



ARTICLE INFORMATION

Received: August, 2, 2026

Revised: September, 3, 2026

Available online: September, 4, 2026

at : <https://e-jurnal.ipohrr.com/index.php/chi>

Implementasi manajemen nyeri dengan otot progresif pada pasien ca mammae post kemoterapi: Studi kasus

Qirren Delliana Billawa*, Aini Inayati

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Qirren Delliana Billawa. *Email: qirrendb16@gmail.com

Abstract

Background: Breast cancer is one of the most common malignancies affecting women. Chemotherapy, as one of the main treatments, may cause side effects such as nausea, fatigue, decreased appetite, and anxiety, requiring appropriate nursing interventions. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological intervention that may help improve patient comfort.

Purpose: To describe the implementation of progressive muscle relaxation in a patient with breast carcinoma after chemotherapy to reduce nausea and improve comfort.

Method: A case report design with a nursing process approach was used in a female patient with post-chemotherapy breast carcinoma at the Darussalam Ward, PKU Muhammadiyah Gamping Hospital, Yogyakarta, on January 20, 2026. Data were collected through interviews, observation, physical examination, medical record review, and laboratory examination. Patient symptoms were assessed using the Edmonton Symptom Assessment System (ESAS). Nursing care was based on the Indonesian Nursing Diagnosis, Outcome, and Intervention Standards (SDKI, SLKI, and SIKI). The main intervention was progressive muscle relaxation combined with education and collaborative medical therapy.

Results: Following the intervention, nausea, fatigue, and anxiety decreased, while appetite and patient comfort improved. The patient was able to understand the education provided and experienced no allergic reactions.

Conclusion: Progressive muscle relaxation as part of palliative nursing care may help reduce post-chemotherapy symptoms and improve comfort in patients with breast carcinoma.

Keywords: Breast Cancer; Case Report; Chemotherapy; Palliative Nursing; Progressive Muscle Relaxation.

Pendahuluan: Kanker payudara merupakan salah satu keganasan yang sering terjadi pada perempuan. Kemoterapi sebagai salah satu terapi utama dapat menimbulkan efek samping seperti mual, kelelahan, penurunan nafsu makan, dan kecemasan sehingga diperlukan intervensi keperawatan yang tepat. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan kenyamanan pasien.

Tujuan: Untuk menggambarkan implementasi teknik relaksasi otot progresif pada pasien *carcinoma mammae* pasca kemoterapi dalam mengurangi mual dan meningkatkan kenyamanan.

Metode: Menggunakan desain *case report* dengan pendekatan proses keperawatan pada satu pasien perempuan dengan *carcinoma mammae* pasca kemoterapi di Bangsal Darussalam RS PKU Muhammadiyah Gamping, Yogyakarta, pada 20 Januari 2026. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, rekam medis, dan pemeriksaan laboratorium. Gejala pasien dinilai menggunakan *Edmonton Symptom Assessment System* (ESAS). Asuhan keperawatan mengacu pada SDKI, SLKI, dan SIKI. Intervensi utama berupa relaksasi otot progresif disertai edukasi dan kolaborasi terapi medis.

Hasil: Setelah intervensi, terjadi penurunan mual, kelelahan, dan kecemasan serta peningkatan nafsu makan dan kenyamanan pasien. Pasien mampu memahami edukasi yang diberikan dan tidak mengalami reaksi alergi.

Simpulan: Teknik relaksasi otot progresif sebagai bagian dari asuhan keperawatan paliatif berpotensi membantu mengurangi gejala pasca kemoterapi dan meningkatkan kenyamanan pasien *carcinoma mammae*.

Kata Kunci: Kanker Payudara; Kemoterapi; Keperawatan Paliatif; Laporan Kasus; Relaksasi Otot Progresif.

PENDAHULUAN

Kanker payudara (breast cancer) merupakan salah satu jenis kanker yang paling sering terjadi pada perempuan dan masih menjadi penyebab utama kematian akibat kanker di berbagai negara. Penyakit ini ditandai dengan pertumbuhan sel abnormal pada jaringan payudara yang berkembang secara tidak terkendali dan berpotensi menyebar ke organ lain apabila tidak ditangani secara optimal. Penatalaksanaan kanker payudara meliputi tindakan pembedahan, kemoterapi, radioterapi, terapi hormonal, maupun terapi target yang bertujuan meningkatkan angka harapan hidup serta menurunkan risiko kekambuhan. Meskipun demikian, setiap modalitas terapi memiliki efek samping yang dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, maupun kualitas hidup pasien (Sanches, 2022).

Kemoterapi merupakan salah satu terapi sistemik yang paling banyak digunakan pada pasien kanker payudara. Namun, kemoterapi sering menimbulkan berbagai efek samping, seperti mual, muntah, kelelahan, penurunan nafsu makan, nyeri, gangguan tidur, serta kecemasan yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan. Menurut Global Cancer Observatory (GLOBOCAN) 2022, kanker payudara menempati urutan pertama sebagai kanker dengan jumlah kasus baru terbanyak di dunia, yaitu sekitar 2,3 juta kasus, dengan lebih dari 670.000 kematian setiap tahunnya (GLOBOCAN, 2022). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan gejala akibat terapi kanker menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien (Sanches, 2022).

Asuhan keperawatan paliatif berperan penting dalam membantu pasien mengendalikan gejala yang muncul akibat penyakit maupun efek samping terapi. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penanganan masalah fisik, tetapi juga

memperhatikan aspek psikologis, sosial, dan spiritual pasien sehingga mampu meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup secara menyeluruh (Campos et al., 2023). Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi keluhan pasien adalah teknik relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation). Teknik ini bekerja melalui proses kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara bertahap sehingga dapat menurunkan ketegangan otot, meningkatkan rasa rileks, mengurangi kecemasan, serta membantu menekan stimulasi yang berhubungan dengan timbulnya mual (Kelly et al., 2022).

Beberapa penelitian melaporkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan intensitas mual, kecemasan, kelelahan, dan meningkatkan kenyamanan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Selain itu, penerapan intervensi nonfarmakologis secara terintegrasi dengan terapi medis mampu meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola gejala yang dialami selama menjalani pengobatan (Campos et al., 2023). Namun, laporan mengenai implementasi teknik relaksasi otot progresif dalam praktik asuhan keperawatan paliatif pada pasien *carcinoma mammae* pasca kemoterapi di Indonesia masih terbatas, khususnya yang menggambarkan proses keperawatan secara komprehensif mulai dari pengkajian hingga evaluasi hasil intervensi.

Berdasarkan kondisi tersebut, laporan kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan paliatif melalui implementasi teknik relaksasi otot progresif pada pasien *carcinoma mammae* pasca kemoterapi dalam mengurangi gejala yang dialami pasien serta mengevaluasi perubahan kondisi pasien setelah intervensi keperawatan diberikan.

Qirren Delliana Billawa*, Aini Inayati

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Qirren Delliana Billawa. *Email: qirrendb16@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4201>

METODE

Penelitian ini menggunakan desain laporan kasus (case report) dengan pendekatan proses keperawatan pada satu pasien perempuan berusia 68 tahun yang didiagnosis carcinoma mammae dextra post kemoterapi. Pengelolaan kasus dilakukan di Bangsal Darussalam RS PKU Muhammadiyah Gamping, Yogyakarta, pada tanggal 20 Januari 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan pasien dan keluarga, observasi, pemeriksaan fisik head-to-toe menggunakan metode Inspeksi, Palpasi, Perkusi, dan Auskultasi (IPPA), telaah rekam medis, serta pemeriksaan penunjang laboratorium. Penilaian status fungsional menggunakan Eastern Cooperative Oncology Group (ECOG) dan Karnofsky Performance Scale (KPS), sedangkan tingkat keparahan gejala dinilai menggunakan Edmonton Symptom Assessment System (ESAS) (Kelly et al., 2022).

Diagnosis keperawatan ditetapkan berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), luaran keperawatan mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dan intervensi disusun berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Intervensi utama berupa teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologis yang dikombinasikan dengan edukasi mengenai manajemen mual, pengaturan pola makan, pemantauan risiko alergi, dan kolaborasi terapi farmakologis sesuai program medis. Evaluasi dilakukan menggunakan pendekatan Subjective, Objective, Assessment, and Plan (SOAP) serta membandingkan perubahan skor ESAS sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai efektivitas tindakan keperawatan.

HASIL

Pasien perempuan berusia 68 tahun dengan diagnosis medis carcinoma mammae dextra post kemoterapi dirawat di Bangsal Darussalam RS PKU Muhammadiyah Gamping. Pasien mengeluhkan mual, muntah, penurunan nafsu makan, lemas, pusing, dan nyeri ulu hati setelah menjalani kemoterapi. Riwayat penyakit menunjukkan pasien

didiagnosis kanker payudara sejak tahun 2022 dan menjalani kemoterapi secara berkala. Pasien juga memiliki riwayat hipertensi yang terkontrol.

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan tekanan darah 168/89 mmHg, frekuensi nadi 90 kali/menit, frekuensi napas 20 kali/menit, suhu tubuh 36,6°C, dan saturasi oksigen 96%. Pemeriksaan laboratorium menunjukkan peningkatan kadar SGOT dan monosit, sedangkan kadar ureum masih berada dalam batas normal. Penilaian menggunakan Edmonton Symptom Assessment System (ESAS) menunjukkan keluhan mual, kelelahan, kecemasan, dan penurunan nafsu makan pada kategori sedang sebelum dilakukan intervensi (Riegel, 2022).

Berdasarkan hasil pengkajian, ditegakkan tiga diagnosis keperawatan, yaitu nausea berhubungan dengan efek samping kemoterapi, risiko alergi berhubungan dengan paparan agen kemoterapi, dan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan berhubungan dengan keinginan pasien meningkatkan perilaku kesehatan.

Intervensi keperawatan meliputi edukasi mengenai pengaturan pola makan dengan porsi kecil tetapi sering, pemberian teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi mual, pemantauan tanda dan gejala reaksi alergi selama terapi, serta edukasi mengenai manajemen efek samping kemoterapi dan kepatuhan terhadap pengobatan. Selama pelaksanaan intervensi, pasien kooperatif dan mampu mengikuti setiap tindakan keperawatan yang diberikan.

Evaluasi setelah intervensi menunjukkan adanya perbaikan kondisi pasien. Skor ESAS untuk mual menurun dari 5 menjadi 2, kelelahan dari 4 menjadi 2, kecemasan dari 4 menjadi 2, depresi dari 3 menjadi 1, serta terjadi peningkatan nafsu makan yang ditunjukkan dengan penurunan skor dari 5 menjadi 3. Tidak ditemukan tanda maupun gejala reaksi alergi selama masa observasi. Pasien juga mampu menjelaskan kembali edukasi yang telah diberikan dan menunjukkan peningkatan kemampuan dalam melakukan manajemen kesehatan secara mandiri.

Qirren Delliana Billawa*, Aini Inayati

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Qirren Delliana Billawa. *Email: qirrendb16@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4201>

Tabel 1. Perubahan Skor Edmonton Symptom Assessment System (ESAS) Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel ESAS	Sebelum	Sesudah
Nyeri	2	1
Kelelahan	4	2
Mual	5	2
Depresi	3	1
Kecemasan	4	2
Nafsu makan	5	3
Kesejahteraan umum	4	2
Sesak napas	0	0

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai bagian dari asuhan keperawatan paliatif mampu menurunkan keluhan mual, kelelahan, dan kecemasan, serta meningkatkan nafsu makan pada pasien carcinoma mammae pasca kemoterapi. Selain itu, pasien menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pengelolaan efek samping kemoterapi setelah diberikan edukasi kesehatan. Perbaikan kondisi tersebut menunjukkan bahwa kombinasi intervensi nonfarmakologis, edukasi, dan terapi medis dapat mendukung pengendalian gejala serta meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan manajemen kesehatan secara mandiri (Crowley et al., 2024; Niu et al., 2025).

Penurunan gejala yang dialami pasien diduga terjadi karena teknik relaksasi otot progresif membantu menurunkan ketegangan otot, memberikan efek relaksasi, serta mengurangi respons stres yang sering muncul selama menjalani kemoterapi. Kondisi relaksasi tersebut dapat meningkatkan kenyamanan pasien sehingga keluhan mual dan kecemasan berkurang, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap perbaikan nafsu makan dan kondisi umum pasien.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kelly et al., 2022) yang melaporkan bahwa intervensi keperawatan berbasis manajemen gejala mampu meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien kanker selama menjalani terapi (Kelly et al., 2022). Hasil penelitian ini juga didukung oleh (Ferrell et al., 2017) yang menyatakan bahwa integrasi perawatan

paliatif ke dalam praktik keperawatan berperan penting dalam mengurangi beban gejala fisik maupun psikologis pada pasien kanker (Ferrell et al., 2017). Dengan demikian, implementasi teknik relaksasi otot progresif dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengatasi efek samping kemoterapi dan meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada pasien kanker payudara.

SIMPULAN

Implementasi teknik relaksasi otot progresif sebagai bagian dari asuhan keperawatan paliatif pada pasien carcinoma mammae pasca kemoterapi memberikan hasil yang positif dalam menurunkan keluhan mual, kelelahan, dan kecemasan serta meningkatkan nafsu makan dan kemampuan pasien dalam mengelola kesehatannya (Janitra et al., 2023; Nuraini et al., 2018). Intervensi ini dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi gejala akibat kemoterapi dan mendukung peningkatan kualitas asuhan keperawatan pada pasien kanker payudara (Sunilkumar et al., 2021).

DAFTAR PUSTAKA

Campos, A. P. de, Levoy, K., Pandey, S., Wisniewski, R., Dimauro, P., Ferrell, B. R., & Rosa, W. E. (2023). Integrating palliative care into nursing care. *American Journal of Nursing*, 122(11), 40–45.

Qirren Delliana Billawa*, Aini Inayati

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Qirren Delliana Billawa. *Email: qirrendbt6@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4201>

- <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000897124.77291.7d>
- Crowley, F., Sheppard, R., Lehrman, S., et al. (2024). Optimizing care in early phase cancer trials: The role of palliative care. *Cancer Treatment Reviews*, 128, 102767. <https://doi.org/10.1016/j.ctrv.2024.102767> (PMC)
- Ferrell, B. R., Temel, J. S., Temin, S., et al. (2017). Integration of palliative care into standard oncology care: American Society of Clinical Oncology Clinical Practice Guideline update. *Journal of Clinical Oncology*, 35(1), 96–112. <https://doi.org/10.1200/JCO.2016.70.1474>
- Janitra, F. E., Aini, N., & Wicaksana, A. L. (2023). Resilience-related breast cancer: A concept analysis. *Nurse Media Journal of Nursing*, 13(1), 31–55. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v13i1.45996> (Undip E-Journal)
- Kelly, D., Campbell, P., Torrens, C., Charalambous, A., Östlund, U., Eicher, M., Larsson, M., Nohavova, I., Olsson, C., Simpson, M., Patiraki, E., Sharp, L., Wiseman, T., Oldenmenger, W., & Wells, M. (2022). The effectiveness of nurse-led interventions for cancer symptom management 2000–2018: A systematic review and meta-analysis. *Health Sciences Review*, 4, 100052. <https://doi.org/10.1016/j.hsr.2022.100052>
- Niu, Y., Li, L., Xiang, Q., Liu, C., Lin, Q., Chen, P., Song, H., & Zhu, J. (2025). Structured palliative care training enhances nursing competence: Evidence from breast cancer care. *Palliative Medicine Reports*, 6(1), 196–204. <https://doi.org/10.1089/pmr.2024.0061> (PubMed)
- Nuraini, T., Andrijono, Irawaty, D., et al. (2018). Spirituality-focused palliative care to improve Indonesian breast cancer patient comfort. *Indian Journal of Palliative Care*, 24(2), 196–201. https://doi.org/10.4103/IJPC.IJPC_5_18 (PMC)
- Riegel, B. (2022). Symptom recognition as a mediator in the self-care of chronic illness. *Frontiers in Public Health*, 10, 883299. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.883299>
- Sunilkumar, M. M., Finni, C. G., Lijimol, A. S., & Rajagopal, M. R. (2021). Health-related suffering and palliative care in breast cancer. *Indian Journal of Surgical Oncology*, 13(4), 241–246. <https://doi.org/10.1007/s12609-021-00431-1> (PubMed)
- Velasco Yanez, R. J., Carvalho Fernandes, A. F., Corpes, E. F., Castro, R. C. M. B., Sixsmith, J., & Lopes-Júnior, L. C. (2024). Palliative care in the treatment of women with breast cancer: A scoping review. *Palliative & Supportive Care*, 22(3), 592–609. <https://doi.org/10.1017/S1478951523001840> (PubMed)
- Williams, M. T., Lewthwaite, H., Paquet, C., Johnston, K., & Olsson, M. (2022). Dyspnoea-12 and multidimensional dyspnea profile: Systematic review of use and properties. *Journal of Pain and Symptom Management*, 63(1), 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2021.06.023>

Qirren Delliana Billawa*, Aini Inayati

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Qirren Delliana Billawa. *Email: qirrendb16@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/chi.v3i3.4201>