

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
LEG EXERCISE TERHADAP TINGKAT NYERI PADA
PASIEN CARCINOMA MAMMAE POST
MASTEKTOMI DI RUMAH SAKIT
LAVALETTE MALANG**

Cindy Tyas Prasdina Wardaningrum, Dr. Tri Johan Agus Yuswanto, S.Kp., M.Kep.
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Malang

ABSTRAK

Latar Belakang : *Carcinoma mammae* merupakan tumor ganas pada payudara yang menginvasi jaringan payudara, baik di kelenjar dan saluran susu, atau jaringan lemak dan ikat dalam payudara yang dapat menyebar keseluruh tubuh. Salah satu metode penanganan *ca mammae* adalah operasi Mastektomi. Permasalahan yang seringkali dijumpai pada pasien *post* Mastektomi adalah nyeri. Terapi non farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri adalah terapi relaksasi otot progresif dan *leg exercise*. **Tujuan Penelitian :** Menganalisis asuhan keperawatan penerapan terapi relaksasi otot progresif dan *leg exercise* terhadap tingkat nyeri pada pasien *carcinoma mammae post* mastektomi. **Metode Penelitian :** Karya ilmiah ini menggunakan jenis rancangan penelitian deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilaksanakan pada 17-19 Maret 2025. Subjek penelitian ini adalah pasien *ca mammae post* Mastektomi. Intervensi yang dilakukan pada pasien *carcinoma mammae post* Mastektomi dengan nyeri akut yaitu memberikan terapi relaksasi otot progresif dan *leg exercise*. **Hasil Penelitian :** Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari, tingkat nyeri yang dialami pasien menurun dari skala nyeri 5 menjadi 1, keluhan nyeri pasien berkurang. **Kesimpulan :** Terapi relaksasi otot progresif dan *leg exercise* dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot dan meningkatkan aliran darah, memicu pelepasan endorfin yang dapat meredakan nyeri.

Kata Kunci: *Carcinoma Mammae*, relaksasi otot progresif, *leg exercise*