeri kelompok yang diberikan tindakan adalah mean 5,32 SD 2,41 setelah intervensi mean 4,33 SD 2,02 2. Sedangkan pada kelompok control sebelum intervensi rata-rata 4,55 SD 2,28 sesudah intervensi mean 3,69 SD 2,4 Dari hasil diatas didapatkan ada penurunan nyeri kanker anantara skor rata-rata PMR dan tim control sebelum dan sesudah intervensi dengan $p > 0$
4.	(Andreas Charalambous., Margarita Giannakopoulou., Evaggelos Bozas., Yiola Marcou., Petros Kitsios., Lefkios Paikousis., 2016) Guided imagery and progressive muscle relaxation as a cluster of symptoms	Untuk mengetahui efektivitas guided imagery dan relaksasi otot progresif terhadap gejala yang dialami pasien kemoterapi seperti: nyeri, kelelahan,	Desain: <i>A randomized control trial</i> Sampel: 208 responden yang dibagi dalam 104 kelompok intervensi dan 104 kelompok control Teknik pengambilan	Hasil yang ditemukan skala nyeri menurun atau lebih rendah (rata-rata 2,48, SD 1,35) daripada dengan mereka yang dikelompok control yang mengalami peningkatan skala nyeri (rata-rata 4,80 SD 1,46) intervensi secara statistic signifikan dalam waktu ($F=29,64$, $p < 0,0001$). Kemudian dihasilkan yaitu otot progresif dapat mengurangi nyeri. Sedangkan kelompok control mengakibatkan peningkatan nyeri.

	management intervention in patients receiving chemotherapy: A randomized control trial	mual muntah, kecemasan dan depresi	sampel: <i>random sampling</i> Alat pengumpulan data: <i>Numeric Rating Scale</i>	
5.	(Eka Nadya Rahmania., Jum Natosba., Karolin Adhistry., 2020) pengaruh progressive muscle relaxation sebagai penerapan paliatif care terhadap nyeri dan kecemasan pasien kanker serviks	Untuk mengetahui pengaruh progressive muscle relaxation terhadap nyeri dan kecemasan pasien kanker serviks.	Desain: pra eksperimental dalam klasifikasi one group pretest and posttest design. Sampel: 16 orang responden Teknik pengambilan sampel: <i>purposive sampling</i> Alat pengumpulan data: Visual Analog scale	Ditemukan hasil dari perbedaan tingkat nyeri penderita kanker serviks sebelum dan setelah diberikan tindakan PMR ditemukan hasil: tingkat nyeri sebelum intervensi (rata-rata 6,75 SD 1,528). kemudian tingkat nyeri sesudah diberikan tindakan (rata-rata 3,06 SD 1,692) Sehingga hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat perbandingan yang bermakna tingkat nyeri sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif dengan $p=0,000$

PEMBAHASAN

Pembahasan *literature review* ini memneliti tentang interpretasi hasil dan analisa data mengenai *literature review* mengambil 5 jurnal yang berhubungan mengenai tema penelitian yaitu: relaksasi otot progresif dan nyeri kanker. Relaksasi otot progresif atau dibilang juga *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) ialah sebuah intervensi yang diberikan pada otot-otot serta menegangkan dan merilekskan otot mulai dari kepala sampai kaki secara berurutan. Kemudian menghasilkan keselarasan badan dan otak yang mampu mefasilitasi perubahan penyembuhan fisik dan psikologis (Charalambous *et all*, 2016., Rahmania, Natosba dan Adhistry, 2020). Penelitian dari Paolis *et all* (2019) bahwa terdapat menimbulkan efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pasien kanker stadium akhir dengan $p < 0,0001$. Nyeri yang dirasakan responden pada penelitian ini berada di rentang nyeri ringan sampai berat. Penelitian ini juga melakukan studi kualitatif yang melibatkan 26 orang pasien kanker dipenelitian ini untuk membandingkan persepsi mereka tentang intervensi relaksasi otot progresif dan GI untuk perubahan skor nyeri yang mereka rasakan. 11 orang mengatakan bahwa otot progresif efektif dalam menghilangkan rasa nyeri dan 5 orang mengatakan bahwa GI yang sukses dalam mengurangi nyeri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi nyeri kanker.

Hasil penelitian dari jurnal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dikmen dan Terzioglu (2018) mengatakan terdapat pengaruh efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat

nyeri pada pasien kanker ginekologi dari 4 kelompok dari 3 kelompok intervensi dan 1 kelompok kontrol yang paling terlihat jelas adalah pada kelompok relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri dengan $p=0,001$. Rentang nyeri responden pada penelitian ini berada pada rentang nyeri sedang sampai berat. Namun dari hasil penelitian ini didapatkan perbedaan hasil dari intervensi menganggap bahwa relaksasi otot progresif lebih tinggi penurunannya dalam mengontrol nyeri.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Charalambous *et all* (2019) yang juga menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat nyeri pada kelompok intervensi relaksasi otot progresif. Karakteristik nyeri yang dialami responden pada penelitian ini berada pada rentang nyeri sedang (3-6).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rahmania, Natosba dan Adhistry (2020) yang berjudul “pengaruh *progressive muscle relaxation* sebagai penerapan *paliatif care* terhadap penurunan nyeri dan kecemasan pasien kanker serviks” yang terdapat perbedaan yang signifikan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif dengan $p=0,000$. Nyeri yang dirasakan responden pada penelitian ini rata-rata berada pada rentang nyeri sedang (3-6). Penelitian sebelumnya juga sejalan dengan penelitian Vuttanon *et all* (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat penurunan nyeri yang dilihat dari skor rata-rata relaksasi otot progresif dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi dengan $p>0,05$..

Berdasarkan instrumen penelitian dari ke 5 jurnal ini adalah pada penelitian yang dilakukan oleh Paolis

et all (2019) menggunakan pengukuran skala nyeri dengan *Numeric Rating Scale* dilakukan setelah 2 jam diberikan intervensi. Intervensi dilakukan sebelum diberikan analgesik 60 menit atau 30 menit sebelumnya. Pada penelitian Charalambous *et all* (2016) melakukan intervensi selama 10 menit dan dilakukan pengukuran skala nyeri dengan *Numeric Rating Scale (NRS)* sebelum intervensi dan 4 minggu setelah dilakukan intervensi secara mandiri. 3 minggu intervensi dilakukan secara mandiri dan minggu ke 4 dilakukan intervensi dibawah pengawasan peneliti. Sedangkan Penelitian Dikmen dan Terzioglu (2018) menggunakan alat ukur nyeri *Brief pain Inventory* (BPI). Intervensi dilakukan selama 20 menit selama 8 minggu dan 2 kali seminggu dilakukan kunjungan rumah dibawah pengawasan peneliti.

Hal berbeda pada penelitian Vuttanon *et all* (2019) menggunakan sebuah pemutar CD dan *earphone* yang disediakan peneliti untuk kelompok intervensi. Durasi dalam intervensi keseluruhannya sesuai instruksi dalam CD selama 25 menit.

Penelitian Rahmania, Natosba dan Adhistry (2020) menyebutkan pemberian relaksasi otot progresif dilakukan secara rutin sebanyak 2 kali sehari selama 25-30 menit dalam waktu 5 hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 5 jurnal dari relaksasi otot progresif yang telah direview dalam *literature review* ini menunjukkan bahwa relaksasi otot berpengaruh dalam menurunkan nyeri pada pasien kanker. Penerapan pemberian relaksasi otot progresif untuk mendapatkan hasil terbaik diberikan

selama 25-30 menit dengan 2 kali pengulangan dalam masing-masing gerakan.

DAFTAR PUSTAKA

Charalambous, A., *et all*. (2016). Guided imagery and progressive muscle relaxation as a cluster of symptoms management intervention in patients receiving chemotherapy: a randomized control trial. *Journal Pone*. Diperoleh tanggal 20 Mei 2020 dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27341675>

Donsu, J. (2019). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

Fitriani., Erika., & Syahrul. (2019). Progressive muscle relaxation dalam menurunkan nyeri. *Jurnal keperawatan muhammadiyah*. Diperoleh tanggal 27 Desember 2019 dari <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>

Kemendes RI. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diperoleh tanggal 29 Oktober 2019 dari <https://www.p2ptm.kemkes.go.id/>

Kurniawan, D., Zulfitri. R., & Dewi. A. P. (2019). Pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kualitas nyeri pasien kanker payudara dengan kemoterapi di RSUD Arifin Achmad. *Jurnal Ners Indonesia*. Vol. 10. No. 1. Diperoleh tanggal 27 Desember 2019 dari <https://jni.ejournal.unri.ac.id/>

Kusumastuti, T. (2016). Pemberian tindakan *progressive muscle relaxation* terhadap

penurunan nyeri pada asuhan keperawatan Ny. B dengan kanker payudara yang menjalani kemoterapi di ruang mawar 3 RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Karya tulis ilmiah: *tugas akhir*. Diperoleh tanggal 29 Oktober 2019 dari <https://nanopdf.com/download/pemberian-tindakan-progressive-muscle-relaxationpdf>

Nursalam. (2017). *Manajemen keperawatan, aplikasi dalam praktik keperawatan profesional*. Jakarta: Salemba Medika.

Paolis, G., *et all.* (2019). The effectiveness of progressive muscle relaxation and interactive guided imagery as a pain-reducing intervention in advanced cancer patients: a multicentre randomised controlled non pharmacological trial. *Journal Elsevier*. Diperoleh tanggal 20 Mei 2020 dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30712739>

Putri, D., & Amalia, R. (2019). *Terapi komplementer konsep dan aplikasi dalam keperawatan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.

Putri, D., & Sukmarini, L. (2013). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan penerapan manajemen nyeri pada pasien kanker oleh perawat di rumah sakit kanker dharmais. Diperoleh tanggal 10 Desember 2019 dari <http://lib.ui.ac.id/>

Rahmania, Eka. N., Natosba, J., & Adhistry, K. (2020). Pengaruh progressive muscle relaxation sebagai penerapan palliative care terhadap nyeri dan kecemasan pasien nyeri dan kecemasan pasien kanker serviks. *BIMIKI*. Vol.

8. No. 1. Diperoleh tanggal 1 Juli 2020 dari <https://bimiki.e-journal.id/bimiki/article/view/123>

Rekam Medis Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad (2019). *Data pasien kanker di tahun 2019*.

Rosdahl, C., & Kowalski, M. (2015). *Buku ajar keperawatan dasar*. Jakarta: EGC.

Supetran, I. (2016). Efektifitas penggunaan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis di rumah sakit daerah Madani Palu. *Promotif*. Vol. 6. No. 1. Diperoleh tanggal 27 Desember 2019 dari <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/>

Utami, A., & Kartika, I. (2018). Terapi komplementer guna menurunkan nyeri pasien gastritis: *literature review*. *Real in nursing journal*. Diperoleh tanggal 26 Desember 2019 dari <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Vuttanon, Nuttamon., *et all.* (2019). Effect of progressive muscle relaxation on symptom clusters in breast cancer patients receiving chemotherapy: A quasi-experimental controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*. Diperoleh tanggal 2 Juli 2020 dari <https://augusta.pure.elsevier.com/en/publications/>

World Health Organization. (2019). World health statistics overview 2019. Diperoleh tanggal 9 Oktober 2019 dari <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/>