

PENERAPAN SLOWLY RELAXATION EXERCISE PADA PASIEN POST MASTECTOMY DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT

¹Nur Elwina, ²Dendy Kharisna, ³Wardah, ⁴Lesti Epriyanti

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri, Pekanbaru, Indonesia

⁴Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Provinsi Riau, Indonesia

nurelwina32@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu manifestasi klinis yang ditimbulkan oleh pembedahan mastectomy adalah nyeri. Luka mastectomy mempengaruhi limfedema, keterbatasan gerak sendi bahu, dan nyeri akut. Salah satu terapi komplementer untuk mengurangi nyeri adalah *slowly relaxation exercise*. Tujuan penerapan latihan *slowly relaxation exercise* ini untuk mencegah keterbatasan lingkup gerak sendi bahu dan nyeri post operatif. *Exercise* menerapkan gerakan – gerakan sederhana yang berfungsi melancarkan peredaran darah pasca pembedahan, mempelancar pengeluaran sisa darah operasi ke selang drain dan membuat pasien menjadi rileks. Penerapan KIAN ini dilakukan di Ruang Dahlia dari tanggal 01 Juni 2024 sampai tanggal 03 Juni 2024, waktu dilaksanakan pada pukul 14.00 WIB dengan durasi selama 5 menit dengan sampel berjumlah 1 orang pasien. *Slowly relaxation exercise* ini dilakukan pada post mastectomy hari pertama operasi. Penerapan latihan *slowly relaxation exercise* yaitu berupa gerakan-gerakan fisik. *Exercise* ini dilakukan dengan didampingi oleh perawat, berikutnya pasien dapat melakukan *exercise* secara mandiri. Instrumen untuk menilai skala nyeri menggunakan VAS (*Visual Analogui Scale*). Hasil dari intervensi ini didapatkan penurunan nyeri pada pasien dengan post mastectomy selama 3 hari penerapan *exercise*. Penilaian skala nyeri sebelum dilakukan *slowly relaxation exercise* di hari pertama adalah 7, di hari ketiga setelah diterapkan latihan *slowly relaxation exercise* skala nyeri turun menjadi 4 dengan selisih skala nyeri 3.

Kata kunci: Nyeri, Post Mastectomy, Komplementer, *Slowly Relaxation Exercise*

ABSTRACT

One of the clinical manifestations caused by mastectomy surgery is pain. Mastectomy wounds cause lymphedema, limited movement of the shoulder joint, and acute pain. One of the complementary therapies to reduce pain is slow relaxation exercise. The aim of implementing this slow relaxation exercise is to prevent limitations in the range of motion of the shoulder joint and post-operative pain. Exercise applies simple movements that function to improve blood circulation after surgery, facilitate the release of residual surgical blood into the drain tube and make the patient relax. The implementation of KIAN was carried out in the Dahlia Room from June 1 2024 to June 3 2024, carried out at 14.00 with a duration of 5 minutes with a sample of 1 patient. This slow relaxation exercise is carried out on the first post-mastectomy day of surgery. The application of slow relaxation exercise is in the form of physical movements. This exercise is carried out accompanied by a nurse, then the patient can do the exercise independently. The instrument for assessing the pain scale uses VAS (Visual Analogy Scale). The results of this intervention showed a reduction in pain in post-mastectomy patients during 3 days of exercise. The assessment of the pain scale before the slow relaxation exercise was carried out on the first day was 7, on the third day after the slow relaxation exercise was applied the pain scale dropped to 4.

Keyword: Pain, Post Mastectomy, Complementary, *Slowly Relaxation Exercise*

PENDAHULUAN

Tindakan mastectomy merupakan pengobatan yang menggunakan cara invasive dengan membuat sayatan atau luka mengakibatkan suatu trauma bagi pasien sehingga menimbulkan keluhan dan gejala, efek luka operasi yang sering dikemukakan pasien setelah post mastectomy yaitu nyeri, limfedema, keterbatasan lingkup gerak sendi bahu dan peregangan yang menyebabkan nyeri pada luka post operasi, Nyeri mempengaruhi penurunan kualitas hidup pada pasien post mastectomy (Karla et al., 2021). Nyeri yang disebabkan oleh tindakan pembedahan jika tidak dikendalikan hal tersebut mengakibatkan memperpanjang proses penyembuhan dengan menyebabkan pernafasan, peredaran darah, dan sistemik lainnya. Akibatnya kualitas hidup dan kepuasan pasien menurun, lamanya tinggal dirumah sakit dan biaya perawatan meningkat (Hidayatulloh et al., 2020)

Tindakan untuk mengurangi nyeri efek post mastectomy, dapat diatasi dengan nonfarmakologis yaitu latihan fisik exercise, exercise merupakan salah satu tindakan yang memegang peranan penting dalam rehabilitasi pasien post mastectomy. Penelitian oleh (Hidayatulloh et al., 2020) menyatakan bahwa pemberian intervensi *exercise* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keluhan post mastectomy diantaranya nyeri, keterbatasan gerak sendi bahu, limfedema. *Exercise* pada post mastectomy berperan dalam mencegah keterbatasan lingkup gerak sendi bahu dan nyeri post operatif, 67% pasien masih mengalami komplikasi akibat dari prosedur mastectomy, diantaranya gangguan mobilitas lengan, gangguan kekuatan tubuh bagian atas, keterbatasan lingkup gerak sendi bahu dan nyeri kronis. Prevalensi nyeri berkisar antara 20% hingga 68% yang dirasakan di daerah aksila, lengan, payudara, atau dinding dada. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri akan menjadi nyeri kronik yang dialami selama bertahun – tahun dengan perkiraan 20% hingga 50%

pada pasien post mastectomy (Kannan et al., 2022)

Perawat perlu mengajarkan dan mendorong pasien untuk melakukan exercise post operasi untuk meminimalkan efek samping operasi. Pasien post mastectomy sebaiknya mulai melakukan *exercise* post operasi sesegera mungkin, 5 hingga 10 menit sebanyak 2 kali sehari. Fokusnya adalah mendapatkan kembali kelenturan tubuh bagian atas dan memulihkan ketahanan fisik melalui latihan peregangan mobilisasi dikoordinasikan dengan relaksasi nafas dalam (Alfiani, 2023). Setelah dilakukan studi pendahuluan dengan cara wawancara pada bulan April 2024. Didapatkan 16 pasien bedah Onkologi dan 2 orang diantaranya dengan post radikal mastectomy modifikasi hari rawat post operasi day (POD) ke 2 mengatakan luka operasi masih terasa nyeri, nyeri luka sampai ke bagian bahu dan masih takut untuk melakukan gerakan sederhana selama dirawat.

METODE

Penerapan KIAN ini dilakukan di Ruang Dahlia dari tanggal 01 Juni 2024 - 03 Juni 2024, waktu dilaksanakan pada pukul 14.00 WIB dengan durasi selama 5 menit dengan sampel berjumlah 1 orang pasien. *Slowly relaxation exercise* ini dilakukan pada post mastectomy hari pertama operasi. Penerapan latihan *slowly relaxation exercise* yaitu berupa gerakan-gerakan fisik. Exercise ini dilakukan dengan didampingi oleh perawat, berikutnya pasien dapat melakukan exercise secara mandiri. Instrumen untuk menilai skala nyeri menggunakan VAS (*Visual Analogui Scale*) (Ardhiansyah et al., 2020). Hasil uji statistik Paired Samples T Test pada nyeri dengan derajat kemaknaan yang digunakan $\alpha < 0,05$ maka H_0 ditolak H_1 diterima yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara terapi relaksasi: *slowly relaxation exercise* terhadap penurunan nyeri akut pada responden. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 3 hari selama 5 menit per harinya (Nurmalasari & Allenidekania, 2023)

HASIL

Tabel 1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Indikator Nyeri

No	Indikator Nyeri	Hari Ke					
		I		II		III	
		Pre test	Post test	Pre test	Post test	Pre test	Post test
1.	Skala Nyeri	7	6	7	5	6	4
2.	Frekuensi Nadi	80	77	85	80	80	79
3.	Tekanan Darah	130/80	128/75	132/84	128/80	129/80	127/85
4.	Respon Nonverbal	Nyeri tidak nyaman	Nyeri sedang	Nyeri tidak nyaman	Nyeri Sedang	Nyeri Sedang	Nyeri Sedang

PEMBAHASAN

Pengkajian Keperawatan

Pengkajian adalah tahap awal dari proses keperawatan yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang pasien, agar dapat mengidentifikasi, mengenali masalah – masalah, kebutuhan kesehatan dan keperawatan pasien, baik fisik, mental, sosial dan lingkungan (Tareef et al., 2022). Pengkajian dilaksanakan pada 1 orang pasien pada tanggal 1 juni 2024 dengan diagnosa medis post radikal mastectomy modifikasi POD 1.

Pengkajian menggunakan format keperawatan medikal bedah, anamnesis umum, pemeriksaan fisik, anamnesis spesifik nyeri dan evaluasi ketidakmampuan yang ditimbulkan nyeri mulai dari lokasi nyeri, keadaan yang berhubungan dengan timbulnya nyeri, karakter nyeri, intensitas nyeri, gejala yang menyertai, efek nyeri terhadap aktivitas, tatalaksana yang sudah didapat (Muzaenah et al., 2021). Saat pengkajian pasien mengeluh nyeri masih terasa pada luka operasi menjalar ke area lengan dan aksilla dengan skala nyeri 7/10, terpasang drain dibagian bawah luka operasi, mengganggu aktivitas sehari – hari dan selera makan menurun.

Nyeri timbul karena rangsangan respon sensorik tubuh, disebabkan oleh kerusakan jaringan sekitar bekas sayatan operasi, terjadinya nyeri dimulai dari rangsang nyeri diterima oleh nociceptor, diteruskan ke medulla spinalis melalui serabut afferent,

dari serabut afferent rangsang nyeri disampaikan ke medulla spinalis tepatnya pada lamina II,III,V. selanjutnya rangsang nyeri menyebar ke faktus antero lateralis dan meneruskan ke ventro postero lateral dan ventro medialis dan thalamus yang akhirnya ke korteks cerebri (Bahrudin, 2017).

Akibat rasa nyeri post operasi, pasien membatasi gerakan – gerakan sehingga terjadi keterbatasan lingkup gerak sendi untuk beraktivitas sederhana sehari – hari. Dalam jangka waktu yang lama akan mempengaruhi pada kekuatan otot, sehingga terjadi penurunan kekuatan otot. Efek dari luka operasi selain nyeri mengakibatkan darah pada daerah luka operasi rusak sehingga darah kapiler permeable terhadap cairan dan molekul yang besar karena terjadi pelebaran jarak atau retraksi dan endothelium. Vasodilatasi dan keluarnya cairan ke jaringan menyebabkan terjadinya suatu informasi hasil eksudasi yang kaya protein. Pada saat yang bersamaan muncul leukosit di sepanjang pinggiran ilumen, kemudian menyebar melalui dinding pembuluh darah dan jaringan dibawah stimulus zat kimia yang keluar dari daerah jaringan yang rusak, pada akhirnya akan menimbulkan pembengkakan (Maryani, 2008).

Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan merupakan pernyataan yang menggambarkan keadaan sehat atau perubahan pola interaksi aktual atau potensial dari individu atau kelompok

tempat perawat secara legal mengidentifikasi dan perawat dapat memberikan intervensi secara pasti untuk menjaga status kesehatan untuk mengurangi, menyingkirkan, atau mencegah perubahan (Nurmalasari et al., 2023) Berdasarkan data yang ada saat pengkajian didapatkan beberapa masalah keperawatan utama pada pasien post classic radikal mastectomy dextra berdasarkan data objektif/subjektif, mayor dan minor yang bersumberkan dari Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia adalah nyeri akut b.d agen pencedera fisik d.d luka pembedahan, gangguan integritas kulit b.d pengangkatan bedah kulit, adanya drain, perubahan elastisitas kulit, defisit nutrisi b.d faktor psikologis (penurunan selera makan) d.d riwayat kemoterapi dan pembedahan.

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan adalah segala treatment yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai outcome yang diharapkan Setelah melakukan pengkajian dan menegakkan diagnosa, tahap selanjutnya dalam proses keperawatan adalah merencanakan tindakan pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut. Penerapan *slowly relaxation exercise* merupakan intervensi mandiri dari seorang perawat untuk mengontrol nyeri. Pada kasus kelolaan, Ny. S akan direncanakan tindakan manajemen nyeri yang mana terdiri dari beberapa tindakan sebagai berikut : identifikasi skala nyeri dengan menggunakan skala nyeri VAS (*visual analogue scale*), frekuensi nyeri, kekuatan, kualitas dan intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respon nyeri nonverbal, monitor keberhasilan latihan fisik yang telah diberikan, berikan tehnik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dengan latihan *slowly relaxation exercise* ,jelaskan penyebab dan pemicu nyeri, kolaborasi pemberian terapi farmakologi berupa analgetik ketorolac 3x30mg. Fokus intervensi yang akan diberikan pada Ny. S

adalah latihan *slowly relaxation exercise* sebagai tindakan mandiri dari perawat.

Implementasi

Pada tahap ini intervensi akan dilaksanakan terkait manajemen nyeri pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut. Implementasi dilaksanakan selama 3 hari dengan penerapan *slowly relaxation exercise* dilakukan 2 kali dalam sehari, latihan yang pertama didampingi oleh perawat dan untuk latihan yang kedua dalam hari yang sama dianjurkan pasien secara mandiri, begitu juga dihari berikutnya. Selama implementasi berlangsung penulis selalu mengamati perubahan fisiologis dan fisik dari pasien selama sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan, dalam tiga hari melakukan latihan *slowly relaxation exercise* dilakukan bersama relaksasi napas dalam pasien dapat.

Sebelum latihan dengan *slowly relaxation exercise* pasien akan diukur skala nyeri menggunakan VAS (*visual analogue scale*). VAS merupakan alat pengukur intensitas nyeri yang dianggap paling efisien dan telah digunakan dalam pengaturan klinis, VAS pada umumnya digunakan dalam garis horizontal. Cara penyajiannya diberikan angka 0-10 yang masing – masing nomor dapat menunjukkan intensitas nyeri pasca operasi (Tambajong, 2017) Pada komponen ini dinilai dari skala 0-10, nilai VAS 0 – 3 yaitu nyeri ringan, nilai VAS 4 – 6 yaitu nyeri sedang, nilai VAS 7 – 10 yaitu nyeri berat. Sebelum dilakukan pemberian latihan *slowly relaxation exercise* terlebih dahulu pasien akan diukur skala nyerinya menggunakan VAS. Penerapan *slowly relaxation exercise* dilakukan di jam 14.00 wib karena menghindari pemberian analgetik ketorolac yang diberikan kepada pasien (Hidayatulloh et al., 2020) Ketorolac diindikasikan untuk penatalaksanaan jangka pendek terhadap nyeri akut prosedur bedah. Pemberian ketorolac tidak boleh lebih dari lima hari (Hidayatulloh et al., 2020). Efek analgesik ketorolac diberikan

melalui intravena mulai terasa dalam 30 menit dengan efek maksimum 1-2 jam dan bertahan selama 4-6 jam (Karla, 2019)

Pasien mendapatkan terapi ketorolac pada pukul 10.00 wib, sehingga peneliti memutuskan pemberian latihan *slowly relaxation exercise* pada rentang pukul 14.00 – 15.00 wib. Jika latihan ini diberikan setelah pemberian analgetik maka akan terjadi kebingungan untuk menilai skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian latihan *slowly relaxation exercise*. Setelah 10-15 menit nyeri akan diukur kembali untuk melihat efek dari pemberian *slowly relaxation exercise* ini.

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi yang dilakukan pada pasien adalah evaluasi yang harus segera dilakukan setelah implementasi diberikan untuk menilai efektivitas dari implementasi yang dilakukan. Pada hari pertama implementasi sebelum diberikan tindakan dengan skala nyeri 7 masuk kedalam kategori nyeri berat. Setelah dilakukan intervensi *slowly relaxation exercise* pasien mengatakan nyeri luka operasi mulai berkurang dan menimbulkan rasa nyaman tetapi rentang gerak masih belum bisa penuh dilakukan. Latihan rentang gerak *slowly relaxation exercise* efektif dilakukan minimal selama 4 minggu karena mempertahankan atau memperbaiki tingkat kesempurnaan kemampuan dalam menggerakkan persendian secara normal dan lengkap. Latihan yang rutin bermanfaat dalam pemulihan dari lesi jaringan lunak dan sendi, serta meminimalkan dampak pembentukan kontraktur (Tareef et al., 2022). Menurut asumsi penulis latihan *slowly relaxation exercise* merupakan manajemen nyeri yang paling efektif untuk dilakukan pada pasien post mastectomy dan latihan ini dilakukan segera setelah POD 1 pasca bedah untuk menghindari efek dari mastectomy.

SIMPULAN

Pada saat dilakukan pengkajian pasien mengeluhkan nyeri pada luka operasi seperti ditarik – tarik dari ketiak sebelah kanan sampai ke lengan sebelah kanan dan

nyeri digerakkan. Nyeri timbul setiap saat, skala nyeri 7/10, saat nyeri muncul pasien hanya meringis kesakitan dan menarik nafas dalam. Terdapat luka operasi dibalut perban di bagian payudara kanan dengan panjang luka \pm 15 cm. Terpasang drain dengan spuit 50 cc sebanyak 2 buah. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan oleh penulis didapatkan tiga diagnosa keperawatan utama pada kasus yaitu nyeri akut b.d agen pencedera fisik d.d luka pembedahan, gangguan integritas kulit b.d pengangkatan bedah kulit, adanya drainase, perubahan elastisitas kulit, defisit nutrisi b.d faktor psikologis (penurunan selera makan) d.d riwayat kemoterapi dan pembedahan. Intervensi keperawatan yang diberikan kepada pasien berdasarkan standar keperawatan intervensi keperawatan Indonesia dan dengan tambahan evidence based *slowly relaxation exercise* sebagai manajemen nyeri pada pasien post mastectomy. Pemberian latihan *slowly relaxation exercise* dilakukan selama 5 menit dua kali dalam sehari selama 3 hari. Pelaksanaan menggunakan leaflet berisi contoh dan penjelasan gerakan – gerakan fisik. Evaluasi keperawatan pada hari ketiga yang menunjukkan terdapat perubahan frekuensi nyeri sebelum dan sesudah penerapan *slowly relaxation exercise*. Dari skala nyeri 7 menurun ke skala nyeri 6, dari skala nyeri 7 menurun ke skala nyeri 5, dan dari skala nyeri 6 menurun ke skala nyeri 4. Selain nyeri pola tidur, tekanan darah, nadi, dan pasien menunjukkan respon non verbal tampak rileks, selera makan mulai meningkat tampak diit sudah mulai habis $\frac{1}{4}$ porsi selama tiga hari penerapan *slowly relaxation exercise*, sementara rentang gerak sendi pada bagian kanan belum bisa digerakkan penuh.

REFERENSI

Alfiani, F. nur. (2023). Penerapan ROM Pada Pasien Post Operasi Appendisitis Dengan Kekuatan Otot Di Ruang IBS RS. Indriati Solo Baru. 2023, 21, 1– 5.

- Ardhiansyah, T., Sukadiono, S., S, S. H., & Anas, M. (2020). Effect of Relaxation Therapy: Slow Deep Breathing on Decreasing Blood Pressure in Patients with 1st Degree Hypertension. *MAGNA MEDICA Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(3), 95. <https://doi.org/10.26714/magnamed.1.3.2016.95-107>
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi nyeri (PAIN). Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang, 13, 7–13.
- Hidayatulloh, A. I., Limbong, E. O., & Ibrahim, K. I. (2020). PENGALAMAN DAN MANAJEMEN NYERI PASIEN PASCA OPERASI DI RUANG KEMUNING V RSUP Dr. HASAN SADIKIN BANDUNG: STUDI KASUS. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 187. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.795>
- Kannan, P., Lam, H. Y., Ma, T. K., Lo, C. N., Mui, T. Y., & Tang, W. Y. (2022). Efficacy of physical therapy interventions on quality of life and upper quadrant pain severity in women with post-mastectomy pain syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 31(4), 951–973. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02926-x>
- Karla, N., Prabowo, T., Biben, V., Karla, N., Prabowo, T., & Biben, V. (2019). dan Keterbatasan Gerak Sendi Bahu Limitation of Shoulder ROM. 304– 309.
- Maryani, (2008). Penatalaksanaan Terapi Latihan Pada Kondisi Post Operasi Fraktur Femur 1/3 Medial Dekstra Dengan Pemasangan Plate And Screw Di RSO PROF.DR SOEHARSO SURAKARTA. Didapatka 7 Juni 2024 dari <https://eprints.ums.ac.id.pdf>
- Muzaenah, T., & Hidayati, A. B. S. (2021). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Post Operasi Dengan Terapi Spiritual “Doa dan Dzikir”: A Literature Review. *Herb-Medicine Journal*, 4(3), 1. <https://doi.org/10.30595/hmj.v4i3.8022>
- Nurmalasari, N., & Allenidekania, A. (2023). Exercise Pre Operatif pada Pasien Kanker Payudara dengan Mastektomi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1745–1755. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5681>
- Tambajong, (2017). Gambaran Nilai VAS (Visual Analogue Scale) Pasca Bedah Seksio Sesar Pada Penderita Yang Diberikan Tramadol. Didapatkan 7 Juni 2024 dari <https://ejournal.unsrat.ac.id.pdf>
- Tareef, D. G., Diaa, D., Ali, K. A., Ammar, D., & Mohammad, R. (2022). The Efficacy of Range of Motion Exercise in Reducing Shoulder Pain Related to Mastectomy: Randomized Control Trial. *Journal of Positive School Psychology*, 2022(6), 9512–9522. <http://journalppw.com>