

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *TEKNIK PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN : NYERI
PADA PASIEN POST OPERASI *CARCINOMA COLON*
DI RSUD TEMANGGUNG**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners



**DWI NOVRIANTI
P71203125029**

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *TEKNIK PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN : NYERI
PADA PASIEN POST OPERASI *CARCINOMA COLON*
DI RSUD TEMANGGUNG**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners



**DWI NOVRIANTI
P71203125029**

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

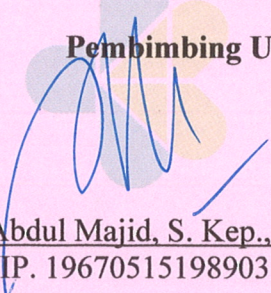
PERSETUJUAN PEMBIMBING

**“PENERAPAN TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN : NYERI PADA
PASIEN POST OPERASI *CARCINOMA COLON*
DI RSUD TEMANGGUNG“**

Disusun oleh :
DWI NOVRIANTI
P71203125029

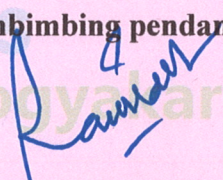
telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
.....

Pembimbing Utama,


Ns. Abdul Majid, S. Kep., M. Kep
NIP. 196705151989031005

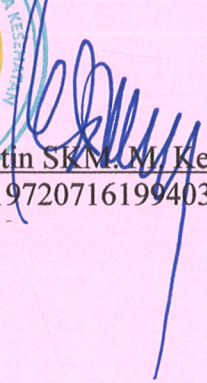
Menyetujui,

Pembimbing pendamping,


Ns. Sapta Rahayu Noamperani., S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIP. 196711061991012001



Yogyakarta,
Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin SKM, M. Kep. Sp. Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**“PENERAPAN TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN : NYERI PADA
PASIEN POST OPERASI *CARCINOMA COLON*
DI RSUD TEMANGGUNG“**

Disusun Oleh

DWI NOVRIANTI
P71203125029

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal :

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Rosa Delima Ekwantini, S.Kp., M.Kes
NIP. 196701011988122001

(.....)

Anggota,
Ns. Abdul Majid, S. Kep., M. Kep
NIP. 196705151989031005

(.....)

Anggota,
Ns. Sapta Rahayu Noamperani., S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIP. 196711061991012001

(.....)



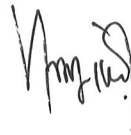
Bondan Palestin. SKM. M. Kep. Sp. Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dwi Novrianti
NIM : P71203125029
Tanggal : 2026

Yang menyatakan



Dwi Novrianti

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA

ILMIAH AKHIR NERS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Novrianti
NIM : P71203125029
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

“PENERAPAN TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN : NYERI PADA PASIEN POST OPERASI *CARCINOMA COLON* DI RSUD TEMANGGUNG”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Sleman

Pada tanggal :

Yang menyatakan



(Dwi Novrianti)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan serta bantuan fasilitas pendidikan.
2. Bondan Palestin, SKM.,M.Kep.,Sp.Kom., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, pengarahan, bimbingan dan saran yang bermanfaat dalam menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
3. Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.KMB., selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN).
4. Rosa Delima Ekwantini, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan, masukan, dan koreksi yang berharga selama proses ujian dan penilaian.
5. Ns. Abdul Majid, S. Kep., M. Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
6. Ns. Sapta Rahayu Noamperani, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
7. Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan selama masa perkuliahan.

8. Suami tercinta Tri Yoga Wreddhi Wandhawa, S.S.T. yang selalu sabar, selalu memberikan dukungan, dan selalu memotivasi untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
9. Orang tua tercinta dan seluruh keluarga besar yang sudah banyak memberikan dukungan dan kasih sayang, doa, nasihat.
10. Teman-teman seperjuangan Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta angkatan 2025, terimakasih telah berjuang bersama dan saling menguatkan.
11. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, Juni 2026

Penulis

**PENERAPAN TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN NYAMAN : NYERI
PADA PASIEN POST OPERASI *CARCINOMA COLON*
DI RSUD TEMANGGUNG**

Dwi Novrianti¹, Abdul Majid², Sapta Rahayu Noamperani³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Slamen
Email: novrianti31@gmail.com,

ABSTRAK

Latar Belakang: *Carcinoma colon* merupakan salah satu penyakit keganasan yang dapat menimbulkan berbagai masalah keperawatan, salah satunya nyeri akibat proses penyakit, tindakan medis, maupun efek terapi yang dialami pasien. Nyeri pada pasien kanker dapat memengaruhi kenyamanan, aktivitas, kualitas tidur, dan kualitas hidup pasien. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri adalah *Progressive Muscle Relaxation*. PMR merupakan teknik relaksasi dengan melakukan kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap yang bertujuan menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta membantu mengurangi persepsi nyeri.

Tujuan: Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Progressive Muscle Relaxation* dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien dengan *carcinoma colon* di RSUD Temanggung.

Metode: Studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua pasien dengan diagnosa medis *carcinoma colon*. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa manajemen nyeri dengan penerapan teknik nonfarmakologis *Progressive Muscle Relaxation*. Penerapan intervensi dilakukan selama 3 hari dengan pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil: Hasil penerapan PMR menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua pasien. Kedua pasien menunjukkan respon positif berupa penurunan keluhan nyeri, berkurangnya ekspresi meringis, dan penurunan rasa gelisah. Hasil tersebut sejalan dengan evidence based nursing yang menunjukkan bahwa PMR dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien kanker melalui mekanisme relaksasi otot dan peningkatan kenyamanan pasien.

Kesimpulan: Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam membantu menurunkan tingkat nyeri pada pasien *carcinoma colon*. PMR dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping dalam manajemen nyeri untuk meningkatkan rasa nyaman pasien kanker.

Kata Kunci: *Colon carcinoma, nyeri akut, Progressive Muscle Relaxation*

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TECHNIQUES TO MEET COMFORT NEEDS: PAIN RELIEF IN
POST SURGERY COLON CARCINOMA PATIENTS AT
TEMANGGUNG REGIONAL HOSPITAL**

Dwi Novrianti¹, Abdul Majid², Sapta Rahayu Noamperani³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Slamen
Email: novrianti31@gmail.com,

ABSTRACT

Background: Colon carcinoma is a malignant disease that can cause various nursing problems, one of which is pain due to the disease process, medical procedures, and the effects of the therapy the patient is undergoing. Pain in cancer patients can affect the patient's comfort, activity, sleep quality and quality of life. One non-pharmacological nursing intervention that can be used to help reduce pain is Progressive Muscle Relaxation. PMR is a relaxation technique that involves gradual contraction and relaxation of muscles which aims to reduce muscle tension, increase relaxation and help reduce the perception of pain.

Objective: This Final Scientific Work for Nurses (KIAN) aims to determine the application of Progressive Muscle Relaxation in reducing pain levels in patients with colon carcinoma at Temanggung Regional Hospital.

Method: Case study with a nursing care approach in two patients with a medical diagnosis of colon carcinoma. The nursing intervention provided is in the form of pain management by applying the non-pharmacological technique Progressive Muscle Relaxation. The intervention was implemented for 3 days by measuring the pain scale using the Numeric Rating Scale (NRS).

Results: The results of applying PMR showed a reduction in pain levels in both patients. Both patients showed positive responses in the form of decreased complaints of pain, reduced expressions of grimaces, and decreased feelings of anxiety. These results are in line with evidence-based nursing which shows that PMR can help reduce pain intensity in cancer patients through muscle relaxation mechanisms and increasing patient comfort.

Conclusion: The application of Progressive Muscle Relaxation is effective in helping reduce pain levels in colon carcinoma patients. PMR can be used as an accompanying non-pharmacological nursing intervention in pain management to increase the comfort level of cancer patients.

Keywords: *Colon carcinoma, acute pain, Progressive Muscle Relaxation.*

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penerapan	4
C. Manfaat Penerapan	5
D. Ruang Lingkup KIAN	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep <i>Carcinoma Colon</i>	7
B. Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman : Nyeri	10
C. Konsep Progressive Muscle Relaxation	23
D. Konsep Asuhan Keperawatan.....	28
E. Hasil Review Literatur.....	38
F. Web Of Caution (WOC).....	45
BAB III METODE STUDI KASUS	46
A. Rancangan Studi Kasus	46
B. Subjek Studi Kasus	46
C. Fokus Studi	47
D. Definisi Operasional	47
E. Instrument Studi Kasus.....	48
F. Metode Pengumpulan Data.....	49
G. Prosedur Penelitian	50
H. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	52
I. Analisa Data dan Penyajian Data.....	52
J. Etika Studi Kasus.....	52
BAB IV LAPORAN KASUS.....	54
A. Pengkajian Keperawatan.....	54
A. Analisa Data.....	58
B. Diagnosa Keperawatan	59
C. Intervensi Keperawatan	60
D. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	60
E. Evaluasi Keperawatan.....	65
BAB V PEMBAHASAN	69

A. Asuhan Keperawatan Masalah Nyeri Akut pada Pasien <i>Carcinoma Colon</i> dengan Penerapan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	69
B. Penerapan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien <i>Carcinoma Colon</i>	75
C. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat	76
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Intervensi Keperawatan.....	32
Tabel 2. Intervensi Keperawatan NIC NOC	35
Tabel 3. Review Literature.....	41
Tabel 4. Pengkajian keperawatan.....	54
Tabel 5. Analisa Data	58
Tabel 6. Diagnosa Keperawatan	59
Tabel 7. Intervensi Keperawatan.....	60
Tabel 8. Implementasi dan Evaluasi keperawatan	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Numeric Rating Scale (NRS)	20
Gambar 2. Metode Penelusuran <i>Evidence</i>	39
Gambar 3. Web Of Caution (WOC) Irmayanti <i>et al.</i> , (2023)., SDKI (2017) ..	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent	87
Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur	88
Lampiran 3. Lembar Observasi Nyeri.....	94
Lampiran 4. Jadwal Penelitian	96
Lampiran 5. Turnitin	97
Lampiran 6. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	99
Lampiran 7. Lembar konsultasi Bimbingan.....	100
Lampiran 8. Leaflet Progressive Muscle Relaxation	101
Lampiran 9. Ethical Clearence	104
Lampiran 10. Surat Studi Pendahuluan.....	105
Lampiran 11. Askep Kasus I.....	106
Lampiran 12. Askep Kasus II.....	125
Lampiran 13. Dokumentasi.....	143

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
Globocan	: Global of Cancer
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
PMR	: Progressive Muscle Relaxation
CT Scan	: Computerized Tomography Scan
MRI	: Magnetic Resonance Imaging
5- FU	: 5-Fluorourasil
EVM	: Eye Verbal Motorik
EGFR	: Epidermal Growth Factor Receptor
VEGFR	: Vascular Endothelial Growth Factor Receptor
CRT	: Capillary Refill Time