

**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.*