

TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI PADA PASIEN KANKER PARU YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI POLI PARU RSUP DR. M. DJAMIL PADANG

Weny Amelia¹, Ria Desnita², Lenni Sastra³, Lola Despitari⁴, Fitria Alisa⁵, Mira Andika⁶

1.2.3.4.5.6Prodi S1 Keperawatan/UNIVERSITAS MERCUBAKTIJAYA

Email: wenyamelia.wa@gmail.com

Abstrak:

Latar Belakang: Terapi yang digunakan untuk kanker paru salah satunya adalah kemoterapi. Kemoterapi menyebabkan banyak efek samping diantaranya nyeri, mual muntah, dan *fatigue*. Nyeri akibat kemoterapi merupakan efek samping yang sering ditemui. Pengobatan terhadap keluhan pada penderita kanker paru tidak hanya dapat dilakukan melalui terapi farmakologi namun terdapat terapi komplementer sebagai pelengkap. Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan kepada penderita kanker paru terhadap penurunan nyeri yaitu terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Metode: Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan mendemonstrasikan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan edukasi terkait penyakit kanker paru, dilaksanakan bekerja sama dengan tim promosi kesehatan RSUP Dr. M. Djamil Padang.

Hasil: Hasil pengabdian kepada 18 orang pasien didapatkan pengetahuan sebelum diberikan edukasi 17% kategori baik, 28% kategori cukup, 55% kategori kurang dan sesudah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan 67% kategori baik, 22% kategori cukup dan 11% kategori kurang. Dan untuk keterampilan pasien dalam melakukan terapi PMR sebelum diberikan edukasi 6% kategori baik, 22% kategori cukup, 72% kategori kurang, mengalami peningkatan sesudah diberikan edukasi yaitu 78% kategori baik, 17% kategori cukup dan 5% kategori kurang.

Kata Kunci: Kemoterapi, Nyeri, *Progressive Muscle Relaxation*

Abstract:

Background: One of the therapies used for lung cancer is chemotherapy. Chemotherapy causes many side effects including pain, nausea, vomiting, and fatigue. Pain due to chemotherapy is a frequently encountered side effect. Treatment of complaints in lung cancer sufferers can not only be done through pharmacological therapy but there are complementary therapies as a complement. One of the complementary therapies that can be given to lung cancer sufferers to reduce pain is *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) therapy.

Method: The community service method is carried out by demonstrating the *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) technique and education related to lung cancer, carried out in collaboration with the health promotion team of RSUP Dr. M. Djamil Padang.

Results: The results of service to 18 patients showed that knowledge before being given education was 17% in the good category, 28% in the sufficient category, 55% in the poor category and after being given education there was an increase in knowledge of 67% in the good category, 22% in the sufficient category and 11% in the poor category. And for patients' skills in carrying out PMR therapy before being given education, 6% were in the good category,

22% in the sufficient category, 72% in the poor category, which experienced an increase after being given education, namely 78% in the good category, 17% in the sufficient category and 5% in the poor category.

Keywords: *Chemotherapy, Pain, Progressive Muscle Relaxation*

Pendahuluan

Kondisi dimana sel-sel tumbuh secara tidak terkendali di dalam organ paru-paru disebut kanker paru-paru. Ini adalah salah satu kanker yang paling umum di Indonesia dan di seluruh dunia, dan merupakan penyebab pertama kematian akibat kanker pada pria dan penyebab kedua kematian akibat kanker pada wanita. Merokok adalah penyebab utama kanker paru-paru, tetapi orang yang tidak merokok juga dapat menderita kanker paru-paru, terutama jika mereka sering terpapar polusi udara, tinggal di lingkungan yang tercemar zat berbahaya, atau memiliki anggota keluarga yang menderita kanker paru-paru (Anggraini dkk., 2023).

Salah satu terapi yang digunakan untuk kanker adalah kemoterapi. Tujuan kemoterapi adalah menghancurkan sel-sel tumor tanpa kerusakan berlebih pada sel-sel normal. Beberapa jenis kanker kini dianggap dapat disembuhkan dengan kemoterapi, bahkan dalam stadium lanjut. Meskipun sering menjadi terapi pilihan utama, kemoterapi menyebabkan banyak efek samping diantaranya nyeri, mual muntah, gangguan keseimbangan cairan elektrolit dan stomatitis. Penderita kanker paru yang mengalami nyeri akan terus menggunakan analgesik dalam waktu yang lama, pasien akan tetap merasakan nyeri jika tidak tertangani dengan tepat. Dimana nyeri juga berhubungan dengan faktor psikologis sehingga terapi farmakologis saja tidak dapat dalam mengatasi nyeri (Putri dkk., 2024). Untuk itu perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan pada masyarakat.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan memberikan terapi komplementer berupa terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau terapi relaksasi otot progresif dan edukasi mengenai penyakit kanker paru ini diharapkan peningkatan kesadaran masyarakat dalam melakukan pencegahan nyeri dengan terapi relaksasi secara mandiri sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat. Analisis situasi di Poli Paru RSUP Dr. M. Djamil Padang, dimana ditemukan banyaknya masyarakat yang menjalani pengobatan kemoterapi merasakan nyeri seperti terbakar, dan tertusuk dan penanganan mereka hanya meminum obat pereda nyeri dan istirahat. Dari data rekam medis RSUP Dr. M. Djamil Padang didapatkan penderita kanker paru sebanyak 150 orang pada bulan Desember tahun 2023 (Rekam medis RSUP Dr. M. Djamil Padang, 2023).

Oleh karena itu melihat fenomena yg terjadi, maka kami mengangkat topik untuk Pengabdian Kepada Masyarakat dengan memberikan dan mendemonstrasikan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau relaksasi otot untuk penurunan nyeri pada pasien kanker paru yang menjalani kemoterapi.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan di Poli Paru RSUP Dr. M. Djamil Padang. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian adalah 1) Strategi pelaksanaan supaya dapat mencapai target luaran yang telah ditetapkan, maka tim pengabdian melakukan pendekatan partisipatif dan kelompok, agar pihak RSUP Dr. M. Djamil Padang berpartisipasi aktif terhadap kegiatan ini dari awal hingga akhir. Selain itu, kegiatan ini mengacu ke langkah-langkah action research. Kegiatannya sebagai berikut: a) Perencanaan terdiri dari (1) Melakukan survey awal terkait permasalahan yang terjadi (2) Koordinasi dengan Kepala Ruangan Poli Paru RSUP Dr. M. Djamil Padang, (3) Bekerja sama dengan Promosi Kesehatan RSUP Dr. M. Djamil Padang dalam mempersiapkan fasilitas dan sarana untuk kelengkapan pengabdian masyarakat; b) Tindakan terdapat dari 3 tahapan yaitu (1) Memberikan edukasi pada masyarakat tentang penyakit kanker paru dan penanganan nyeri dengan terapi relaksasi otot. (3) mendemonstrasikan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) atau relaksasi otot progresif.

Metode Pelaksanaan terdiri dari a) Identifikasi Masalah yaitu sebelum menyusun program ini, Tim pengabdian melakukan identifikasi masalah yang ada di lokasi kegiatan. Masalah-masalah tersebut diketahui dengan cara berdiskusi langsung dengan Kepala Ruangan Poli Paru RSUP Dr. M. Djamil Padang. Semua masalah yang ditemui dicatat untuk didiskusikan lebih lanjut dalam tim. Berdasarkan wawancara dengan kepala ruangan menyatakan bahwa pasien di poli paru merupakan kelompok pasien yang menjadi sasaran dari penyuluhan yang akan dilakukan. b) Analisis Kebutuhan, berdasarkan informasi yang diperoleh dari berbagai pihak dan data-data sekunder, maka tim pengabdian menganalisis kebutuhan khusus tentang penanganan nyeri secara terapi komplementer ini pada masyarakat. Dari hasil analisis akan ditemukan masalah yang akan dicarikan solusi dengan cara penyusunan program berdasarkan skala prioritas dan disesuaikan dengan keahlian yang dimiliki. Tahap ini tim pengabdian sudah mengidentifikasi jumlah pasien yang di butuhkan. c) Penyusunan Program, program disusun berdasarkan skala prioritas dan benar-benar menjadi masalah utama yang ditemukan di lokasi kegiatan. Programnya berupa pemberian edukasi, demonstrasi, monitoring dan evaluasi. d) Pelaksanaan Program, Setelah program disusun secara detail dan rencana kerja sudah dibuat, maka dilaksanakan program tersebut sesuai dengan rencana kerja yang telah ditetapkan. Pelaksanaannya berupa pemberian edukasi, demonstrasi, monitoring dan evaluasi, e) Monitoring Evaluasi, Tim monitoring melakukan monitoring atas kegiatan yang dilakukan pengabdian apakah kegiatan tersebut sesuai dengan rencana kerja yang sudah ditetapkan seperti proses pelaksanaannya.

Hasil

Penyelenggaraan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berdasarkan analisa situasi dan permasalahan mitra. Kegiatan yang telah dilakukan pada pasien di poli paru RSUP Dr. M. Djamil tersebut sebagai berikut: pemberian edukasi mengenai penyakit dan pencegahan dengan terapi komplementer yaitu teknik *Progressive Muscle*

Relaxation (PMR) atau relaksasi otot progresif dilakukan pada tanggal 25 Januari 2024. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Tim Pengabdian dari Universitas MERCUBAKTIJAYA.

Dengan adanya kegiatan ini, maka diharapkan dampak yang baik akan dirasakan oleh seluruh pasien. Dengan demikian harapan masyarakat untuk lebih memiliki pola pikir dan pengetahuan lebih tinggi akan kesehatan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan melakukan pemberian edukasi kesehatan pada pasien terdapat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum Diberikan Edukasi

No	Hasil	F	%
1	Baik	3	17 %
2	Cukup	5	28%
3	Kurang	10	55%
Total		18	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui 3 orang (17%) pengetahuan sebelum diberikan edukasi baik, 5 orang (28%) pengetahuan sebelum diberikan edukasi cukup, 10 orang (55%) pengetahuan sebelum diberikan edukasi kurang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sesudah Diberikan Edukasi

No	Hasil	F	%
1	Baik	12	67%
2	Cukup	4	22%
3	Kurang	2	11%
Total		18	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui 12 orang (67%) pengetahuan sesudah diberikan edukasi baik, 4 orang (22%) pengetahuan sesudah diberikan edukasi cukup, 2 orang (11%) pengetahuan sesudah diberikan edukasi kurang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Sebelum Diberikan Edukasi

No	Hasil	F	%
1	Baik	1	6%
2	Cukup	4	22%
3	Kurang	13	72%
Total		18	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui 1 orang (6%) keterampilan sebelum diberikan edukasi baik, 4 orang (22%) keterampilan sebelum diberikan edukasi cukup, 13 orang (72%) keterampilan sebelum diberikan edukasi kurang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keterampilan Sesudah Diberikan Edukasi

No	Hasil	F	%
1	Baik	14	78%
2	Cukup	3	17%
3	Kurang	1	5%
Total		18	100%

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui 14 orang (78%) keterampilan sesudah diberikan edukasi baik, 3 orang (17%) keterampilan sesudah diberikan edukasi cukup, 1 orang (5%) keterampilan sesudah diberikan edukasi kurang.

Pemberian edukasi kesehatan sesuai dengan rencana dimulai tepat waktu, jumlah peserta yang hadir saat kegiatan adalah 18 orang, setting media dan alat-alat yang digunakan sesuai dengan direncanakan.



Gambar 1. Situasi Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 2. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Diskusi

Tahap persiapan pada pemberian edukasi kesehatan ini adalah mempersiapkan instrumen edukasi kesehatan yang dilakukan seperti alat-alat yang diperlukan saat pelaksanaan edukasi kesehatan serta melakukan koordinasi dengan RSUP Dr. M. Djamil Padang. Rangkaian pelaksanaan edukasi kesehatan yang dilakukan yaitu pemberian edukasi tentang terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan nyeri pada pasien dengan kanker paru.

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan individu dan kelompok (Desnita dkk., 2020). Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan 67% peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan nyeri dengan terapi PMR setelah diberikan edukasi dan 78% peserta dapat mendemonstrasikan kembali terapi PMR. Pemberian edukasi dilakukan dengan mengajarkan pada peserta tentang pengaruh PMR terhadap penurunan nyeri. Dalam pemberian edukasi juga dilakukan sesi diskusi jika ada hal yang ingin ditanyakan atau yang belum dimengerti oleh peserta.

Pengobatan terhadap keluhan pada penderita kanker paru tidak hanya dapat dilakukan melalui terapi farmakologi namun terdapat terapi komplementer sebagai pelengkap. Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan kepada penderita kanker berupa relaksasi. Jenis penatalaksanaan nonfarmakologis terhadap penurunan nyeri salah satunya yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan teknik distraksi relaksasi yang dapat menekan langsung pusat stimulus. *Progressive muscle relaxation* (PMR) direkomendasikan sebagai terapi komplementer sebagai pengobatan analgesik dalam memaksimalkan pengurangan nyeri pasien kanker yang dapat mengurangi emosi negatif yang dapat memperberat nyeri (Eka Kartika dkk., 2022).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan salah satu cara teknik relaksasi dengan mengkombinasikan antara latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi relaksasi otot tertentu. PMR dapat menyebabkan produksi hormon endogen yang terdiri dari endorfin dan enkefalin. Endorfin dan enkefalin dapat menghambat impuls nyeri dengan memblok transmisi ini di dalam otak dan medulla spinalis (Eka Kartika dkk., 2022). Keuntungan dalam penggunaan terapi ini selain mengurangi nyeri juga dapat meningkatkan kualitas hidup, menurunkan tingkat stress dan kecemasan seseorang. Gangguan nyeri pada pasien kanker menjadi salah satu fokus dalam memberikan pelayanan kepada pasien (Eka Kartika dkk., 2022). Selain menimbulkan efek samping secara fisik, pengobatan dengan kemoterapi juga dapat menimbulkan efek samping secara psikologis. Reaksi psikologis yang terjadi terhadap diagnosis penyakit tergantung penanganan kanker dan sangat beragam tergantung keadaan serta kemampuan masing - masing penderita.

Penanggulangan nyeri kanker paru kurang mendapatkan penanganan yang tepat, nyeri yang terus-menerus yang dapat mempengaruhi semua aspek kehidupan seseorang. Penderita kanker paru yang mengalami nyeri akan terus menggunakan analgesik dalam waktu yang lama, dan pasien akan tetap merasakan nyeri jika tidak tertangani dengan tepat. Dimana nyeri juga berhubungan dengan faktor psikologis sehingga terapi farmakologis saja tidak dapat mengatasi nyeri (Putri dkk., 2024).

Pemberian edukasi terapi PMR pada pasien dengan nyeri kanker paru ini juga didukung berdasarkan hasil penelitian (Eka Kartika dkk., 2022) yang menunjukkan terapi PMR efektif untuk menurunkan nyeri pada pasien kanker paru yang menjalani kemoterapi.

Disamping melatih peserta melakukan terapi PMR, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diberikan edukasi tentang penyakit kanker paru secara umum dan penatalaksanaannya. Edukasi yang diberikan juga mencakup cara mengatasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya (Dewi dkk., 2020).

Kesimpulan dan Saran

Terdapat peningkatan pengetahuan dengan kategori baik sebelum diberikan dari 17% meningkat menjadi 67% setelah diberikan edukasi. Dan dengan keterampilan pasien dalam melakukan terapi PMR juga mengalami peningkatan kategori baik sebelum diberikan edukasi dari 6% menjadi 68% setelah diberikan edukasi. Pelaksanaan edukasi mengenai penyakit kanker paru ini diharapkan dapat meningkatkan minat masyarakat dalam melakukan pencegahan nyeri dengan terapi relaksasi secara mandiri sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan kegiatan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas MERCUBAKTIJAYA dan RSUP Dr. M. Djamil Padang yang telah membantu dan memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Referensi

- Anggraini, D., Rayasari, F., Fauziah, M., Jumaiyah, W., & Komalawati, D. (2023). Penurunan Fatigue pada Pasien Kanker Paru dengan Progressive Muscle Relaxation. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2594-2602. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7511>
- Desnita, R., Andika, M., Efendi, Z., & Sugiharto. (2020). Pemberdayaan Pasien Dan Keluarga Dalam Manajemen Diet Diabetes Melitus Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Padang. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 2(2), 52-57.
- Dewi, N. M. A. P., Nurhesti, P. O. Y., & Damayanti, M. R. (2020). Hubungan Antara Frekuensi Kemoterapi Dan Status Nutrisi Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Ruang Sanjiwani RSUP Sanglah Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i03.p06>
- Eka Kartika, D., Sabri, Y. S., & Gusty, R. P. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) dalam Menurunkan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Paru yang Mendapatkan Pengobatan Kemoterapi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 27-31. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss1.1094>

Putri, D. S. R., Haryanti, S. D., & Yulianto, S. (2024). *Gambaran Tanda-Tanda Vital Pasien Kanker Paru Sebelum Dan Sesudah Menjalani Kemoterapi*.
Rekam medis RSUP Dr. M.Djamil Padang, 2023