

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker payudara (*Carsinoma Mamae*) merupakan salah satu jenis kanker dengan insidensi tertinggi pada wanita secara global, termasuk di Indonesia. Kanker payudara merupakan tumor ganas yang dapat berkembang secara cepat dan menyerang sel-sel payudara. Tumor ganas ini dapat menjalar dan bermetastase ke jaringan lainnya yang lokasinya jauh dari tempat asal sel tersebut (Kardiyudiani et al., 2019). Menurut *Word Health Organization* (2018), 78% kanker payudara terjadi pada wanita usia 50 tahun ke atas, 6% pada usia kurang dari 40 tahun, tetapi saat ini ada kecenderungan dialami oleh perempuan dengan usia 15-20 tahun. Kejadian kanker payudara pada umur 40 tahun sebesar 40% dan 30 tahun sekitar 20% sedangkan umur 20 tahun hanya 2%, dan diperkirakan kanker payudara terjadi pada perempuan sekitar umur 40-50 tahun (Nirnasari et al., 2022).

Berdasarkan data GLOBOCAN (2018), kasus kanker payudara sebesar 2.088.849 (11,6%) dan menyumbang angka kematian sebesar 626.679 (6,6%) yang disebabkan oleh kanker. Berdasarkan data Kemenkes RI (2018), menjelaskan bahwa kanker payudara merupakan kanker dengan prevalensi kedua tertinggi di Indonesia hingga mencapai 17 orang per 100 penduduk. Berdasarkan estimasi jumlah kanker payudara terbanyak terdapat di Provinsi Jawa Timur dan Provinsi Jawa Tengah (Kemenkes RI, 2019). Diagnosis ca mammae seringkali memicu beban psikologis yang berat dan diperparah

dengan penanganannya yang panjang dan melelahkan seperti kemoterapi, radioterapi, terapi hormonal, hingga operasi. Meskipun kemajuan teknologi medis telah meningkatkan angka harapan hidup pasien, tindakan operasi atau pembedahan seperti Mastektomi (pengangkatan seluruh payudara) seringkali menjadi pilihan utama dalam penanganan ca mammae.

Pembedahan merupakan tindakan invasif dengan membuka atau menyayat bagian tubuh yang akan ditangani. Teknik pembedahan yang banyak diterapkan untuk mengatasi ca mammae saat ini adalah *Modified Radical Mastectomy* (MRM), dimana melibatkan pengangkatan jaringan payudara, puting susu dan areola pada satu sisi serta kelenjar getah bening di ketiak tanpa mencakup otot (Latifah, 2022). Tindakan pembedahan dalam kanker payudara bertujuan untuk mengangkat jaringan massa tumor pada payudara (Yanti & Susanto, 2022).

Tindakan pembedahan akan menimbulkan rasa nyeri pada pasien karena sayatan yang dilakukan menyebabkan kerusakan jaringan (*cell injury*) sebagai stimulus mekanik, hal ini akan menyebabkan pelepasan mediator histamin, bradikinin, prostaglandin yang akan ditangkap oleh reseptor nyeri (*nociceptor*) sebagai *impuls* nyeri yang akan dihantar ke sistem saraf pusat melalui serabut saraf perifer dan akan dipersepsikan sebagai respons nyeri (Potter & Perry dalam Wahyuni, 2023). Nyeri pasca operasi muncul sebagai gejala lanjutan post operatif kanker payudara. Nyeri yang timbul dapat mengganggu rasa nyaman pasien akibat dari kerusakan jaringan pasca operasi (Yanti & Susanto, 2022).

Komplikasi pasca operasi juga berperan besar dalam memicu atau memperburuk nyeri. Infeksi pada luka operasi, penumpukan darah (hematoma), atau penumpukan cairan (seroma) di bawah kulit dapat menyebabkan pembengkakan, tekanan, dan nyeri yang meningkat. Komplikasi yang sering terjadi setelah pembedahan yaitu limfedema, yang terjadi akibat gangguan aliran getah bening setelah pengangkatan kelenjar di ketiak, menyebabkan rasa berat, kencang, dan nyeri karena penumpukan cairan (Latifah, 2022). Kekakuan sendi bahu dan spasme otot dada/punggung, merupakan respon alami tubuh terhadap nyeri dan upaya yang sering dilakukan oleh pasien untuk melindungi area yang terasa sakit, namun hal tersebut justru dapat memperparah siklus nyeri. Jika nyeri tidak segera dikendalikan, hal ini dapat memperpanjang proses penyembuhan dan dapat menimbulkan komplikasi pada pernapasan, ekskresi, peredaran darah, serta sistemik lainnya (Syokumawena et al., 2025)

Penanganan untuk mengatasi nyeri yang dipicu oleh komplikasi ini, dapat dilakukan dengan pemberian intervensi baik secara farmakologi maupun non-farmakologis. Terapi non-farmakologi dapat diberikan pada pasien dengan post mastektomi seperti relaksasi otot progresif dan latihan kaki (*leg exercise*). Relaksasi otot progresif membantu meredakan ketegangan otot secara umum, termasuk spasme di area dada dan punggung yang sering menyertai nyeri pasca-mastektomi. Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas nyeri dengan merilekskan otot-otot skelet yang mengalami spasme otot atau kontraksi otot yang disebabkan peningkatan prostaglandin kemudian terjadi vasodilatasi dan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme

atau ke daerah iskemik. Dengan secara sistematis menegang dan mengendurkan kelompok otot, pasien dapat belajar mengenali dan melepaskan ketegangan, dengan demikian relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri yang berkaitan dengan spasme otot (Elsaba et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Jamini (2022) mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri pasien post operasi di Rumah Sakit TK III dr. R. Soeharsono Banjarmasin yang dilakukan pada 15 responden dengan menggunakan uji Paired sample t-test didapatkan p -value 0,000 (p -value $0,000 < 0,05$), yang artinya terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi dikarenakan terapi ini bekerja dengan merelaksasikan otot-otot selama latihan. Saat pasien berlatih relaksasi, frekuensi jantung dapat menurun dan otot akan lebih rileks sehingga persepsi nyeri berkurang dan rasa cemas terhadap pengalaman nyeri menjadi minimal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Anshasi et al., (2023) mengaplikasikan relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan kanker pada pasien yang menjalani perawatan paliatif menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberikan latihan relaksasi otot progresif setiap hari selama 4 minggu menunjukkan penurunan intensitas nyeri dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan biasa (Anshasi et al., 2023). Terapi relaksasi otot progresif didasarkan pada kontraksi dan relaksasi berurutan berbagai kelompok otot bersama dengan pernapasan sehingga seluruh tubuh menjadi rileks. Relaksasi otot progresif mengurangi aktivitas

sistem saraf simpatik yang dapat meningkat dikarenakan aktivitas psikologis dan fisiologis tubuh (Seid et al., 2023).

Sementara itu, meskipun terlihat tidak langsung latihan kaki atau *leg exercise* memiliki manfaat signifikan dalam mengurangi nyeri pasca-mastektomi, terutama nyeri yang berkaitan dengan pembengkakan. Latihan kaki membantu meningkatkan sirkulasi darah dan limfa di seluruh tubuh (Moseley & Piller, 2018). Peningkatan sirkulasi ini dapat membantu mengurangi penumpukan cairan dan pembengkakan, termasuk yang mungkin terjadi di area tubuh lain yang memengaruhi kenyamanan pasien secara keseluruhan, serta secara tidak langsung mengurangi beban pada sistem limfatik yang terganggu (Barnhart, 2024). Selain itu, aktivitas fisik ringan secara umum, termasuk latihan kaki, dapat memicu pelepasan endorfin, yaitu pereda nyeri alami tubuh, serta membantu mengalihkan perhatian dari sensasi nyeri, sehingga secara keseluruhan dapat menurunkan persepsi nyeri pasien (Moseley & Piller, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diketahui bahwa terapi relaksasi otot progresif dan *leg exercise* dapat menjadi intervensi non-farmakologi dalam pemberian tindakan keperawatan karena memiliki pengaruh yang baik dalam menurunkan skala nyeri pasien dan mempercepat pemulihan pasien. Namun, masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektifitas relaksasi otot progresif dan *leg exercise* dalam menurunkan skala nyeri pasien post operasi kanker payudara dengan mastektomi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan *Leg Exercise* Terhadap

Tingkat Nyeri pada Pasien *Carsinoma Mammae Post* Mastektomi di Rumah Sakit Lavalette Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pelaksanaan asuhan keperawatan penerapan terapi relaksasi otot progresif dan *leg exercise* terhadap tingkat nyeri pada pasien *carsinoma mammae post* mastektomi di Rumah Sakit Lavalette Malang.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis asuhan keperawatan penerapan terapi relaksasi otot progresif dan *leg exercise* terhadap tingkat nyeri pada pasien *carsinoma mammae post* mastektomi di Rumah Sakit Lavalette Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian dan analisa data terhadap pasien *carsinoma mammae post* operasi mastektomi di Rumah Sakit Lavalette Malang
- b. Menganalisis diagnosa keperawatan terhadap pasien *carsinoma mammae post* operasi mastektomi di Rumah Sakit Lavalette Malang
- c. Menyusun prioritas masalah dan intervensi keperawatan terhadap pasien *carsinoma mammae post* operasi mastektomi di Rumah Sakit Lavalette Malang
- d. Menganalisis implementasi keperawatan penerapan terapi relaksasi otot progresif dan *leg exercise* terhadap tingkat nyeri pada pasien *carsinoma mammae post* mastektomi di Rumah Sakit Lavalette Malang

- e. Menganalisis evaluasi keperawatan terhadap tingkat nyeri pada pasien *carcinoma mammae post* operasi mastektomi di Rumah Sakit Lavalette Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian dapat bermanfaat untuk masukan bagi intervensi keperawatan khususnya pada pasien *carcinoma mammae post* mastektomi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan pedoman bahan rujukan untuk penulisan karya ilmiah berikutnya yang lebih mendalam dan lebih besar bagi kemajuan bidang keperawatan medikal bedah di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat membantu perawat menjadi tambahan intervensi keperawatan yang akan diimplementasikan secara merata pada pasien *ca mammae post* operasi mastektomi sehingga menurunkan tingkat nyeri, meningkatkan rasa nyaman pasien, mengoptimalkan perawatan, mempercepat pemulihan pasien, dan mengurangi komplikasi pada pasien post operasi mastektomi.

b. Bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Sebagai salah satu bahan kajian dan menambah literatur dalam ilmu pengetahuan khususnya terkait intervensi keperawatan berupa terapi non-farmakologi yang lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien *ca mammae post* operasi mastektomi.

c. Bagi Rumah Sakit

Sebagai tambahan evidensi ilmiah yang dapat digunakan untuk meningkatkan praktik klinis khususnya tindakan pemberian terapi non-farmakologi relaksasi otot progresif dan *leg exercise* dalam mengatasi nyeri pada pasien *ca mammae post operasi mastektomi*.

d. Bagi penulis lain

Bagi penulis selanjutnya diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih mendalam atau untuk menguji intervensi lain dengan disiplin ilmu lain untuk pengembangan perawatan yang lebih komprehensif.