

MANAJEMEN NYERI NONFARMAKOLOGI PADA PASIEN KANKER

*Endang Supriyanti¹, Menik Kustriyani¹

¹Universitas Widya Husada Semarang

Email korespondensi: lithafikha@gmail.com,

Diterima: 12 Juli 2023

Direvisi: 8 Sept 2023

Disetujui: 21 Sept 2023

Dipublikasikan: 22 Sept 2023

ABSTRAK

Pasien kanker pada stadium awal hampir tidak memiliki gejala yang spesifik, bahkan pasien tidak menyadari pertumbuhan dan penyebaran kanker. Namun akibat efek metastase dan terapi kanker, berbagai masalah sekunder dapat terjadi antara lain infeksi, penurunan sel darah putih, perdarahan, kelainan kulit, masalah gizi, nyeri, kelelahan, stress psikis dan sosiospiritual. Pasien kanker di RSP IZI Jawa Tengah juga mengeluhkan nyeri akibat terapi kanker yang mereka jalani saat ini. Oleh karena itu, diperlukan teknik manajemen nyeri farmakologis dan nonfarmakologi. Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan teknik manajemen nyeri non farmakologis pada pasien kanker di RSP IZI Jawa Tengah. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelatihan yang meliputi pemberian penyuluhan kesehatan, demonstrasi dan pendampingan mengenai penatalaksanaan nyeri non farmakologi. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri non farmakologi serta peningkatan kemampuan penerapan teknik manajemen nyeri non farmakologi untuk mengurangi keluhan nyeri pada pasien kanker di RSP IZI Jawa Tengah. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan pengelola RSP IZI Jawa Tengah menyusun jadwal latihan manajemen nyeri dan memfasilitasi fasilitas audiovisual agar pasien kanker dapat menerapkan manajemen nyeri non farmakologi secara mandiri.

Kata kunci: kanker, manajemen nyeri.

ABSTRACT

Cancer patients at an early stage have almost no specific symptoms, even patients are not aware of the growth and spread of cancer. However, due to the effects of metastases and cancer therapy, various secondary problems can occur, including infections, decreased white blood cells, bleeding, skin disorders, nutritional problems, pain, fatigue, psychological and sociospiritual stress. Cancer patients at RSP IZI Central Java also complain of pain due to the cancer therapy they are currently undergoing. Therefore, pharmacological and non-pharmacological pain management techniques are needed. The purpose of implementing this community service is to provide non-pharmacological pain management techniques to cancer patients at RSP IZI Central Java. The method used in this community service activity is training which includes the provision of health education, demonstrations and assistance regarding the management of non-pharmacological pain. The result of this activity is an increase in knowledge about non-pharmacological pain management and an increase in the ability to apply non-pharmacological pain management techniques to reduce pain complaints in cancer patients at RSP IZI Central Java. Based on these results, it is hoped that the RSP IZI Central Java management will arrange a pain management training schedule and facilitate audiovisual facilities so that cancer patients can apply non-pharmacological pain management independently.

Keywords: cancer, pain management.

PENDAHULUAN

Data hasil Riskesdas tahun 2013 dan tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi kanker di Indonesia dari 1,4‰ (Pangribowo, 2019). Pasien kanker pada stadium awal hampir tidak memiliki gejala yang spesifik, bahkan pasien tidak menyadari pertumbuhan dan penyebaran kanker. Namun akibat efek metastase dan terapi kanker, berbagai masalah sekunder dapat terjadi antara lain infeksi, penurunan sel darah putih, perdarahan, kelainan kulit, masalah

gizi, nyeri, kelelahan, stress psikis dan lain lain (Darni et al., 2023).

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial. Nyeri menjadi alasan utama seseorang untuk mencari bantuan kesehatan. Nyeri memprovokasi saraf-saraf sensorik nyeri yang menghasilkan reaksi ketidaknyamanan, distress atau penderitaan (Hanifah & Sari, 2022). Hasil penelitian munawaroh tahun 2018 menyampaikan

bahwa nyeri pada pada pasien kanker kolorektal yang menjalani kemoterapi ada pada kategori sedang (Munawaroh, 2018). Hasil penelitian Wahyuningsih tahun 2018 juga menunjukkan bahwa pasien kanker yang menjalani kemoterapi sebagian besar mengalami nyeri sedang (Wahyuningsih, 2018). Pasien kanker di RSP IZI Jawa Tengah juga mengeluhkan nyeri akibat terapi kanker yang mereka jalani saat ini. Pasien mengatasi nyerinya dengan minum obat yang didapat dari dokter karena pasien maupun pengelola RSP IZI belum pernah mendapatkan informasi terkait manajemen nyeri nonfarmakologi. Oleh karena itu diperlukan pendidikan kesehatan dan pelatihan manajemen nyeri nonfarmakologi sebagai terapi komplementer untuk mengatasi nyeri.

Manajemen nyeri dikelompokkan menjadi dua yaitu manajemen nyeri secara farmakologi dan nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi merupakan manajemen nyeri yang melibatkan opiate (narkotik), monoopiat atau obat AINS (Antiinflamasi Nonsteroid), obat-obat adjuvans atau koanalgesik. Sedangkan manajemen nyeri nonfarmakologi adalah upaya-upaya yang dilakukan untuk menghilangkan nyeri dengan pendekatan tanpa menggunakan obat-obatan. Manajemen nyeri nonfarmakologi digunakan sebagai pelengkap dalam pemberian analgesik bukan sebagai pengganti analgesik. Terdapat berbagai jenis manajemen nyeri nonfarmakologi diantaranya teknik relaksasi, distraksi, *guided imagery*, *massage* (pijatan), terapi es dan panas, TENS, akupunktur, terapi musik dan hipnosis (Hanifah & Sari, 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini diberikan kepada seluruh pasien kanker dan juga pengelola Rumah Singgah Pasien (RSP) IZI Jawa Tengah. Adapaun tujuan PkM ini adalah untuk memberikan pelatihan teknik manajemen nyeri non farmakologi pada pasien kanker di RSP IZI Jawa Tengah. Sehingga pasien mampu mengatasi atau menurunkan nyeri yang dialami secara mandiri.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini meliputi: penyuluhan, pelatihan dan pendampingan kepada pasien tentang manajemen nyeri nonfarmakologi. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 10 Orang yang terdiri dari 8 orang pasien dan 2 orang pengelola RSP IZI Jawa Tengah. Adapun langkah-langkah PkM dan langkah-langkah pelaksanaannya meliputi:

1. Melakukan pendidikan kesehatan tentang nyeri dan manajemen nyeri nonfarmakologi

Kegiatan ini berupa penyuluhan kesehatan pada pasien kanker dan pengelola RSP IZI Jawa Tengah tentang nyeri dan manajemen nyeri. Dengan diberikannya penyuluhan tersebut

diharapkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang manajemen nyeri nonfarmakologi akan meningkat.

2. Melakukan pelatihan cara melakukan teknik relaksasi autogenik

Kegiatan ini berupa demonstrasi dan praktika tentang cara melakukan teknik relaksasi autogenik. Dengan kegiatan tersebut diharapkan peserta mampu melakukan teknik relaksasi autogenik dengan benar sehingga mampu menerapkan sehari-hari secara mandiri.

3. Evaluasi

Kegiatan dilakukan dengan memberikan pre dan posttest tentang nyeri dan manajemen nyeri nonfarmakologi serta meminta peserta untuk mendemonstrasikan kembali teknik manajemen nyeri nonfarmakologi sehingga mampu menilai sejauh mana keberhasilan dari kegiatan PkM.

4. Pendampingan

Kegiatan ini berupa pendampingan yang dilakukan selama 1 bulan untuk keberlanjutan program kegiatan PkM dengan cara melibatkan pengelola RSP IZI Jawa Tengah untuk memasukkan latihan relaksasi autogenik pada jadwal kegiatan sehari-hari pasien. Sehingga pasien dapat melakukan secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan April 2023 di RSP IZI Jawa Tengah. Kegiatan ini dihadiri oleh 10 Orang yang terdiri dari 8 orang pasien dan 2 orang pengelola RSP IZI Jawa Tengah.. Kegiatan dimulai dengan perkenalan tim pelaksana PkM kemudian dilanjutkan dengan pretest, pemberian pendidikan kesehatan tentang nyeri dan manajemen nyeri nonfarmakologi menggunakan media audiovisual dan booklet serta posttest. Materi diberikan dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Peserta sangat antusias dan aktif mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Pelaksanaan pendidikan kesehatan

Untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan maka diberikan evaluasi sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan. Hasil pre dan post-test peserta ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil pre dan post-test peserta

	Pengetahuan			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Pre-test	0	3 (30%)	7 (70%)	10 (100%)
Post-test	6 (60%)	4 (40%)	0 (0%)	10 (100%)

Tabel 1 menunjukkan perbedaan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri dan manajemen nyeri nonfarmakologi. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar peserta yaitu 70 % memiliki tingkat pengetahuan kurang. Sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar peserta yaitu 60 % memiliki tingkat pengetahuan baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang nyeri dan manajemen nyeri nonfarmakologi

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dilanjutkan dengan pelatihan cara melakukan relaksasi autogenik yang benar. Pelatihan menggunakan media video. Peserta diminta untuk mendemonstrasikan cara melakukan relaksasi autogenik. Sebagian besar peserta belum mampu melakukan relaksasi autogenik secara mandiri. Peserta menyampaikan setelah melakukan relaksasi autogenik merasa lebih nyaman dan rileks, bahkan ada yang sampai tertidur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa relaksasi autogenik dapat meningkatkan rasa nyaman dan rileks pada pasien sehingga nyeri yang dirasakan akan menurun. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Kusmiran tahun 2019 yaitu relaksasi nafas dalam dan relaksasi autogenik mampu menurunkan respon nyeri ibu postseksio seksaria (Kusmiran, 2019). Hasil penelitian Nurhayati tahun 2015 juga menyampaikan bahwa ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri ibu postseksio seksaria (Nurhayati et al., 2015). Hasil penelitian Syamsiah 2015 juga menyampaikan bahwa terdapat pengaruh tehnik relaksasi autogenik terhadap nyeri akut pada pasien dengan abdominal pain di IGD RSUD Karawang (Syamsiah & Muslihat, 2015).



Gambar 2. Demonstrasi Relaksasi Autogenik

Kegiatan PkM selanjutnya adalah pendampingan yang dilakukan satu minggu sekali selama satu bulan. Selama pendampingan peserta sangat antusias melaksanakan relaksasi autogenik karena peserta merasakan manfaat dari relaksasi autogenik yang membuat mereka merasa nyaman dan rileks. Selain memberikan manfaat secara fisik relaksasi autogenik juga mampu memberikan efek secara psikologis yang dapat menurunkan stress ataupun kecemasan yang dialami peserta. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Wijayanti tahun 2016 yaitu relaksasi autogenik dapat mengurangi kecemasan pada pasien kanker (Dyah Wijayanti, 2020). Hasil penelitian serupa dilakukan oleh Rosida tahun 2019 mengklaim bahwa relaksasi autogenik dapat mengurangi kecemasan pada pasien yang dirawat di ruang ICU. Sedangkan penelitian Syafitri tahun 2018 dan Evangeline tahun 2018 mengklaim bahwa relaksasi autogenik dapat mengurangi stress dan depresi (Evangeline et al., 2018)(Nurul Syafitri, 2018).



Gambar 3. Pendampingan PkM

Kegiatan pendampingan untuk keberlanjutan program kegiatan PkM juga dilakukan dengan cara melibatkan pengelola RSP IZI Jawa Tengah untuk memasukkan latihan relaksasi autogenik pada jadwal kegiatan sehari-hari pasien. Sehingga pasien dapat melakukan secara mandiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan PkM yang telah dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan tentang manajemen nyeri non farmakologi serta peningkatan kemampuan penerapan teknik manajemen nyeri non farmakologi untuk mengurangi keluhan nyeri pada pasien kanker di RSP IZI Jawa Tengah. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan pengelola RSP IZI Jawa Tengah menyusun jadwal latihan manajemen nyeri dan memfasilitasi fasilitas audiovisual agar pasien kanker menerapkan manajemen nyeri non farmakologis secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Darni, Z., Masrurroh, Nayoan, C. R., Sulistyawati, R. A., Susanto, W. H. A., Sari, P., Saherna, J., Yulianti, N. R., Hadrianti, D., Herlina, & Zuriati. (2023). *Perawatan Pasien Kanker* (F. I. Hendian (ed.)). PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Dyah Wijayanti. (2020). Relaksasi Autogenik Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Keperawatan*, IX(1), 33–40.
- Evangeline, Supriadi, & Pramesti, V. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Pada Lansia Di BPS Tresna Werdha Ciparay. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 150–155. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/4795>
- Hanifah, D. N., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media.
- Kusmiran, E. (2019). Pengaruh Napas Dalam Terhadap Tingkat Kelelahan Pasien Post Hemodialisis Di Ruang Hemodialisis Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. *Journal of Nursing and Health*, 1(2), 64–72. <https://doi.org/10.25099/jnh.vol1.iss2.19>
- Munawaroh, K. (2018). Gambaran Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Kolorektal Yang Menjalani Kemoterapi. *Gaster*, 16(2), 160. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i2.291>
- Nurhayati, N. A., Andriyani, S., & Malisa, N. (2015). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *Jurnal Skolastik Kepera. Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 52–61.
- Nurul Syafitri, E. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Astra Honda Motor Di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 395–398. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Pangribo, S. (2019). *Beban Kanker di Indonesia. Pusat Data Dan Informasi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*, 1–16.
- Syamsiah, N., & Muslihat, E. (2015). Pengaruh Relaksasi autogenik terhadap Tingkat nyeri Akut pada Pasien Abdominal pain di IGD RSUD Karawang 2014. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 11–17.
- Wahyuningsih, I. S. (2018). Nyeri Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Unissula Nursing Conference Call for Paper \& National Conference*, 1(1), 133–137. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/2904>