



Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Kanker Payudara

Nurun Salaman Alhidayat¹, Hasbullah², Irna Desiana Putri³
^{1 2 3} Program Studi D3 Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar
Email: nurshank1988@gmail.com

Artikel info

Kata Kunci:

Kanker Payudara;
Relaksasi Otot Progresif;
Pola Tidur;

Keyword:

Breast cancer;
Progressive Muscle
Relaxation;
Sleep Pattern

Abstract. Breast cancer is a disorder in the normal growth of breast cells, which causes various problems in human needs to experience problems. The problem that often arises is the problem of disturbed sleep patterns. One of the efforts to overcome these sleep pattern disorders is to provide progressive muscle relaxation therapy. This study aims to describe the application of progressive muscle relaxation therapy to improve sleep quality of breast cancer patients. The research method used is descriptive with a case study approach. The results showed that by giving progressive muscle relaxation therapy for at least 3 days with a frequency of 2 times a day with a duration of 30 minutes, there was an increase in sleep quality in breast cancer patients.

Abstrak. Kanker Payudara merupakan gangguan dalam pertumbuhan normal payudara, yang menyebabkan berbagai masalah kebutuhan manusia mengalami masalah. Masalah yang sering muncul yaitu gangguan pola tidur. Salah satu upaya dalam mengatasi gangguan pola tersebut dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan terapi relaksasi progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pasien kanker payudara. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Hasilnya menunjukkan bahwa dengan pemberian terapi relaksasi progresif minimal 3 hari dengan frekuensi 2 kali sehari dengan durasi 30 menit didapatkan peningkatan kualitas tidur pada pasien kanker payudara.



Penulis Korespondensi:

Email: nurshank1988@gmail.com
dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA

PENDAHULUAN

Kanker atau tumor ganas atau neoplasma merupakan penyakit yang menyerang proses dasar kehidupan sel, mengubah genom sel (komplemen genetic total sel) dan menyebabkan penyebaran liar dan pertumbuhan sel -sel (Octaviani & Wirawati, 2018). Kanker payudara adalah gangguan dalam pertumbuhan sel normal payudara dimana sel abnormal timbul dari sel-sel normal berkembangbiak dan menginfiltrasi jaringan limfe dan pembuluh darah. Kanker payudara merupakan penyakit keganasan

yang paling banyak menyerang wanita dan merupakan penyebab kematian terbesar kedua setelah penyakit kanker paru (Mardiana et al., 2020).

Berdasarkan data *World health Organization* (WHO) tahun (2020) terdapat 2,3 juta wanita yang terdiagnosis kanker payudara dan 685.000 kematian secara global. Hingga akhir tahun 2020 terdapat 7,8 juta wanita hidup yang di diagnosis menderita kanker payudara dalam lima tahun terakhir menjadikannya kanker paling umum di dunia.

Dari data Riskesdas tahun (2018) terdapat peningkatan prevalensi kanker di Indonesia dari 1,4 % menjadi 1,49%. Provinsi Gorontalo memiliki peningkatan tertinggi 2,44 % pada Riskesdas 2018. Terdapat beberapa provinsi yang mengalami penurunan prevalensi yaitu Jambi, Bengkulu, Kalimantan Timur, Sulawesi Selatan, Maluku dan Maluku Utara. Prevalensi kanker di Indonesia berdasarkan kelompok umur menunjukkan bahwa peningkatan signifikan mulai terjadi pada umur di atas 35 tahun. Pada kelompok umur 55-64 tahun memiliki prevalensi tertinggi sebesar 4,62 %. Selain itu hasil riskesdas dapat di ketahui bahwa prevalensi kanker pada kelompok perempuan lebih besar di bandingkan laki-laki. Prevalensi pada kelompok ini menunjukkan peningkatan pada dua survey, yaitu dari 0,6 % menjadi 2,2 % pada laki-laki dan 0,74 % menjadi 2,85 % pada perempuan.

Penderita kanker payudara mengalami berbagai masalah fisik akibat sakit yang di derita seperti nyeri, kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas tidur penderita kanker payudara. Kualitas tidur buruk yang dialami oleh penderita kanker payudara di sebabkan karena kanker di derita. Kualitas tidur termasuk juga lamanya waktu yang di butuhkan untuk tertidur, frekuensi bangun dalam tidur malam, kedalaman tidur (Putri Malinda, 2019). Kualitas tidur yang baik sangat diperlukan oleh pasien kanker payudara untuk meregenerasi dan memperbaiki sel-sel tubuh. Tidur NREM merangsang produksi hormon pertumbuhan (*Growth Hormon*) yang akan membantu dalam memperbaiki jaringan tubuh. Tidur REM diperlukan untuk menjaga jaringan otak dan untuk pemulihan kognitif. Tidur yang berkualitas berfungsi untuk membantu mengoptimalkan penyembuhan penyakit bagi pasien kanker payudara (Dian, 2021).

Penatalaksanaan terhadap kualitas tidur yang buruk diantaranya secara farmakologis dan non farmakologis. Namun, obat menimbulkan efek negative, menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak tercapai. Penatalaksanaan non farmakologis saat ini sangat di anjurkan, karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat memandirikan lansia untuk dapat menjaga Kesehatan mereka sendiri. Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur yaitu Teknik relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan Teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.

Relaksasi otot progresif merupakan tehnik relaksasi otot dalam melalui dua langkah yaitu dengan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi fisik dan tegangannya menghilang (Wayan, 2017). Relaksasi ini merupakan teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem syaraf simpatis dan parasimpatis, tehnik ini terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan serta memperbaiki kualitas tidur (Siregar,2016). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode yang digunakan untuk memfasilitasi tidur seperti tercantum dalam *nursing intervention clasification*. Teknik relaksasi otot progresif ini telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai keluhan yang berhubungan dengan stress seperti kecemasan, tukak lambung, hipertensi dan insomnia. Teknik ini bisa dilaksanakan selama 20–30 menit dan satu kali sehari secara teratur selama satu Minggu, cukup efektif dalam menurunkan gangguan pola tidur (Prisianto, 2018).

Peneliti sebelumnya mengatakan dari hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada kualitas tidur setelah di berikan intervensi *progressive muscle relaxation* (PMR). Kualitas tidur pada kelompok intervensi mengalami perubahan bermakna, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh (Berge et al., 2009) yang melaporkan *behavioral therapy* dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani pengobatan (Wulansari et al., 2020).

Berdasarkan penelitian Prasetyaningsih (2019), relaksasi otot progresif terbukti mampu memperbaiki kualitas tidur pada penderita kanker payudara, dimana hal tersebut di mulai dari perbaikan kualitas tidur pada penderita kanker payudara dari kualitas tidur yang buruk menjadi baik.

Sedangkan dari penelitian Nurmala (2020) tentang pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot yang tidak memerlukan sugesti, imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang dulu tegang menjadi rileks dan relaksasi otot progresif juga mengkombinasikan latihan napas dalam. Semakin fokus seseorang dalam melakukan gerakan relaksasi otot progresif maka akan menyebabkan penurunan ketegangan otot menjadi rileks, sehingga peneliti berasumsi bahwa pemberian latihan relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas memperlihatkan bahwa angka prevalensi kejadian kanker Payudara cukup tinggi. Serta terdapat beberapa penelitian menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan gangguan pola tidur pada pasien. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk melihat gambaran penerapan relaksasi otot progresif dalam memenuhi pola tidur pasien kanker payudara. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif dengan gangguan pola tidur

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain penelitian deskriptif dengan studi kasus. Penelitian ini dilakukan pengkajian dengan wawancara serta pengkajian fisik pada 2 pasien yang

mengalami kanker payudara dan dengan masalah kebutuhan gangguan pola tidur. Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Tk. II Pelamonia dan telah mendapatkan Izin penelitian baik dari pihak institusi kampus Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia maupun dari pihak rumah sakit yaitu Rumah Sakit Tk. II Pelamonia Makassar.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu pasien dengan berjenis kelamin perempuan, kategori masa dewasa 35-45 tahun, pasien dengan kesadaran composmentis, mengalami masalah pola tidur serta bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu memiliki penyakit komplikasi selain kanker payudara, mengundurkan diri serta dipulangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Tk. II Pelamonia makassar pada tanggal 18 – 20 Mei 2022. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan wawancara, pengamatan/observasi, catatan medis dan pengkajian fisik. Adapun karakteristik responden berdasarkan tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin dan tingkat pendidikan di rumah Sakit Tk. II Pelamonia Makassar tahun 2022

Inisial	Umur	Jenis Kelamin	Pendidikan
Ny. H	47	Perempuan	SMA
Ny. S	35	Perempuan	SMA

Dari hasil pengkajian yang didapatkan dari responden 1 dan 2 yang didapatkan dalam pengumpulan data dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil pengkajian pola tidur responden 1 dan 2 sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif di Rumah Sakit Tk. II Pelamonia makassar

No	Pasien 1	No	Pasien 2
1	2	3	4
1	Mengeluh kesulitan untuk tidur akibat nyeri	1	Kesulitan tidur pada malam hari
2	Tidur tidak teratur	2	Kesulitan memulai tidurnya
3	Jumlah tidur kurang lebih 4 jam dalam sehari	3	Sering terbangun pada malam hari
4	Sering terbangun karena suhu lingkungan panas	4	Merasa tidak puas dengan tidurnya
5	Pasien sering BAK pada malam hari	5	Pasien nampak lemas
6	Nampak mata panda	6	Nampak lingkaran hitam pada mata
		7	Nampak kantung mata
		8	Tekanan darah 90/70 mmHg

7	Nampak kantung mata	9	Nadi 60 kali/menit
8	Pasien nampak lemas	10	Pernafasan 18 kali/menit
9	Konjungtiva anemis	11	Terapi analgetik lantidex 1 ml/iv
10	Tekanan dara 112/64 mmHh		
11	Nadi 72 kali/menit		
12	Pernapasan 18 kali/menit		
13	Terapi analgettik lantidex 1ml/iv		

Pengukuran pola tidur dilaksanakan dua kali yaitu pre dan post tindakan relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif dilaksanakan selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali sehari dan durasi 30 menit

Tabel 3. Hasil pengukuran setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif kedua pasien di Rumah Sakit Tk. II Pelamnia Makassar Tahun 2022

No	Inisial Pasien	Hasil
1	2	3
1	Ny. H	Pasien mengatakan sudah tidak susah tidur lagi, pola tidur teratur, waktu tidur siang 1 jam, pada malam hari 5 jam, dapat tidur dengan rileks dan nyaman
2	Ny. S	Mengatakan Masih agak kesulitan memulai tidurnya, pola tidur masih kurang teratur, tidur siang hanya 15 menit, tidur malam 4 jam, pasien nampak masih lesuh dan lemah akibat nyeri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan oleh peneliti dengan gambaran penerapan di ruang rawat inap Rumah Sakit TK II Pelamonia Makassar selama 3 hari berturut-turut kepada 2 responden yaitu Ny.H dan Ny. B dengan masalah gangguan pola tidur dengan penyakit kanker payudara.

1. Pengkajian

Dari hasil data pengkajian yang telah didapatkan dari kedua responden, responden pertama berusia 47 tahun sedangkan responden kedua berusia 45 tahun. Kedua responden berjenis kelamin perempuan. Peneliti mendapat kesamaan dengan kedua responden tersebut dimana penderita penyakit kanker payudara dominan perempuan dan di usia mendekati menopause. Penderita penyakit kanker payudara ini lebih rentang di derita pada pada usia produktif karena pada usia tersebut mudah untuk terserang penyakit dan telah terjadi penurunan fungsi pada peran keluarga.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Prasetyaningsih (2019) menyatakan bahwa penyakit kanker payudara dengan gangguan pola tidur lebih rentang di derita oleh perempuan usia 45 tahun keatas karena pada usia tersebut merupakan salah satu faktor penyebab yang berpengaruh pada kualitas tidur penderita kanker payudara, pada penderita kanker payudara usia produktif lebih banyak mengalami kualitas buruk. Hal ini disebabkan rasa takut dan cemas terhadap fungsi peran mereka dalam keluarga.

Hasil dari pengkajian yang di lakukan oleh peneliti keluhan utama dari kedua responden yakni mengalami kesulitan tidur akibat nyeri yang di rasakan pada payudaranya, kedua responden mengatakan pola tidur tidak teratur dan sering terjaga pada malam hari. Kedua responden memiliki jumlah jam tidur yang berbeda di mana responden satu jumlah jam tidur pada siang hari 30 menit dan pada malam hari 4 jam sedangkan pada responden dua jumlah jam tidur pada siang hari 15 menit dan 3 jam pada malam hari. Selain itu responden satu sering terjaga akibat suhu lingkungan yang dingin membuat responden sering BAK. Hasil pemeriksaan fisik pada responden satu di dapatkan pasien tampak lingkaran hitam di sekitar mata klien, terdapat kantung mata, klien tampak lemas dan konjungtiva tampak anemis, kesadaran pasien tampak composmentis, tekanan darah 112/64 mmHg, nadi 72 X/menit, pernapasan 18 X/menit, suhu tubuh 36,5 °c. Sedangkan pada respondenn dua klien tampak lemas, hasil pemeriksaan fisik di dapatkan terdapat lingkaran hitam di sekitar mata klien, terdapat kantung mata, klien tampak lemas dengan kesadaran composmentis, tekanan darah 90/70 mmHg, nadi 57 x/menit, pernafasan 18 x/menit, suhu 37°c.

Hasil analisa peneliti dari pengkajian penderita kanker payudara yang mengalami gangguan pola tidur pada kedua responden adalah mengalami sulit tidur dan sulit untuk memulai tidur kembali. Peneliti juga menemukan kesenjangan dalam keluhan utama yaitu jumlah jam tidur dari kedua responden berbeda di mana pada responden pertama jumlah jam tidur pada malam hari 4 jam dan 30 menit pada siang hari sedangkan pada responden 2 memiliki jumlah jam tidur pada malam hari 3 jam dan 15 menit pada siang hari.

Hal ini di dukung oleh teori yang di jelaskan oleh Hidayat (2015) mengatakan bahwa kebanyakan rata-rata jumlah tidurnya yaitu yaitu 5-6 jam/hari tetapi hal ini bervariasi. Hal ini juga di perkuat oleh teori Arifin (2016) yang di buktikan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi tidur adalah keadaan sakit, lingkungan termasuk stimulus dari lingkungan yang tidak menyenangkan. Lingkungan fisik dapat mempengaruhi kemampuan individu memulai tidur dan mempertahankan waktu tidurnya.

2. Gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker payudara dengan gangguan pola tidur.

Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur di lakukan kepada kedua responden di mana responden 1 di lakukan penerapan pada tanggal 18-20 Mei 2022 dan responden 2 di lakukan penerapan pada tanggal 26-28 Mei 2022. Penerapan terapi relaksasi otot

progresif di lakukan selama 3 hari berturut-turut sebanyak 2 kali dalam sehari dengan durasi ± 30 menit lamanya.

Dari hasil analisa peneliti menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif ini di berikan selama 3 hari sebanyak 2 kali mampu dengan durasi 30 menit, terapi relaksasi otot progresif ini mampu mempengaruhi kebutuhan tidur karena terjadi respon relaksasi yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan system saraf simpatis sehingga tercapai keadaan relaks dan tenang sehingga efektif untuk menurunkan gangguan pola tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Erliana (2011) bahwa latihan terapi relaksasi otot progresif yang di laksanakan selama kurang lebih 15- 30 menit, dua kali sehari secara teratur selama 3 hari cukup efektif dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. Hal ini juga di dukung oleh penelitian Pratiwi (2010) mengemukakan bahwa latihan relaksasi otot progresif ini telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan ansietas, insomnia, dan kelelahan.

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (Trophotropic) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan system saraf simpatis sehingga tercapai keadaan relaks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF) yang nantinya akan menstimulasi kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi beberapa hormon, seperti β -Endorphin, Enkefalin dan Serotonin. Secara Fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas RAS (Reticular Activating System) dan norepineprine sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak. Respon relaksasi terjadi karena terangsangnya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe sehingga menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur.

Dari analisa peneliti terjadinya peningkatan kualitas tidur serta mengatasi gangguan pola tidur tidak hanya mengkonsumsi obat-obatan farmakologis melainkan ada beberapa terapi non farmakologis yang mampu mengatasi gangguan pola tidur dan meningkatkan kualitas serta kuantitas tidur salah satunya dengan cara terapi relaksasi otot progresif. Penerapan terapi relaksasi otot progresif memberikan ketegangan kemudian merelaksasikan kembali sehingga mampu memberikan rasa nyaman dan mengatasi gangguan pola tidur.

Hal ini sejalan dengan teori yang di jelaskan Wulansari et al., (2020) bahwa penatalaksanaan terhadap kualitas tidur yang buruk diantaranya secara farmakologis dan non farmakologis. Namun, obat menimbulkan efek negative, menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak tercapai. Penatalaksanaan non

farmakologis saat ini sangat di anjurkan, karena tidak menimbulkan efek samping. Salah satu pengobatan secara non farmakologis dalam mengatasi gangguan tidur yaitu Teknik relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan Teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks.

3. Evaluasi penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker payudara

Evaluasi merupakan tahap akhir dari seluruh pendokumentasian proses asuhan keperawatan. Pada tahap ini seluruh proses keperawatan di nilai serta di evaluasi. Tahap inilah merupakan penentu untuk mengetahui apakah proses keperawatan sudah berjalan dengan baik dan benar, ataukah sudah mencapai tujuan yang diinginkan.

1) Evaluasi hari pertama

Evaluasi hari pertama pada kedua responden sebelum di lakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif kedua responden mengeluh sulit untuk memulai tidur, sering terjaga dan merasa tidak puas tidur dengan jumlah jam tidur dari kedua responden yang berbeda dimana responden pertama jumlah jam tidurnya yakni 30 menit pada siang hari dan 4 jam pada malam hari. Sedangkan pada responden 2 dengan jumlah jam tidur pada siang hari 15 menit dan 3 jam pada malam hari. Setelah di lakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif kedua responden masih mengeluh sulit tidur, sering terjaga dan mengeluh tidak puas tidur dengan jumlah jam tidur yang sama sebelum di lakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

Peneliti menyimpulkan bahwa evaluasi pada hari pertama kedua responden belum mengalami peningkatan pada gangguan pola tidur di karenakan system saraf parasimpatis belum mampu merilekskan otot dari kedua responden sehingga belum memberikan ketenangan dan rasa nyaman pada pasien sehingga pasien masih sulit untuk memulai tidur.

Terdapat kesenjangan dari teori Wulansari et al., (2020), menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif pada cukup efektif di gunakan untuk responden penyakit kanker payudara yang mengalami gangguan pola tidur. Akan tetapi tidak semua penerapan terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan gangguan pola tidur yang di sebabkan oleh faktor yang berbeda.

2) Evaluasi hari kedua

Evaluasi hari kedua pada kedua responden sebelum di lakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif kedua responden masih dengan keluhan yang sama seperti pada hari sebelumnya dimana kedua responden masih mengeluh sulit memulai tidur, sering terjaga dan merasa tidak puas tidur dengan jumlah jam tidur pada kedua responden dari kedua responden yang berbeda dimana responden pertama memiliki jumlah jam tidur 30 menit pada siang hari dan 4 jam pada malam hari sedangkan pada responden kedua jumlah jam tidur pada siang hari 15 menit dan 3

jam pada malam hari. Setelah di lakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden, responden pertama mengatakan masih mengeluh sulit tidur dan merasa puas dengan tidur yang jumlah jam tidurnya sekarang 5 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari sedangkan pada responden kedua masih mengeluh sulit tidur dan sering terjaga tetapi terdapat peningkatan terhadap jumlah jam tidur menjadi 4 jam pada malam hari dan 30 menit pada siang hari.

Terdapat kesamaan dengan penelitian yang di lakukan oleh Putri Malinda (2019), bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif cukup efektif mengatasi gangguan pola tidur dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada penderita yang mengalami kesulitan tidur. Di perkuat dengan penelitian yang di lakukan oleh Mustafa (2020) dan Latif et al., (2020) bahwa relaksasi otot progresif efektif meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur penderita kanker payudara.

Evaluasi pada hari kedua menurut analisa peneliti terdapat peningkatan kualitas tidur karena kedua responden telah mampu melakukan terapi relaksasi otot progresif dengan baik dan benar sehingga terpenuhinya kebutuhan istirahat tidur dan terjadi penurunan aktifitas RAS (Reticular Activating System) dan noefinefrin sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak dan meningkatnya gelombang alfa otak.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Sinar (2018) dan Alhidayat et al., (2021) mengatakan bahwa relaksasi otot progresif ini dapat meningkatkan kualitas tidur, tetapi peningkatan jumlah jam tidur dan kualitas tidur setiap individu berbeda hal ini di sebabkan karena pada setiap orang memiliki respon kognitif yang berbeda.

Hal ini di dukung oleh teori (Rachman, 2018) bahwa kualitas tidur pada penderita kanker payudara dapat ditingkatkan dengan melakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif. Penderita yang melakukan relaksasi otot progresif akan terbangun pada kondisi yang lebih segar dan lebih rileks dari sebelumnya.

3) Evaluasi hari ketiga

Evaluasi hari ketiga pada kedua responden sebelum di lakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif responden pertama mengatakan sudah tidak mengeluh sulit tidur dan sudah tidak pernah terjaga serta telah terdapat peningkatan jumlah jam tidur yakni 1 jam pada siang hari dan 5 jam pada malam hari, sedangkan pada responden ke dua masih mengeluh sulit tidur, sering terjaga dan merasa tidak puas tidur meskipun terjadi peningkatan jumlah jam tidur dimana 30 menit pada siang hari dan 4 jam pada malam hari. Setelah di lakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada kedua responden, kedua responden mengatakan merasa lebih relax dan tubuh terasa lebih ringan serta terjadi peningkatan jumlah jam tidur pada kedua responden yaitu pada responden pertama 1 jam pada siang hari dan 5 jam pada

malam hari kemudian pada responden kedua terjadi peningkatan yakni 4 jam pada malam hari dan 30 menit pada siang hari.

Terdapat kesamaan dengan penelitian yang di lakukan oleh Prasetyaningsih, (2019) bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif cukup efektif mengatasi gangguan pola tidur dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur pada penderita kanker payudara yang mengalami kesulitan tidur.

Hal ini juga di kemukakan oleh (Mariyana, 2019) relaksasi otot progresif ini sendiri adalah untuk mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stres, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negatif, meningkatkan penampilan kerja, mengatasi kelelahan. permasalahan tersebut dapat menjadi suatu rangkaian bentuk gangguan psikologis bila tidak diatasi dan dengan relaksasi progresif akan mengurangi kesulitan tidur.

Evaluasi pada hari ketiga terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas system batang otak. Respon relaksasi terjadi karena terangsangnya aktifitas system saraf otonom parasimpatis nuclei rafe sehingga menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas system saraf otonom berupa penurunan kadar oksigen, frekuensi nafas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfaotak sehingga mudah untuk tertidur. Sehingga kedua responden mengatakan lebih relax dan lebih nyaman setelah di lakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif serta terdapat peningkatan jumlah jam tidur pada kedua responden.

Hasil Analisa dari gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pada pasien kanker payudara yang telah di lakukan selama 3 hari berturut- turut mampu mengatasi gangguan pola tidur pada kedua responden dan meningkatkan kualitas tidur pada kedua responden namun peningkatan kualitas tidur klien berbeda. Hal ini di sebabkan karena pada setiap orang memiliki respon kognitif yang berbeda-beda.

Penelitian ini mendapatkan perbedaan dengan penelitian yang telah di lakukan oleh Megawati., (2021) dari hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pasien kanker payudara menunjukkan bahwa setelah di lakukan intervensi selama 5 hari berturut-turut telah menunjukkan bahwa gangguan pola tidur teratasi.

Pendapat lain juga di kemukakan oleh Niken (2014) mengatakan bahwa relaksasi otot progresif sangat berperan meningkatkan kerja saraf parasimpatis sehingga mengeluarkan hormone endoprin yang menyebabkan perasaan relax. Akan tetapi yang terjadi pada setiap individu bervariasi, hal ini sangat erat kaitannya dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi individu baik dari individu sendiri maupun faktor dari lingkungan luar.

SIMPULAN

Pada penelitian yang di terapkan pada kedua responden yang di rawat di ruang mawar RS Tk. II Pelamonia Makassar dengan melakukan penelitian terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur pada pasien kanker payudara, peneliti mendapat gambaran tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker payudara. Peneliti juga mendapatkan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur meskipun tidak memberikan peningkatan tidur secara maksimal tetapi mampu mengurangi gangguan pola tidur.

SARAN

Setelah penulis menerapkan terapi relaksasi otot progresif pada responden Ny. H dan Ny. B yang mengalami gangguan pola tidur pada pasien kanker payudara, penulis memberikan usulan dan masukan positif di antaranya:

1. Bagi pasien

Di harapkan kedua responden mampu menganalisis kembali gangguan pola tidur jika timbul kembali saat nyeri datang atau akibat faktor-faktor yang mampu menjadi salah satu pemicu terjadinya gangguan pola tidur kedua responden sudah mampu untuk melakukan/menerapkan kembali terapi relaksasi otot progresif.

2. Bagi rumah sakit

Diharapkan perawat dapat mengimplementasikan pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk membantu mengatasi masalah gangguan pola tidur yang di rasakan oleh pasien.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada semua responden atas waktu dan kerjasamanya, kepada pihak rumah Sakit Tk. II Pelamonia makassar atas perizinannya dalam pengambilan data dan sebagai lokasi penelitian serta pihak lainnya yang terkait dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayat, N. S., Arafat, R., & Kadar, K. S. (2021). Experiences of stroke patients and the caregiver after discharge from hospital: A literature review. *Enfermería Clínica*, 31, S817–S820. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2021.07.037>
- Anggriani Dian, M. D. (2021). Jurnal empati. *Peran Edukator Perawat Melalui Terapi Non Farmakologi dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara*, 2(1), 52–58.
- Daud, I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun, (2006).
- Dianti, A. (2020). *Insiden terjadinya kanker payudara berdasarkan klasifikasinya di RSPTN*. 2507(February), 1–9.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 10(1), 47.

- Girsang, P. N. (2017). *Asuhan Keperawatan pada Tn.S dengan Prioritas Masalah Kebutuhan Dasar Istirahat dan Tidur : Gangguan Pola Tidur di Kelurahan Sari Rejo Kecamatan Medan Polonia*.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi (ed.)). Pustaka Ilmu.
- Hayati, D. (2017). *pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada asuhan keperawatan Ny.K dengan kemoterapi kanker endometrium*.
- Hidayat, S., & Hanifah, M. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Pola Tidur pada Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*
- Infodatin. (2018). Beban Kanker di Indonesia. *Beban Kanker*, 5.
- Kushriyadi, S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Hipertensi*. Salemba Medika.
- Latif, A. I., Alhidayat, N. S., Putra, S. H., Erika, K. A., Ningrat, S., & Syahrul, S. (2020). Effectiveness of music therapy in reducing the level of anxiety among cancer patients undergoing chemotherapy. *Enfermería Clínica*, 30, 304–307. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2019.10.022>
- Mardiana, M., Fitriani, F., Ricky, Z., & ... (2020). Efektifitas progressive muscle relaxation (PMR) terhadap nyeri pada pasien kanker payudara. *Jurnal Berita ...*, XIII(2). <http://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/GBK/article/view/38>
- Marfianti, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kanker Payudara dan Keterampilan Periksa Payudara Sendiri (SADARI) untuk Deteksi Dini Kanker Payudara di Semutan Jatimulyo Dlingo. *Jurnal Abdimas Madani dan Lestari (JAMALI)*, 3(1), 25–31. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol3.iss1.art4>
- Octaviani, L., & Wirawati, M. K. (2018). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i1.30>
- Prasetyaningsih, 2019. (2019). pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita kanker payudara. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(1), 4–17.
- Primartha, R., & Fathiyah, N. (2013). Sistem Pakar Fuzzy Untyuk Diagnosis Kanker Payudara Menggunakan Metode Mamdani. *Jurnal Generic*, 8(1), 188–197.
- Prisianto. (2018). *Terapi Latihan Dasar*. Muhammadiyah Universitas Press.
- Putri Malinda, A. (2019). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Laweyan Surakarta*. <http://eprints.aiska-university.ac.id/929/>
- Rachman, T. (2018). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3, 10–27.
- SDKI, T. P. P. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (2 ed.).
- SIKI, T. P. P. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (2 ed.).

- Sinuraya, E. (2017). Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara (Ca Mamae) Di Poli Onkologi Rsu Dr. Pirngadi Medan. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v1i1.8>
- Supriyanto, dr. W. (2015). *Kanker Pengobatan & Penyembuhannya* (1 ed.). Parama Ilmu.
- Tri Rahmita. (2015). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot progresif untuk menurunkan mual dan muntah pada pasien kanker*. 1–76.
- World health Organization (WHO). (2020). *Breast cancer*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Wulansari, I., Afyanti, Y., & Trihandini, I. (2020). Perubahan Skor Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Melalui Terapi Progressive Muscle Relaxation Dan Sleep Hygiene Education. *Jurnal Keperawatan Volume 12 No 4, Hal 899 - 908, Desember 2020*, 12(4), 899–908.