

Article

Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap Nyeri pada Pasien Post Operasi Mastektomi

Yuliati Amperaningsih¹, Tasya Dwinta²

^{1,2} Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjung Karang, Bandar Lampung

SUBMISSION TRACK

Received: October 15, 2023

Final Revision: November 15, 2023

Available Online: November 17, 2023

KEYWORDS

Relaksasi Lima Jari, Nyeri, Mastektomi

CORRESPONDENCE

Phone: 082371258132

E-mail:

yuliati_amperaningsih@poltekkes-tjk.ac.id

A B S T R A C T

Kanker payudara merupakan kanker yang paling sering didiagnosis dan menjadi penyebab utama kematian kanker terkait kanker pada Perempuan di seluruh dunia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi kanker payudara meningkat dari 1,4% di tahun 2013 menjadi 1,8% di 2018. Prevalensi kanker di Provinsi Lampung tahun 2015 sebesar 1,6 per 1000 penduduk. Angka kejadian kanker payudara di Kota Bandar Lampung adalah 80 per 100.000 penduduk. *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 kanker payudara memiliki kasus mencapai 68.858 dan jumlah kematian 234,511. Bentuk pengobatan kanker payudara yang paling umum adalah operasi mastektomi. Pasien yang sudah menjalani operasi mastektomi akan merasakan nyeri, untuk mengatasi nyeri pasien diberikan teknik relaksasi lima jari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap nyeri pada pasien post operasi mastektomi.

Jenis penelitian ini menggunakan *quasi experiment* menggunakan *one group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah pasien post mastektomi berjumlah 159. Sampel berjumlah 43 responden dengan teknik sampling *non random sampling*. Penilaian rata-rata nyeri menggunakan *numerical rating scale*. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi 6,81 dengan standar deviasi 0,764, sedangkan nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan intervensi 4,79 dengan standar deviasi 0,861. Rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai *p-value* (0,000) α ($<0,05$), disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari pada post operasi mastektomi. Disarankan perawat dapat mengatasi nyeri pada post operasi mastektomi menggunakan teknik relaksasi lima jari sebagai pendamping terapi farmakologi.

I. PENDAHULUAN

Kanker adalah salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Secara global, hampir 1 dari 6 kematian disebabkan oleh kanker dan sekitar 70% kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2017). Penyakit kanker saat ini menjadi masalah kesehatan di dunia maupun di Indonesia. Kanker menjadi penyebab kematian kedua setelah penyakit kardiovaskular di dunia dengan angka kejadian mencapai 13%. Terdapat 18,1 juta kasus kanker baru dan 9,6 juta mengalami kematian (*Global Cancer Statistics*, 2020). Menurut data (WHO, 2020), jumlah kasus kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia.

Kanker payudara merupakan kanker yang paling sering didiagnosis dan menjadi penyebab utama kematian terkait kanker pada perempuan di seluruh dunia. Berdasarkan total 23% kasus kanker terdapat 14% kematian pada kanker payudara. Selain itu sekitar 1,15 didiagnosis menderita kanker payudara invasive setiap tahunnya, di mana sekitar 40 juta perempuan meninggal setiap tahun karena kanker ini (Juvet, Thune, Elvaas, Fors, & Lundgren, 2017). Kanker adalah beban berat bagi orang-orang di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan (Risksdas, 2018) memperlihatkan prevalensi kanker meningkat dari 1,4% di tahun 2013 menjadi 1,8% di 2018. Selain itu, di Indonesia dari seluruh penyakit yang menyebabkan kematian, kanker menempati peringkat ketujuh dengan presentase 5,7%.

Prevalensi kanker di Lampung tahun 2015 sebesar 1,6 per 1000 penduduk. Angka kejadian kanker payudara di kota Bandar Lampung adalah 80 per 100.000 penduduk (Dinkes, 2021). Hingga kini kanker payudara diidentikkan dengan sebuah keganasan yang dapat berakibat pada kematian. Cakupan pemeriksaan deteksi dini kanker leher rahim dan payudara pada perempuan usia 30-50 tahun tertinggi berada di Kabupaten Pesisir Barat yaitu sebesar 22,0% diikuti Kota Bandar Lampung sebesar 17,1 dan Way Kanan sebesar 14,9%. Capaian indikator jumlah kabupaten/kota yang melaksanakan deteksi dini penyakit kanker pada $\geq 80\%$ populasi usia 30-50 tahun di Provinsi Lampung pada tahun 2020 baru mencapai 4% dan belum ada kabupaten/kota yang mencapai $\geq 80\%$

populasi usia 30-50 tahun. Dengan demikian, indikator tersebut belum tercapai dari yang ditargetkan sebesar 8 kabupaten/kota atau 55% yang sudah melaksanakan deteksi dini penyakit kanker 80% populasi usia 30-50 tahun (Dinkes Provinsi Lampung, 2020).

Menurut penelitian (Lestari, Ella Putri, dkk 2021). Data pasien di RS Kanker Dharmais selama tahun 2010-2016 kanker payudara merupakan penyakit terbanyak dan menduduki urutan pertama dalam 10 tahun terakhir. Jumlah kasus baru dengan kanker payudara yang pernah dirawat di RSUD Arifin Ahmad berjumlah 419 orang pada tahun 2017 dan pada Januari 2018 jumlah penderita kanker payudara yaitu sebanyak 24 orang. Penderita yang mengalami kanker payudara sebagian besar adalah wanita dengan rentang usia 25-65 tahun, data ini diambil dari (Rekam Medis RSUD Arifin Ahmad Pekanbaru, 2018)

Penatalaksanaan pada kanker payudara dilakukan dengan serangkaian pengobatan. Pengobatan kanker yang paling sering dilakukan adalah operasi/pembedahan, teknik pembedahan untuk kanker payudara sendiri adalah bermacam-macam tergantung dari penyebaran dan jaringannya dan disebut dengan mastektomi. Pada mastektomi sendiri, tergantung dari tindakan pembedahan yang dilakukan baik anastesia regional maupun umum.

Mastektomi merupakan pengangkatan payudara seluruhnya hingga membuat dada pasien menjadi rata dan meninggalkan bekas luka yang cukup besar. Mastektomi sering menimbulkan dampak yang tidak diinginkan bagi pasien yang menjalaninya. Mulai dari dampak medis, seperti pendarahan, infeksi, nyeri, pembengkakan pada lengan, pembentukan jaringan parut pada tempat bedah, nyeri dan kekakuan pada bahu (Sani Silviani, 2022). Menurut Penelitian (Tarigan, Ristin, 2022) Mastektomi merupakan salah satu pilihan tindakan pembedahan pada kanker payudara. Devisi bedah onkologi Rumah Sakit Murni Teguh mencatat bahwa mastektomi adalah prosedur operasi mayor terbanyak kedua setelah laparotomi, dan tidak jarang prosedur biopsi mammae berujung pada mastektomi. Tercatat sudah dilakukan mastektomi sebanyak 102 kali sejak bulan Januari hingga Desember 2018. (Devisi onkologi kamar bedah Rumah Sakit Murni Teguh, 2018). Pada pasien

yang akan menjalani mastektomi seluruh jaringan payudara dan kelenjar getah bening sekitarnya diangkat. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya potensi nyeri sebagai komplikasi dari mastektomi. Gejala yang paling umum dirasakan pasien mastektomi adalah nyeri. Pada proses menurunkan tingkat nyeri, ada beberapa terapi yang termasuk pengobatan nonfarmakologi salah satunya adalah teknik relaksasi lima jari, di mana teknik relaksasi lima jari mudah dipelajari dan mudah berkontribusi dalam menurunkan atau meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas (Dewi Rosliana, dkk, 2022).

Berdasarkan (Wilson dan Nelson, 2015 dalam Dewi, Rosliana, dkk, 2022) Teknik relaksasi lima jari adalah teknik nonfarmakologis yang bekerja pada pikiran bawah sadar klien. Terapi relaksasi lima jari juga merupakan terapi dengan efek relaksasi yang menenangkan ketika pasien diajak untuk mengingat kembali pengalaman mereka yang menyenangkan. Keadaan ini memiliki faktor vertikal terbuka dan pengawasan yang lemah, sugesti mencapai alam bawah sadar secara langsung dan menjadi keadaan hipnosis dimana program pemikiran penghilang rasa sakit yang disematkan oleh sugesti tetap ada, teori ini menyatakan bahwa implus nyeri dapat diatur atau ditekan oleh mekanisme pertahanan di seluruh sistem saraf pusat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi nyeri pada pasien post mastektomi dengan menggunakan teknik relaksasi lima jari. Perubahan yang dapat mengurangi nyeri sebenarnya dapat mengurangi aktivitas nyeri karena otak berubah sesuai sugesti hipnotis (Dewi Rosliana, 2022).

Rumah Sakit yang menerima rujukan dan merupakan rumah sakit yang memiliki fasilitas lengkap dan tenaga medis yang profesional. Jumlah penderita kanker payudara tahun 2020 terdapat 1091 penderita kanker payudara dan terjadi peningkatan pada tahun 2021 yang berjumlah 1.208, untuk tahun 2022 terdapat 1301 kasus kanker payudara dari bulan Januari hingga November. Khusus untuk jumlah pasien operasi kanker payudara dari bulan September hingga November 2022 telah terdapat 159 pasien (Rekam Medis RSUD Dr. H. Abdul Moeloek 2022).

Berdasarkan pre-survei yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data pasien post operasi mastektomi mendapatkan tindakan farmakologis dengan pemberian analgetik dan non farmakologis

untuk mengurangi nyeri hanya diberikan relaksasi teknik napas dalam untuk meredakan nyeri, namun teknik relaksasi lima jari belum diterapkan sebagai alternatif intervensi penanganan pada pasien mastektomi. Berdasarkan fenomena dan uraian di atas, peneliti berkeinginan untuk meneliti tentang pengaruh relaksasi lima jari terhadap pasien mastektomi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui rata-rata nyeri pada pasien post operasi mastektomi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari, sehingga dapat diketahui pengaruh dari teknik relaksasi lima jari terhadap nyeri pada pasien post operasi mastektomi.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu fenomena, peristiwa, gejala, dan kejadian secara akurat. (Selama proses penelitian kuantitatif, peneliti memusatkan pada permasalahan yang memiliki karakteristik tertentu pada variabel. Metode penelitian yang digunakan yang digunakan adalah *quasy eksperiment*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap nyeri post mastektomi.

Desain penelitian dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Peneliti memilih jenis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap nyeri post mastektomi. Data yang diperoleh adalah dengan cara melakukan observasi pertama (*pre-test*), selanjutnya dilakukan intervensi, dan yang terakhir yaitu observasi akhir (*post-test*).

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien post mastektomi. Berdasarkan data pre survey jumlah pasien mastektomi berjumlah 159 orang yang dirawat, sampel berjumlah 43 responden.

Tujuan analisis ini adalah untuk menjelaskan/mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Bentuknya tergantung dari jenis datanya. Untuk data numerik digunakan rata-rata (*mean*), minimum, maximum, standar deviasi.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen (teknik relaksasi lima jari) dengan variabel dependen (nyeri post operasi mastektomi). Penelitian ini, uji normalitas akan didapatkan dengan menggunakan

Uji *Shapiro-Wilk* karena sampel masing-masing kelompok <50 responden uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berkontribusi normal atau tidak dengan ketentuan data berdistribusi normal bila memenuhi kriteria $\text{sig} > 0,05$. Jika data berdistribusi normal maka penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik yaitu Uji *Paired Sample t-test*. Jika hasil data menunjukkan data tidak berdistribusi normal

maka uji selanjutnya yang akan dilakukan yaitu Uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh sebelum dilakukan teknik relaksasi lima jari.

III. HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden Pasien Post Operasi Mastektomi Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
Dewasa awal (< 45 Tahun)	8	18,6
Dewasa akhir (44-55 Tahun)	27	62,9
Lansia awal (55 > Tahun)	8	18,6
Jumlah	43	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden terbanyak adalah usia 44-45 tahun sebanyak 27 orang (62,9).

Tabel 2
Rata-Rata Nyeri pada Pasien Post Operasi Mastektomi Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Lima Jari

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Nyeri sedang (4-6)	15	34,9
Nyeri berat (7-9)	28	65,1
Jumlah	43	100,0
Skor maksimal	8	
Skor minimal	5	
Mean	6,81	
Std. Deviasi	0,764	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui rata-rata nyeri pada pasien post operasi mastektomi sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari sebagian besar mengalami nyeri dengan kategori nyeri berat (7-9) sebanyak 28 responden (65,1%), dengan nilai rata-rata adalah 6,81, skala nyeri tertinggi adalah 8 dan skala nyeri terendah adalah 5.

Tabel 3
Rata-Rata Nyeri pada Pasien Post Operasi Mastektomi
Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Lima Jari

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Nyeri ringan (1-3)	3	7,0
Nyeri sedang (4-6)	40	93,0
Jumlah	43	100,0
Skor maksimal	6	
Skor minimal	3	
Mean	4,79	
Std. Deviasi	0,861	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui setelah diberikan teknik relaksasi lima jari sebagian besar responden mengalami nyeri dengan kategori nyeri sedang (4-6) sebesar 93%, nilai rata-rata 4,79, skala nyeri tertinggi adalah 6 dan skala nyeri terendah adalah 3.

Tabel 4
Test of Normality Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap Nyeri
pada Pasien Post Operasi Mastektomi

Hasil Pengukuran Nyeri	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<i>Pre-Test</i> Eksperimen	0,846	43	0,000
<i>Post-Test</i> Eksperimen	0,868	43	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas didapatkan hasil pada variabel dependen dengan *p-value* sebelum intervensi 0,000 dan *p-value* sesudah intervensi 0,000 maka *p-value* <0,05 yang berarti data distribusi tidak normal. Kesimpulan dari distribusi normalitas data di atas adalah tidak normal,

maka dalam penelitian ini uji analisa yang digunakan adalah uji *non-parametric* (uji *wilcoxon signed rank test*). Untuk mengetahui perbedaan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari maka dilakukan uji *wilcoxon signed rank test*, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5
Selisih Rata-Rata Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Lima Jari

Nyeri	N	Mean	Sum of ranks	<i>p-value</i>
Pre Test-Post Test	43	2,020	946,00	0,000

Berdasarkan tabel 5 hasil uji *wilcoxon* pada 43 responden diketahui bahwa selisih rata-rata nyeri sebelum dan sesudah sebesar 2,020. Selanjutnya didapatkan hasil *p-*

value 0,000 ($p < 0,005$) maka dapat disimpulkan H_0 diterima atau ada pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap nyeri pada pasien post operasi mastektomi.

IV. PEMBAHASAN

1. Rata-Rata Nyeri Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Lima Jari

Hasil uji analisis rata-rata nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri pada pasien post operasi mastektomi sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari sebagian besar mengalami nyeri dengan kategori nyeri berat (7-9) sebanyak 28 responden (65,1%), dengan nilai rata-rata adalah 6,81, skala nyeri tertinggi adalah 8 dan skala nyeri terendah adalah 5. Hal ini menunjukkan bahwa responden mengalami nyeri setelah dilakukannya operasi mastektomi.

Mardalena, Ida, 2018 mengatakan ada empat faktor psikogenik yang mempengaruhi nyeri. Pertama faktor usia, faktor ini mengambil peran penting pembentukan persepsi pasien. Pasien yang lanjut usia, kemanapun otak mengambil degradasi. Dampak degradasi kemampuan otak menyebabkan memiliki ambang nyeri lebih rendah dan lebih banyak mengalami masalah sensasi nyeri.. Pengelompokan usia dibagi menjadi 3 kelompok diantaranya <45 tahun berjumlah 8 orang, 44-55 tahun 27 orang, dan 55> 8 orang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pasien post operasi mastektomi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung terlihat pada tabel bahwa usia responden terbanyak adalah usia 44-45 tahun sebanyak 27 orang (62,9). Seiring bertambahnya usia, kemungkinan terkena penyakit kanker payudara semakin besar. Berdasarkan hasil penelitian American Cancer Society, 96% dari penderita kanker payudara didiagnosa terkena kanker payudara di atas 40 tahun (American Cancer Society, 2018) Kedua, faktor gender. Wanita memiliki kecendrungan lebih besar terserang. Hal ini disebabkan karena wanita lebih sensitif dari segi emosi dan wanita lebih emosional. Faktor gender dipengaruhi oleh faktor perubahan hormonal dan psikososial. Ketiga, faktor kelelahan pasien mendorong untuk merasakan sensasi nyeri. Tubuh yang lelah cenderung mengalami stress dan gangguan tidur dan semakin membuka peluang memunculkan rasa sakit. Keempat, faktor memori. Rasa nyeri yang pernah dialami akan mempengaruhi respon neural.

Menurut peneliti, timbulnya nyeri pada pasien post operasi mastektomi disebabkan karena suatu kondisi dimana seseorang merasakan perasaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan dikarena kerusakan jaringan yang telah rusak atau yang berpotensi untuk rusak. Setiap pasien memiliki reaksi rasa nyeri yang berbeda-beda. Selain itu, rasa nyeri dapat dihentikan dengan jalan menghentikan oleh sistem saraf otonom. Meskipun demikian, ada banyak faktor rasa nyeri timbul. Salah satunya, disebabkan karena pengaruh psikogenik. Psikogenik adalah persepsi nyeri yang dibentuk oleh pasien itu sendiri. Psikogenik terkait dengan pikiran dan emosi (Mardalena, Ida, 2018).

Menurut Morton et al., 2017, sensasi nyeri mengharuskan perhatian khusus karena mempunyai peran protektif penting. Kapanpun terjadi kerusakan jaringan, reseptor nyeri yang disebut rangsangan yang tidak menyenangkan, dirangsang dan mengirim impuls balik ke saraf pusat. Impuls ini dikirim ke atas menuju otak, tempat impuls dipersepsikan, seperti yang dijelaskan sebelumnya. Nyeri akhirnya dirasakan saat jaringan tengah mengalami kerusakan dan berhenti saat kerusakan berakhir.

Hasil analisis di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, Rosliana, 2020) tentang teknik relaksasi lima jari pada nyeri pasien kanker payudara, jumlah sampel yang digunakan berjumlah 60 responden sama-sama ditempatkan pada kelompok intervensi dan kelompok control. Instrumen yang digunakan adalah *Brief Pain Inventory* (BPI) dan prosedur kerja teknik relaksasi lima jari. Responden dilakukan teknik relaksasi lima jari selama 5-15 menit. Data di analisis dengan menggunakan uji homogenitas. Hasil dari penelitian rerata skor nyeri yang diukur dengan instrumen BPI pada kontrol dan intervensi kelompok bahwa rerata dan standar deviasi nyeri pada kelompok kontrol mengalami penurunan dari 6,66 (0,182) menjadi 5,77 (0,195). Demikian pula mean dan standar deviasi pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari 6,77 (1,138) menjadi 5,38 (0,353) dan dipatkan nilai *p-value*=0,000

sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi lima jari terhadap nyeri pada pasien kanker payudara.

2. Rata-Rata Nyeri Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Lima Jari

Berdasarkan hasil uji analisis rata-rata nyeri pada pasien post operasi mastektomi sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari sebagian besar responden mengalami nyeri dengan kategori nyeri sedang (4-6) sebesar 93%, nilai rata-rata 4,79, skala nyeri tertinggi adalah 6 dan skala nyeri terendah adalah 3. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan teknik relaksasi lima jari sebagian besar responden mengalami penurunan akibat nyeri.

Menurut peneliti hal ini disebabkan karena setelah dilakukan teknik relaksasi lima jari memang sangat bermanfaat untuk penurunan nyeri, peneliti beranggapan bahwa teknik relaksasi lima jari merupakan kegiatan individu dan membayangkan imajinasi yang menyenangkan dan akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra sehingga akan terbentuk suatu bayangan yang indah, perasaan tenang dan membuat pasien tidak fokus merasakan nyeri. Selain itu stimulus yang menyenangkan dari luar juga dapat merangsang sekresi endofrin, sehingga stimulus nyeri yang dirasakan oleh klien menjadi berkurang.

Menurut peneliti sesuai dengan teori (Dewi, Rosliana, 2020). Hal ini dikarenakan teknik relaksasi lima jari sangat bermanfaat dalam mengurangi intensitas nyeri karena dengan bantuan imajinasi maka pasien akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra sehingga akan berbentuk suatu bayangan yang indah dan perasaan akan tenang sehingga dapat membuat pasien tidak fokus merasakan nyeri. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan dan menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman. Bagaimana seseorang memaknai dan beradaptasi terhadap nyeri, hal inipun dikaitkan dengan latar belakang budaya dari individu tersebut. Individu akan mempersepsikan nyeri dengan cara berbeda-beda apabila nyeri

tersebut memberikan kesan ancaman, suatu kehilangan, hukuman, dan tantangan. Bentuk perhatian juga diperlukan jika perhatian yang meningkat dihubungkan dengan nyeri yang meningkat sedangkan upaya pengalihan dihubungkan dengan respon nyeri yang menurun. Dengan memfokuskan perhatian dan konsentrasi pasien pada stimulus yang lain, maka perawat menempatkan nyeri pada kesadaran yang perifer. Biasanya hal ini menyebabkan toleransi nyeri individu meningkat, khususnya terhadap nyeri yang berlangsung hanya selama waktu pengalihan. Untuk pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada masa yang akan datang, serta apabila individu sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri tanpa pernah sembuh maka rasa takut akan muncul dan juga sebaliknya. Gaya coping individu yang berpengalaman nyeri dapat menjadi suatu pengalaman yang membuat rasa kesepian, gaya coping mempengaruhi mengatasi nyeri.

Hasil analisis data di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Halim & Hayati, 2020) dengan judul pengaruh relaksasi lima jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker serviks, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre test* dan *post test*, sampel yang digunakan yaitu 2 responden. Hasil studi evaluasi menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian relaksasi lima jari terhadap penurunan skala nyeri. Hal ini dapat dilihat dari keadaan pasien yang dibuktikan dengan kemampuan pasien dalam mengatasi nyeri yang timbul dengan menggunakan relaksasi lima jari pasien mengatakan merasa rileks dan mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang.

Berdasarkan karakteristik kader pada, mayoritas kader berumur 25-35 Tahun sebanyak 21 responden (70%). Semakin cukup umur, tingkat keterampilan fisik dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam menyerap informasi, berfikir dan bekerja. Usia kader merupakan kategori dewasa yang tugasnya digunakan sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang saja diiringi perubahan

minat serta tanggungjawab sebagai warga negara di kehidupan sosial. Semakin cukup umur maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja, dari sisi perspektif masyarakat, seseorang yang lebih matang usianya akan lebih dipercaya dibanding dengan orang yang lebih muda. Mayoritas kader berpendidikan SMA sebanyak 25 responden (83,3%). Pengalaman lamanya menjadi kader sebagian besar > 5-10 tahun sebanyak 18 responden (60%). Lama menjadi kader diharapkan keterampilan dalam melaksanakan tugas pada saat kegiatan posyandu akan semakin meningkat, sehingga nantinya partisipasi kader dalam kegiatan posyandu akan semakin baik.

3. Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap Nyeri pada Pasien Post Operasi Mastektomi

Berdasarkan tabel hasil uji *wilcoxon* pada 43 responden diketahui bahwa selisih rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari 2,020 selanjutnya didapatkan hasil *p-value* 0.000 ($p < 0,005$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima hal ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari terhadap post operasi mastektomi di RSUD Dr. H. Abdoel Moeloek Tahun 2023.

Hasil penelitian didapatkan data pemberian teknik relaksasi lima jari menurunkan rata-rata skala nyeri. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Sri Utami, 2016) dengan judul teknik relaksasi lima jari dan napas dalam terhadap nyeri post operasi laparotomi didapatkan rata-rata intensitas nyeri setelah dilakukan relaksasi napas dalam dan distraksi dengan latihan 5 jari pada kelompok eksperimen adalah 2,05 dan kelompok kontrol adalah 4,73 dengan *p-value* 0,000. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik relaksasi lima jari dan napas dalam pada kedua kelompok ($p-value < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan teknik relaksasi lima jari dan napas dalam efektif menurunkan nyeri post laparotomi.

Menurut peneliti teknik relaksasi lima jari adalah teknik pernapasan sederhana yang merangsang relaksasi yang dalam, teknik ini dapat dilakukan kapan saja. Teknik relaksasi lima jari adalah pengalaman multisensor dimana kita lebih dari sekedar bernapas.

Proses teknik relaksasi lima jari menurut penelitian yang sudah dilakukan Dewi, Rosliana (2022) ialah relaksasi lima jari mampu memberikan sensasi ketenangan bagi tubuh sehingga orang akan merasakan rileks baik melalui teknik relaksasi lima jari ditambah membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Saat alam bawah sadar seseorang digiring kembali pada pengalaman-pengalaman yang menyenangkan sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks. Namun banyak kemungkinan-kemungkinan yang terjadi didalam penelitian yang telah dilakukan peneliti, yaitu dalam melakukan intervensi pada sampel, sampel didapatkan sudah diberikan obat farmakologi. Meskipun obat farmakologi untuk nyeri pasien hanya meredakan dan tidak mengurangi nyeri secara utuh, sehingga masih terdapat kemungkinan besar bahwa pengaruh nonfarmakologi yang peneliti lakukan dengan cara teknik relaksasi lima jari dapat membantu kerja pengurangan nyeri sehingga nyeri yang dirasakan oleh pasien dapat sangat minimum akibat pengaruh farmakologi dan nonfarmakologi yang didapatkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di atas maka peneliti berpendapat bahwa pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi mastektomi terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan. Saat ini ruangan belum menerapkan metode lain untuk mengurangi atau menurunkan nyeri pada ibu post operasi mastektomi, ruangan masih menerapkan metode relaksasi napas dalam, aroma terapi dan obat farmakologi lainnya .

Rumah Sakit belum menjadikan teknik relaksasi lima jari sebagai intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan untuk menangani nyeri pada post operasi mastektomi. Sehingga dalam mengatasi nyeri pada post operasi mastektomi tidak hanya menggunakan terapi farmakologi saja namun bisa didampingi

dengan metode non farmakologi seperti teknik relaksasi lima jari.

3. Kesimpulan

Rata-rata nyeri pada post operasi mastektomi sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi lima jari adalah 6,81 dengan standar deviasi 0,764, skala tertinggi adalah 8 dan terendah adalah 6. Rata-rata nyeri pada post operasi mastektomi setelah dilakukan teknik relaksasi lima jari adalah 4,79 dengan standar deviasi 0,861 hasil nyeri tertinggi adalah 6 dan

terendah 3. Ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari terhadap nyeri pada pasien post operasi mastektomi. Diharapkan agar dapat menjadikan teknik relaksasi lima jari sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya dengan penanganan nyeri, membuat poster atau leaflet sebagai media di ruangan.

REFERENCES

- Dewi, Rosliana., Rahayuwati, Laili., Kurniawan, Titits., “Teknik Relaksasi Lima Jari pada Kelelahan dan Nyeri Pasien Kanker Payudara” dalam *Journal Internasional Rehabilitas Psikososial*. Vol 2 Nomor 6 (Halaman 14053-14059).
- Dewi, Rosliana., 2022. *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara*. Budi Utama. Sukabumi. Deepublish Publisher.
- Halim, Alamsah Rusdi., Khayati, Nikmatul., “Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Serviks” *Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang*. Vol 1 Nomor 3 (halaman 159-164).
- Juvel, L. K., Thune I., K., Fors, E. A., & Lundgren, S. (2017). The effect of exercise on fatigue and physical functioning in breast cancer patients during and after treatment and at 6 months follow-up A meta-analysis. *The Breast*, 33, 166-177.
- Lestari, Ela Putri. Jumaini. Martiningsih. Huda, Nurul. 2021. “Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Gambaran Diri pada Pasien yang Telah Melakukan Mastektomi” dalam *Bima Nursing Journal* Vol 2, (halaman 113-118). Riau: Universitas Riau.
- Mardalena, Ida., 2018. *Asuhan Keperawatan Gawat Darurat*, Pustaka Baru Press. Yogyakarta. Paper Plane.
- Nursalam. 2020. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Penerbit Selemba. Surabaya. Medika.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.
- Roslina, Dewi, 2022. *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, dan Nyeri*. Sukabumi. Budi Utama.
- Sani, Silviani. Nugraha, Widya, Corsini, Andreas. 2022. *Penerimaan Diri pada Wanita Single Parent Survivor Kanker Payudara Pasca Mastektomi*. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara.
- Sri Utami., 2016. Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Lima Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi. *Journal*. Staff Keperawatan Maternitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- WHO. (2017). Cancer, Media Centre.
- WHO. (2020). Cancer, Media Centre