

ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS DENGAN PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PADA PASIEN CA OVARIUM DI RSUD ARIFIN ACHMAD PEKANBARU

Maheesy al'adawiyah¹, Desti Puswati², Angga Arfina³, Cindy Febriyeni⁴

¹Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru,
Riau, Indonesia

E-mail: mahesyaladawiyah31@gmail.com

Abstract

Pain is one of the main complaints most often experienced by cancer patients, especially in those who have metastasized. This Evidence Based Practice aims to evaluate the effectiveness of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy in reducing pain levels in ovarian cancer patients. The number of respondents in this study was 1 person with a research design using experimental methods by providing direct intervention to respondents within 3 consecutive days within 20 minutes. Measurement of pain levels was carried out using the Numeric Rating Scale (NRS) measuring instrument. The results of Evidence Based Practice showed a significant decrease in pain levels after the intervention. The average pre-test value of moderate pain complaints and the average post-test value of pain complaints decreased with the average pre-test value of the pain scale based on the Numeric Rating Scale (NRS) of 5 (Moderate) while the post-test pain scale was 2 (Mild), reduced pain expression (no grimace), decreased pulse frequency from 118x/min to 97x/min, decreased protective attitude and decreased anxiety. This study recommends that Progressive Muscle Relaxation therapy be routinely implemented in nursing practice as a non-pharmacological intervention to help reduce pain levels in cancer patients.

Keywords: Pain, Ovarian Cancer, Progressive Muscle Relaxation

Abstrak

Nyeri merupakan salah satu keluhan utama yang paling sering dialami oleh pasien kanker, terutama pada mereka yang telah mengalami metastasis. *Evidence Based Practice* ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien kanker ovarium. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 1 orang dengan desain penelitian menggunakan metode eksperimen dengan pemberian intervensi secara langsung kepada responden dalam waktu 3 hari berturut-turut dalam waktu 20 menit. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil *Evidence Based Practice*

Article history

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah dilakukan intervensi. Nilai rata-rata *pre-test* keluhan nyeri sedang dan nilai rata-rata *post test* keluhan nyeri menurun dengan nilai rata-rata *pre test* skala nyeri berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu 5 (Sedang) sedangkan skala nyeri *post test* yaitu 2 (Ringan), berkurangnya ekspresi nyeri (tidak tampak meringis), penurunan frekuensi nadi dari 118x/menit menjadi 97x/menit, sikap protektif menurun serta gelisah menurun. Penelitian ini merekomendasikan agar terapi *Progressive Muscle Relaxation* diterapkan secara rutin dalam praktik keperawatan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi tingkat nyeri pada pasien kanker.

Kata Kunci: Nyeri, Kanker ovarium, *Progressive Muscle Relaxation*

PENDAHULUAN

Kanker ovarium adalah suatu kondisi yang terjadi akibat pertumbuhan sel-sel yang abnormal di dalam indung telur (ovarium). Ovarium sendiri merupakan dua organ reproduksi wanita yang berfungsi menghasilkan sel telur. Terdapat tiga jenis utama kanker ovarium, yaitu tumor epitelial yang muncul di permukaan luar ovarium, tumor sel germinal yang berasal dari sel-sel penghasil sel telur dan umumnya terjadi pada wanita usia muda, serta tumor stromal yang berkembang dari sel-sel penghasil hormon wanita seperti estrogen dan progesterone (P. Rahayu et al., 2023).

Menurut hasil data dari GLOBOCAN (Global Cancer Observatory), (2022) menyebutkan bahwa kasus baru kanker ovarium world mencapai 324.603 (6,7%), dengan angka kematian 248.500 (2,6%). Data Word Cancer Research Found peningkatan mencapai 300.000. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penderita tumor ganas ovarium yang tertinggi kasus baru dan angka kematian akibat penyakit ini, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI), (2022) dengan angka kejadian sekitar 14.896 kasus dan angka kematian mencapai 9.581 kasus. Menurut layanan terpadu di RSUD Arifin Achmad di tahun 2020 dari total 188 pasien baru kanker kandungan, 58 diantaranya (30%) adalah penderita Ca ovarium.

Kanker ovarium merupakan penyakit yang ditakuti karena tidak jarang penderitanya berujung pada kematian dan kanker ovarium sering dijuluki sebagai "The Silent Killer" sebab sebagian besar kasus baru terdeteksi saat sudah mencapai stadium lanjut, mengingat gejala awalnya sering tidak jelas. Tingginya angka kematian disebabkan oleh pertumbuhan tumor yang sulit dikenali sejak dini serta keterbatasan dalam metode skrining yang efektif. Hanya sekitar 20% kasus yang terdiagnosis pada stadium 1, saat kanker masih terbatas di ovarium, padahal pada

tahap ini tingkat keberhasilan terapi mencapai 90%, pada stadium 2 menandakan penyebaran kanker ke organ genital atau area panggul sedangkan Stadium 3 menunjukkan penyebaran ke kelenjar getah bening retroperitoneal atau bagian perut di luar panggul, dan stadium 4 menandakan metastasis ke organ di luar rongga peritoneum (Harsono, 2020).

Pasien dengan kanker ovarium stadium lanjut (stadium III atau IV) umumnya mengalami berbagai gejala, antara lain nyeri di area panggul atau perut. Gejala lainnya dapat mencakup perasaan penuh di perut, perut kembung, mual, pembesaran perut (distensi), cepat merasa kenyang, kelelahan, perubahan pola buang air besar, gangguan saat buang air kecil, nyeri punggung, nyeri saat berhubungan intim (dispareunia), serta penurunan berat badan. Di antara berbagai keluhan tersebut, nyeri menjadi salah satu gejala utama yang paling berdampak pada

menurunnya kualitas hidup pasien. Nyeri pada pasien kanker ovarium bisa bersifat akut maupun kronis dan dapat berasal dari beberapa mekanisme, antara lain akibat pertumbuhan tumor yang menekan organ sekitar, inflamasi jaringan, invasi tumor ke struktur saraf, serta efek samping dari tindakan medis seperti operasi, kemoterapi, dan radioterapi (ONKOLOGI UMJ, 2021).

Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik dan pengalaman emosional tidak nyaman yang terjadi akibat kerusakan jaringan. Nyeri dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang kompleks dan sulit dipahami. Nyeri merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh manusia yang menandakan adanya suatu masalah, nyeri dapat bersifat kronis maupun akut dan dapat bermula diberbagai bagian tubuh (Rahayu et al, 2023). Selama ini manajemen nyeri pada pasien kanker lebih banyak mengandalkan pendekatan farmakologis meskipun efektif penggunaan jangka panjang obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping seperti ketergantungan, mual, konstipasi dan sedasi. Oleh karena itu, pendekatan non farmakologis menjadi penting untuk dikembangkan sebagai terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi tingkat nyeri secara aman, efektif dan minim resiko. Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti aman serta bermanfaat mengurangi tingkat nyeri adalah progressive muscle relaxation.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah suatu metode yang digunakan untuk mencapai relaksasi otot. (PMR termasuk dalam teknik terapi relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan lalu melemaskan kelompok otot tertentu secara bergantian, sehingga menghasilkan sensasi fisik yang rileks. Latihan ini bertujuan untuk membantu individu mengenali perbedaan sensasi antara kondisi otot yang tegang dan saat otot dalam keadaan rileks, serta Progressive Muscle Relaxation (PMR) dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi kelelahan, serta meredakan nyeri. Oleh karena itu, PMR dapat digunakan sebagai salah satu bentuk terapi komplementer untuk membantu mengelola dan mengurangi nyeri (Elfira et al, 2021).

Relaksasi otot progresif (PMR) merupakan salah satu metode non-obat yang efektif dalam menangani nyeri pada pasien kanker. Teknik ini mampu merangsang pelepasan endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang berfungsi untuk meredakan nyeri dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, PMR juga membantu pasien mengalihkan fokus dari rasa sakit, sehingga mendukung pengelolaan nyeri secara psikologis. Dengan kata lain, PMR tidak hanya meredakan nyeri secara fisik, tetapi juga memberikan rasa kendali atas kondisi yang dialami pasien, yang sering menjadi tantangan dalam perawatan kanker (Alhalawi & Ervita, 2025).

Berdasarkan masalah diatas nyeri pada pasien kanker ovarium, maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan Progressive Muscle Relaxation pada pasien nyeri kronis untuk mengkaji sejauh mana kemampuan kelenjar mengatasi nyeri kronis akibat penyakit kanker ovarium dengan penerapan Evidence Based Nursing Practice dengan penerapan Progressive Muscle Relaxation dalam menangani masalah nyeri kronis pada pasien kanker ovarium yang dihadapi dengan judul "Asuhan Keperawatan Maternitas Dengan Penerapan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien CA Ovarium Di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru".

METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperiment (perlakuan) pada pasien penurunan tingkat nyeri dengan Kanker Ovarium. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* pada pasien Kanker Ovarium. Alat ukur untuk mengukur nyeri pada pasien Ca Ovarium menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Waktu pelaksanaan dilakukan selama 3 hari selama masa perawatan, Waktu pemberian dilakukan selama 3 hari dimana setiap hari dilakukan 1 kali latihan. Waktu pelaksanaan setiap latihan yaitu 20 menit. Tempat pelaksanaan dilakukan di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi yang berisi nama, jenis kelamin, usia, pekerjaan, diagnosis medis, jenis obat kemoterapi dan siklus kemoterapi yang dijalani. Subjek pelaksanaan kegiatan intervensi

Evidence Based Practic Nursing (EBN) yaitu pasien dengan penderita Ca ovarium yang berjumlah 1 orang, bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik, memiliki keluhan nyeri mulai dari skala 5, memiliki riwayat kemoterapi, tidak mengalami gangguan ekstremitas (cacat atau stroke). kanker ovarium stadium 3. Kriteria eksklusi pada pasien ini adalah tidak bersedia menjadi responden dan tidak memenuhi persyaratan kriteria inklusi. Progressive Muscle Relaxation sesuai dengan SOP. Setelah dilakukan penerapan, kaji kembali masalah nyeri pada pasien menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Peneliti mengumpulkan data post-test yang telah diisi untuk kemudian dicatat dilembar observasi. Indikator keberhasilan dari penerapan ini yaitu menurunnya keluhan nyeri, meringis, sikap protektif, gelisah dan frekuensi nadi membaik.

HASIL

Tabel 1 Nilai Rata-Rata Tingkat Nyeri Berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) Terhadap Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Indikator	Hari Ke - 1		Hari Ke - 2		Hari Ke - 3	
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Keluhan Nyeri	Mengeluh nyeri perut bagian bawah seperti ditekan	Pasien mengatakan lebih nyaman namun perut bagian bawah masih sakit dan menjalar kepinggang	Mengeluh nyeri perut bawah dan menjalar ke pinggang	Pasien mengatakan nyeri berkurang	Mengeluh sesekali masih nyeri	Pasien mengatakan nyeri sudah berkurang dan datang hanya sesekali
Skala Nyeri	5	4	4	3	3	2
Meringis	Meringis	Pasien masih tampak meringis	Sesekali masih meringis	Tampak lebih bersemangat	Sesekali tampak meringis	Tidak tampak meringis
Frekuensi Nadi	118	112	113	100	99	97
Sikap Protektif	Pasien sering memegang perut bagian bawah saat nyeri muncul	Pasien masih memegang perut sesekali, namun wajah mulai tampak lebih rileks.	pasien masih menunjukkan sikap protektif seperti menekan area perut	Pasien tampak lebih tenang, posisi duduk tegak, gerakan lebih bebas	Pasien jarang menunjukkan perlindungan terhadap area nyeri, tapi masih hati-hati saat bergerak	Tidak tampak sikap protektif, pasien bergerak lebih leluasa dan tidak menahan perut
Gelisah	Tampak gelisah	Pasien masih tampak gelisah	Sesekali masih gelisah	Tampak lebih rileks dan tenang	Tampak tenang	Tidak tampak gelisah

Berdasarkan data pada Tabel 5.1, terlihat adanya penurunan tingkat nyeri sesuai dengan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) setelah dilakukan intervensi berupa *Progressive Muscle Relaxation*. Sebelum intervensi (*pre-test*), pasien mengeluhkan nyeri di perut bagian

bawah yang digambarkan seperti ditekan, sedangkan *post-test* pasien menyatakan bahwa nyeri sudah jauh berkurang dan hanya muncul sesekali. Skala nyeri menunjukkan penurunan dari angka 5 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Pada *pre-test*, pasien tampak meringis namun setelah intervensi pasien tidak tampak meringis. Frekuensi nadi juga menurun dari 118x/menit menjadi 97x/menit. Selain itu, *pre test* pasien menunjukkan sikap protektif dengan sering memegang perut bagian bawah saat nyeri muncul sedangkan *post test* pasien tampak lebih bebas bergerak dan tidak lagi menahan perutnya. Indikator kegelisahan juga menunjukkan perubahan dari kondisi tampak gelisah pada *pre-test* menjadi tidak tampak gelisah pada *post-test*.

PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Dalam proses asesmen keperawatan, peneliti meninjau latar belakang kesehatan pasien. Pasien menunjukkan sikap cukup terbuka dan bekerja sama dalam menyampaikan informasi yang diperlukan guna menetapkan diagnosis keperawatan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan format asesmen ginekologi serta melalui teknik wawancara, pengamatan langsung dan pemeriksaan fisik guna melengkapi data yang dibutuhkan. Pada proses pengkajian temukan keluhan utama yaitu pasien mengeluh nyeri di perut bagian bawah yang terasa seperti ditekan, bersifat konstan (terus-menerus) dengan skala nyeri 5 dari 10 berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS). Intensitas nyeri meningkat ketika pasien bangun dari posisi tidur atau saat buang angin. Untuk mengurangi rasa nyeri, pasien mengatakan lebih nyaman dalam posisi setengah duduk. Pasien juga mengungkapkan bahwa nyeri dan rasa tidak nyaman sudah mulai dirasakan sejak bulan Febuari 2025 namun semakin memburuk dalam dua minggu terakhir.

Hasil pengkajian didapatkan bahwa sebelum dilakukan penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada Ny. E (40 Tahun) didapatkan tingkat nyeri berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS) yaitu 5. Nyeri merupakan salah satu masalah yang hampir tidak dapat dihindari pada penderita kanker. Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan, yang berhubungan dengan kerusakan jaringan. Berdasarkan survei dari Memorial Sloan-Kettering Cancer Center (MSKCC), sekitar 75-80% kasus nyeri pada pasien kanker disebabkan langsung oleh pertumbuhan tumor, sementara 15-19% disebabkan oleh efek samping dari pengobatan kanker dan sekitar 3-5% berasal dari kondisi lain yang tidak berhubungan langsung dengan kanker maupun terapinya. Penderita kanker dapat mengalami nyeri kronis, nyeri yang datang dan hilang (intermiten) atau nyeri berkelanjutan pada berbagai tahap penyakit. Nyeri merupakan salah satu gejala yang paling sering dialami oleh pasien kanker. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sekitar 64% pasien kanker terutama yang telah mengalami metastasis mengeluhkan nyeri. Selain itu sekitar 59% pasien yang menjalani terapi kuratif untuk pengobatan kanker juga melaporkan mengalami keluhan nyeri (Halim & Khayati, 2020).

Selain keluhan nyeri, pada pengkajian secara psikologis, pasien tampak cemas dan sedih terhadap kondisi yang dialaminya. Pasien mengatakan adanya rasa khawatir dan cemas terkait penyakit yang dideritanya. Ia mengungkapkan kekhawatirannya terhadap kondisi kesehatannya, namun juga mulai menunjukkan adanya proses penerimaan terhadap penyakit tersebut. Saat ini, fokus utama pasien adalah keinginan untuk sembuh, dan ia menyampaikan bahwa kesembuhan merupakan hal yang sangat penting baginya. Pasien merasa bahwa penyakit yang dialaminya sangat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Ia tidak dapat menjalankan kegiatan seperti biasanya dan harus mengurangi aktivitas fisik yang berat serta memperbanyak waktu istirahat. Pasien mengatakan percaya dan yakin terhadap terapi medis yang diberikan dan berharap dapat sembuh secara total.

Menurut teori Chan, J., dalam (Ririn & Wulandari, 2018), pasien dengan kanker

ovarium tidak hanya menghadapi tantangan fisik seperti nyeri hebat dan penurunan kondisi tubuh tetapi juga mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Salah satu gangguan psikologis yang umum dialami adalah kecemasan. Ketika seorang wanita didiagnosis menderita kanker ovarium, gejala seperti perdarahan saat berhubungan seksual atau di luar masa menstruasi dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini terjadi karena wanita merasa ada yang tidak normal dalam fungsi seksualnya, yang berdampak pada hubungannya dengan pasangan. Selain itu, sebagian wanita yang telah mengetahui diagnosis kanker ovarium seringkali memiliki kekhawatiran bahwa penyakit ini akan menyebabkan infertilitas. Kekhawatiran tersebut berkaitan dengan efek samping dari pengobatan seperti tindakan operasi dan kemoterapi, yang pada akhirnya dapat memicu timbulnya rasa cemas.

Menurut asumsi penulis, tahap pengkajian memegang peran penting dalam menentukan akurasi data yang diperoleh terkait kondisi pasien kanker. Proses ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat keparahan gejala yang dirasakan pasien terutama nyeri dan keluhan lain seperti mual, lemas serta penurunan nafsu makan. Melalui pengkajian, peneliti dapat mengidentifikasi karakteristik nyeri, faktor yang memperberat dan memperingan serta dampaknya terhadap aktivitas harian pasien. Selain itu proses pengkajian juga memberikan gambaran terhadap kondisi psikologis yang dialami oleh pasien. Informasi ini menjadi dasar dalam merumuskan diagnosa dan intervensi keperawatan yang sesuai dan efektif untuk mengurangi keluhan serta meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalani perawatan kanker.

2. Masalah Keperawatan Yang Muncul

Berdasarkan hasil analisa data pada pengkajian keperawatan didapatkan diagnosa utama yaitu Nyeri Kronis berhubungan dengan infiltrasi tumor. Penyusunan analisis dan perumusan diagnosa dilakukan dengan mengacu pada teori yang relevan. Hal ini dibuktikan dengan Pasien mengeluhkan nyeri yang dirasakan di perut bagian bawah sejak Februari 2025. Nyeri digambarkan seperti ditekan dan bersifat terus-menerus. Pasien menyatakan bahwa nyeri semakin memburuk dalam dua minggu terakhir dan meningkat ketika bangun dari posisi tidur atau saat buang angin. Pasien merasa lebih nyaman jika berada dalam posisi setengah duduk dan menyebutkan rasa tidak nyaman yang berkelanjutan akibat nyeri tersebut. Skor nyeri berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS) adalah 5 dari 10, pasien tampak sering memegang perut bagian bawah, menunjukkan ekspresi meringis saat bergerak serta lebih memilih posisi setengah duduk. Frekuensi denyut nadi pasien tercatat 118x/menit, melebihi batas normal (60-100x/menit) yang mengindikasikan respons fisiologis terhadap nyeri.

Hal ini tidak sejalan oleh teori Padila dalam E. H. Rahayu, (2020), yaitu beberapa diagnosis keperawatan yang mungkin muncul pada pasien kanker ovarium di antaranya adalah nyeri akut yang berhubungan dengan agen cedera biologis, nausea akibat metabolit abnormal karena kanker, gangguan citra tubuh terkait perubahan fungsi dan peran, ansietas yang muncul karena stres akibat kurangnya pengetahuan tentang penyakit, serta konstipasi yang disebabkan oleh penurunan motilitas saluran pencernaan. Sementara itu, hasil evidence based practice menunjukkan adanya diagnosis keperawatan yang sedikit berbeda, yaitu nyeri kronis, defisit nutrisi, nausea, dan ansietas.

Kesenjangan antara teori dan EBP tampak jelas pada beberapa aspek. Teori menekankan adanya nyeri akut sebagai respons yang muncul secara mendadak dan bersifat sementara, sedangkan evidence based practice lebih mengakui bahwa pada kanker ovarium, nyeri bersifat kronis karena pertumbuhan tumor yang progresif dan berkelanjutan. Selain itu, evidence based practice mengidentifikasi defisit nutrisi sebagai masalah keperawatan yang signifikan, mengingat pasien kanker sering mengalami anoreksia, mual, dan peningkatan kebutuhan metabolik yang berujung pada malnutrisi. Hal ini tidak ditemukan dalam daftar diagnosis menurut Padila. Sebaliknya, konstipasi yang dicantumkan dalam teori sebagai salah satu diagnosis prioritas tidak muncul dalam evidence based

practice, karena dalam praktik terkini masalah nutrisi dan nyeri jangka panjang dianggap lebih berdampak terhadap kondisi pasien secara keseluruhan.

Selain itu, gangguan citra tubuh yang dalam teori dikaitkan dengan perubahan fungsi dan peran akibat penyakit juga tidak menjadi diagnosis utama dalam evidence based practice. Namun, terdapat kesamaan pada beberapa diagnosis, yaitu nausea dan ansietas yang diakui baik dalam teori maupun praktik berbasis bukti, karena keduanya merupakan reaksi umum yang sering dialami pasien kanker ovarium. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perbedaan ini menunjukkan *evidence based practice* lebih memprioritaskan masalah fisiologis kronis yang secara langsung memengaruhi kualitas hidup pasien, sedangkan teori Padila lebih luas mencakup aspek fisik dan psikososial yang mungkin terjadi.

Menurut asumsi peneliti, masalah keperawatan nyeri kronis yang dialami pasien berhubungan erat dengan kondisi patologis akibat infiltrasi tumor pada kanker ovarium. Nyeri yang dirasakan pasien secara terus-menerus, memburuk dalam dua minggu terakhir, serta dipicu oleh aktivitas tertentu seperti bangun dari posisi tidur atau saat buang angin, menunjukkan adanya stimulasi nyeri yang berkelanjutan dari jaringan yang terdampak tumor. Respons pasien yang lebih nyaman dalam posisi setengah duduk, disertai peningkatan frekuensi nadi hingga 118x/menit, memperkuat indikasi bahwa nyeri bersifat kronis dan memengaruhi kondisi fisik serta kualitas hidup pasien.

3. Analisis Tindakan Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian

Penyusunan intervensi keperawatan ini disesuaikan dengan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) dan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia). Diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus yaitu Nyeri kronis dengan intervensi manajemen nyeri. Penyusunan intervensi keperawatan pada diagnosa pemeliharaan kesehatan tidak efektif yaitu identifikasi skala nyeri, identifikasi respon nyeri nonverbal, berikan tehnik nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri, ajarkan tehnik nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dan asilatasi istirahat dan tidur. Fokus intervensi yaitu berupa pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang bertujuan untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien kanker ovarium.

Teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berperan dalam mengurangi persepsi nyeri secara bertahap, baik yang disebabkan oleh pertumbuhan tumor maupun dampak dari kemoterapi. Pasien yang menjalani terapi ini umumnya melaporkan perbaikan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, kondisi emosional yang lebih stabil, tidur yang lebih nyenyak, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, PMR juga efektif dalam meredakan kecemasan yang kerap muncul pada penderita kanker ovarium, di mana kecemasan tersebut dapat memperburuk intensitas nyeri yang dirasakan (Anhasi et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti, intervensi keperawatan yang dirancang secara sistematis dan berbasis standar seperti SLKI dan SIKI sangat penting dalam membantu pasien mengatasi masalah kesehatan secara efektif. Dalam kasus pasien kanker ovarium dengan keluhan nyeri kronis, peneliti meyakini bahwa penerapan intervensi manajemen nyeri, khususnya melalui teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri. Selain itu, PMR bekerja dengan cara menurunkan ketegangan otot, menstimulasi sistem saraf parasimpatis serta mengurangi persepsi nyeri secara bertahap, baik nyeri yang timbul akibat infiltrasi tumor maupun efek samping kemoterapi. Oleh karena itu, peneliti memandang bahwa intervensi PMR tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien secara holistik.

4. Analisis Implementasi Keperawatan

Implementasi yang dilakukan fokus pada diagnosa Nyeri Kronis dalam asuhan keperawatan yang dilakukan yaitu penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai pendamping dari terapi farmakologi yang didapatkan oleh pasien untuk menurunkan tingkat

nyeri. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan sebelum tindakan dan sesudah di lakukannya penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) yang diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Implementasi dilakukan selama 3 hari pada tanggal 10 - 12 Mei 2025 dimana setiap hari dilakukan sebanyak 1 kali sehari yaitu selama 15 menit .

Hasil penerapan pada hari pertama dilakukan penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) didapatkan pasien mengatakan memahami dan dapat menerapkan terapi relaksasi progresif, pasien mengatakan sedikit nyaman setelah relaksasi namun perut bagian bawah masih sakit menjalar kepinggang, pasien mengatakan nyeri datang hilang timbul dan seperti ditusuk, pasien mengatakan nyeri semakin kuat jika banyak bergerak, pasien tampak meringis, skala nyeri 4, tekanan darah 128/88 mmHg, frekuensi nadi 112 x/menit dan suhu 36,3°C. Hasil penerapan pada hari kedua dilakukan penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) didapatkan Pasien mengatakan nyeri lumayan berkurang jika melakukan relaksasi progresif, pasien mengatakan setiap nyeri ia melakukan relaksasi progresif, skala nyeri 3, pasien tampak lebih bersemangat , meringis berkurang, tekanan darah 121/79 mmHg, frekuensi nadi 100 x/menit dan suhu 36,8°C.

Hasil penerapan pada hari ketiga dilakukan penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR), pasien mengatakan nyeri sudah berkurang seperti hari sebelumnya namun sesekali masih timbul, pasien mengatakan setiap nyeri ia melakukan relaksasi progresif, skala nyeri 2, tekanan darah 110/80 mmHg, pasien tidak tampak meringis, frekuensi nadi 97 x/menit dan suhu 36,1°C. Hasil penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap tingkat nyeri pada pasien kanker menunjukkan adanya penurunan berdasarkan Numeric Rating Scale (NRS) yaitu dengan nilai rata-rata pre-test hari pertama 5 (sedang), sedangkan nilai rata-rata post-test hari kedua 2 (ringan).

Hal ini sejalan dengan penelien yang dilakukan oleh (Wardani et al., 2022), penelitian ini memaparkan studi kasus pada tiga pasien kanker ovarium yang diintervensi dengan gabungan teknik PMR dan guided imagery, menggunakan skala NRS untuk nyeri dan VAS untuk kecemasan. Hasilnya menunjukkan penurunan skor nyeri dari 4 - 8 menjadi 3 - 7 pada hari kedua intervensi, menegaskan efektivitas terapi relaksasi tersebut dalam mengurangi nyeri pada pasien kanker ovarium. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Kazak dalam Eka Kartika et al., (2022), untuk mengevaluasi pemberian progressive muscle relaxation pada nyeri yang dirasakan oleh pasien diperoleh hasil rata-rata nilai nyeri dari kelompok perlakuan seacara signifikan lebih rendah dari kelompok kontrol ($p < 0,005$).

Penelien lain dilakukan oleh De Paolis dalam Eka Kartika et al., (2022) yang memberikan progressive muscle relaxation dan efektif dalam pengurangan nyeri terhadap pasien kanker tahap lanjut. Setelah diberikan terapi komplementer PMR dan *Guide imagery* selama 20 menit terdapat perbedaan penurunan intensitas nyeri yang significant pada kelompok intervensi yaitu 1.83 sedangkan kelompok kontrol 0.55 dan penurunan rata - rata nilai 8.83 pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol 1.84. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Kurniasih et al., 2023) menunjukan 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.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Charalambous dalam Eka Kartika et al., (2022) mengenai terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) menunjukkan bahwa pada awalnya, tingkat nyeri rata-rata pada pasien di kelompok intervensi dan kelompok kontrol berada pada angka yang sama, yaitu 4,17. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Namun, setelah kelompok intervensi menerima terapi PMR, terjadi penurunan tingkat nyeri secara signifikan dengan rata-rata menjadi 2,48. Sebaliknya, pada kelompok kontrol justru terjadi peningkatan tingkat nyeri dengan rata-rata menjadi 4,80. Didukung oleh penelitian yang dilakukan (Anshasi et al., 2023), melaporkan bahwa setelah sesi Progressive Muscle Relaxation (PMR), kelompok intervensi

mengalami penurunan skor nyeri (NRS) rata-rata sebesar 1,83 poin dibandingkan awal sesi—bandingkan dengan penurunan 0,55 poin pada kelompok kontrol—yang artinya signifikan secara klinis ($p < 0,0001$).

Menurut asumsi penulis, terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) diyakini efektif dalam membantu menurunkan tingkat nyeri pada pasien kanker, meskipun tingkat nyeri yang dialami setiap individu bisa berbeda-beda tergantung pada jenis kanker, stadium penyakit, serta kondisi fisik dan psikologis pasien. PMR bekerja dengan cara meredakan ketegangan otot dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri secara alami. PMR telah menunjukkan hasil yang positif. Beberapa pasien melaporkan penurunan nyeri dari skor 6 - 7 menjadi 3 - 4, sementara yang lain mengalami penurunan dari 4 menjadi 2 tergantung pada tingkat nyeri awal dan konsistensi latihan.

Adapun kendala dalam penerepan Evidence Based Practice (EBP) yaitu waktu pelaksanaan Evidence Based Practice (EBP) pada pasien tidak dilakukan secara konsisten, sehingga kemungkinan memengaruhi respons psikologis pasien terhadap intervensi yang diberikan.

5. Analisis Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk menentukan arah asuhan keperawatan selanjutnya, apakah intervensi yang diberikan telah efektif dalam mengatasi masalah pasien, atau perlu dilanjutkan dan disesuaikan hingga permasalahan pasien benar-benar terselesaikan, sesuai dengan siklus proses keperawatan yang bersifat berkelanjutan. Terapi ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan mengukur Tingkat nyerisebelum dan sesudah dilakukannya Progressive Muscle Relaxation (PMR). Dari hasil evaluasi diperoleh bahwa masalah teratasi. Hal ini dibuktikan dengan adanya efektifitas penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) yaitu nilai rata-rata pre-test tingkat nyeri 5 (Sedang), sedangkan nilai rata-rata post-test Tingkat nyeri 2 (Ringan).

Menurut asumsi peneliti, pemberian terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) secara konsisten selama tiga hari berturut-turut terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien kanker ovarium. Peneliti meyakini bahwa intervensi ini mampu mengaktifkan respon relaksasi tubuh, menurunkan ketegangan otot, serta mereduksi persepsi nyeri yang dirasakan pasien. Penurunan tingkat nyeri dari kategori sedang (rata-rata skor 4) menjadi ringan (rata-rata skor 2) setelah intervensi menunjukkan bahwa PMR merupakan pendekatan nonfarmakologis yang dapat diandalkan sebagai bagian dari manajemen nyeri. Dengan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa PMR tidak hanya membantu mengurangi intensitas nyeri secara signifikan, tetapi juga mendukung pencapaian tujuan keperawatan secara optimal.

KESIMPULAN

1. Pada saat dilakukan pengkajian pasien Ny. E (40 tahun) penulis mengkaji Identitas klien (meliputi nama, tempat dan tanggal lahir, jenis kelamin, agama pendidikan, pekerjaan, alamat, no RM, dan diagnosa medis), riwayat penyakit sekarang (keluhan utama dan riwayat kesehatan saat ini), riwayat penyakit dahulu (penyakit yang pernah dialami, alergi, Imunisasi, kebiasaan (merokok, kopi, alkohol), obat-obatan yang digunakan), pemeriksaan fisik (inspeksi, palpasi, auskultasi, perkusi), riwayat psikososial, kebutuhan dasar (pola nutrisi, pola eliminasi, pola istirahat dan tidur, pola aktivitas dan *personal hygiene*).
2. Berdasarkan Analisa data yang telah dilakukan oleh penulis pada pasien didapatkan diagnosa keperawatan yaitu Nyeri Kronis b.d Infiltrasi Tumor d.d Mengeluh nyeri, skala nyeri 5 dari 10 (berdasarkan *Numeric Rating Scale/NRS*), tampak meringis, tampak gelisah, pasien tampak sering memegang perut bagian bawah, frekuensi nadi meningkat 118x/menit (normal 60 - 100x/menit).

3. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada penerapan ini mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu Manajemen Nyeri. Selain itu intervensi juga berfokus pada penerapan hasil *Evidence Based Nursing Practice* dengan penerapan *Progressive Muscle Relaxaon* (PMR).
4. Implementasi keperawatan yang diberikan pada pasien dalam penerapan ini meliputi pemberian terapi nonfarmakologi dengan penerapan *Evidence Based Practice* penerapan *Progressive Muscle Relaxaon* (PMR) yang bertujuan untuk mengurangi nyeri pada pasien kanker.
5. Evaluasi yang dinilai setelah penerapan dengan indikator keberhasilan tindakan yaitu keluhan nyeri, skala nyeri, meringis dan frekuensi nadi

DAFTAR PUSTAKA

- Alhalawi, Z., & Ervita, L. (2025). *Manfaat Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai Intervensi Nonfarmakologis untuk Nyeri pada Pasien Kanker*. 5, 3966-3977.
- Anshasi, H., Saleh, M., Abdalrahim, M. S., & Shamieh, O. (2023). The effectiveness of progressive muscle relaxation technique in reducing cancer-related pain among palliative care patients: A randomized controlled trial. *British Journal of Pain*, 17(5), 501-509. <https://doi.org/10.1177/20494637231190191>
- Bustan, M., & P, D. P. (2023). Studi Deskriptif Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Jiwa Oleh Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Keperawatan1*, 6(3), 1-8.
- Cahyo, D., Putro, P., & Wulandari, I. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Cedera Kepala Ringan (CKR) Di RSUD Dr . Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmu Keseharan Dan Gizi (JIG)*, 1(4), 73-83.
- 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>
- Elfira, E. (2021). Aplikasi Latihan PMR (Progressive Muscle Relaxation) berbasis Arduino UNO pada pencegahan nyeri sendi Lansia. *Jurnal Pengabdian Barelang*, 3(02), 42-45. <https://doi.org/10.33884/jpb.v3i02.3680>
- Ferdiana, F., Marindawati, M., Sugiarto, S., Nadhif, A., Maghfiroh, F., & Fitriani, E. A. (2023). Edukasi Masyarakat melalui Penyuluhan tentang Gejala dan Pencegahan Kanker Ovarium. *Jurnal Abdimas Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.1.51-55>
- GLOBOCAN (Global Cancer Observatory). (2022). CA Ovarium. <https://gco.iarc.who.int/media/globocan/factsheets/populations/900-world-fact-sheet.pdf>
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6211>
- Harsono, A. B. (2020). Kanker Ovarium : "The Silent Killer." *Indonesian Journal of Obstetrics & Gynecology Science*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.24198/obgynia.v3i1.192>
- Hidayat, R., & Hayati, H. (2019). Pengaruh Pelaksanaan Sop Perawat Pelaksana Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Rawat Inap Rsud Bangkinang. *Jurnal Ners*, 3(Vol. 3 No. 2, 2019), 84-96.
- KEMENKES. (2022). *Mengenal Kanker Ovarium, The Silent Killer*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1043/mengenal-kanker-ovarium-the-silent-killer
- Kurniasih, D., Titihalawa, E. marce, & Hippo, T. (2023). *Progressive Mucle Relaxation Sebagai Upaya Reduksi Skala Nyeri Pada Kanker Serviks Di Rsud Dr. Soedarso Pontianak*. 3, 2201-

2211.

- Kurniawati, elsa della. (2024). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Anggota Keluarga Yang Mengalami Masalah Gangguan Rasa Nyaman (Nyeri) Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Puskesmas Sukoramekota Kediri*.
- Mardiana, Fitriani, Ricky, & Yusnaeni. (2020). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Berita Kesehatan*, 8(2), 1-6. <https://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/GBK/article/view/38/33>
- Natosba, J., Rahmania, E. N., & Lestari, S. A. (2019). Studi Deskriptif: Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Dan Hypnotherapy Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks Descriptive Study : the Effect of Progressive Muscle Relaxation and Hypnotherapy on Pain and Anxiety of Cervical Cancer Patients. *Ikatan Lembaga Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia, Vol 8 No 1*(P-ISSN : 2338-4700 E-ISSN : 2722-127X), 153-161.
- Onkologi UMJ, T. (2021). *Buku AjaR Disusun Oleh :*
- rahayu, notesya, P. (2023). *Manajemen Nyeri*.
- Rahayu, E. H. (2020). Studi Dokumentasi Nausea Pada Pasien Dengan Kanker Ovarium. *Ela Hening*.
- Rahayu, P., Syahril, E., Rahmawati, Nulanda, M., & Dewi, A. S. (2023). Karakteristik Penderita Kanker Ovarium di RS Ibnu Sina Makassar. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(7), 359-367.
- Veronika, Apriza, & Azlina. (2024). Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu Asuhan Keperawatan Tentang Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Teknik Genggam Jari (Finger Hold) Untuk Mengurangi Nyeri Pada Penderita Pre Operasi Ca Ovarium Di Ruangans Ibs Lantai 2 Rsud Arifin Achmad Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 173-178.
- Wardani, D. A., Zachraily, Y., & Lavenia, T. (2022). Studi Kasus Pemberian Kombinasi Progresive Muscle Relaxation (PMR) dan Guided Imagery Pada Pasien Kanker Ovarium. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 150-157. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/view/186/131>