

UPAYA MENURUNKAN NYERI DENGAN TERAPI NAFAS DALAM PADA PASIEN CA MAMMAE

Raras Pristiyanti, Istiqomah
Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta
e-mail : raraspristiyantii01@gmail.com

ABSTRAK

Kanker payudara adalah suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan fungsi normal, sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat, serta tidak terkendali. Sel-sel tersebut membelah diri lebih cepat dari sel normal dan berakumulasi, yang kemudian membentuk benjolan atau massa. Tanda dan gejala dari kanker payudara salah satunya nyeri. Penanganan nyeri kanker payudara dapat dengan terapi nafas dalam. Terapi nafas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Pengumpulan data dengan wawancara dan observasi pemberian prosedur sebelum dan sesudah terapi nafas dalam, yang dilakukan 3 kali sehari selama 3 hari dari tanggal 27 April – 29 April 2022. Didapatkan hasil hari pertama skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 2, hari kedua skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 1, hari ketiga skala nyeri 3 menjadi skala nyeri 1. Hasil rata-rata skala nyeri selama 3 hari yaitu sebelum dilakukan terapi nafas dalam 1,3 dan sesudah dilakukan terapi nafas dalam 1,3. Terapi nafas dalam mampu membantu terapi farmakologi dalam menurunkan skala nyeri pada pasien kanker payudara. Dapat dijadikan sebagai alternatif untuk menurunkan nyeri dengan terapi nafas dalam untuk pengobatan secara mandiri membantu dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien ca mammae.

Kata Kunci : Ca Mammae/Kanker Payudara, Terapi Nafas Dalam, Menurunkan Nyeri

ABSTRACT

Breast cancer is a condition in which cells have lost normal control and function, resulting in abnormal, fast, and uncontrolled growth. These cells divide faster than normal cells and accumulate, which then form lumps or masses. One of the signs and symptoms of breast cancer is pain. Breast cancer pain management can be done with deep breathing therapy. Deep breathing therapy is breathing on the abdomen with a slow and slow frequency, rhythmic, and comfortable by closing the eyes when inhaling. Collecting data by interviewing and observing the procedure before and after deep breathing therapy, which was carried out 3 times a day for 3 days from April 27 to April 29, 2022. The results of the first day of pain scale 4 became pain scale 2, the second day pain scale 4 becomes pain scale 1, the third day pain scale 3 becomes pain scale 1. The average results of pain scale for 3 days are before deep breathing therapy is 1.3 and after deep breathing therapy is 1.3. Deep breathing therapy can help pharmacological therapy in reducing pain scale in breast cancer patients. It can be used as an alternative to reduce pain with deep breathing therapy for self-medication to help reduce pain in breast cancer patients.

Keywords : Ca mammary/Breast Cancer, Deep Breathing Therapy, Reducing Pain

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan fungsi normal, sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat, serta tidak terkendali. Sel-sel tersebut membelah diri lebih cepat dari sel normal dan berakumulasi, yang kemudian membentuk benjolan atau massa (Putra, 2015).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi kanker tertinggi adalah daerah Yogyakarta 4,86/1000 penduduk, diikuti oleh Sumatera Barat 2,47/1000 penduduk dan Gorontalo 2,44/1000 penduduk. Data lainnya, yaitu Globocan menyebutkan pada tahun 2018 kanker di Indonesia sebanyak 136,2/100.000 penduduk. Sedangkan untuk angka kejadian pada perempuan yang tertinggi adalah kanker payudara atau Ca Mammariae yaitu sebesar 42,1/100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17/100.000 penduduk. Angka ini menempatkan Indonesia menjadi urutan ke-8 dengan kasus terbanyak di Asia Tenggara dan peringkat ke 23 se-Asia.

Penyebab spesifik kanker payudara masih belum diketahui, tetapi banyak faktor yang diperkirakan mempunyai pengaruh terhadap terjadinya kanker payudara diantaranya : faktor umur, usia saat menstruasi pertama, riwayat kanker payudara, radiasi, penggunaan hormon estrogen dan progestin, gaya hidup tidak sehat (konsumsi rokok, narkoba, makan- makanan instan, alkohol). (Mulyani dan Rinawati, 2013). Penemuan awal, pada sebagian besar kanker payudara (66%), berupa massa keras atau kokoh, tidak lunak, batas tidak tegas. Tanda klinis lain yang biasa terjadi adalah discharge puting (90%), edema lokal (4%), retraksi puting (3%). Pada 11% kasus tanda yang timbul berupa massa di payudara yang nyeri.

Strategi mengatasi nyeri yang dialami pasien disebut dengan istilah manajemen nyeri. Manajemen untuk mengatasi nyeri dapat dibagi menjadi 2, yaitu manajemen teknik farmakologi dan manajemen teknik non farmakologi. Teknik non-farmakologi untuk mengatasi nyeri salah satunya adalah teknik terapi nafas dalam, yang mempunyai

kelebihan yaitu lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun (Pratiwi, Ratna, Ermita, 2012).

Menurut Smeltzer & Bare, (2012) menyatakan bahwa penurunan nyeri oleh teknik nafas dalam disebabkan ketika seseorang melakukan nafas dalam untuk mengendalikan nyeri yang dirasakan, maka tubuh akan meningkatkan komponen saraf parasimpatik secara stimulan, maka ini menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon kortisol dan adrenalin dalam tubuh yang mempengaruhi tingkat stress seseorang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan membuat klien merasa tenang untuk mengatur ritme pernafasan menjadi teratur. Metode ini sangat efektif dan mudah dilakukan (Utomo, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fatimatuz Zahro (2019) di wilayah kerja Puskesmas Benowo selama 3 hari. Hasil penelitian yang didapatkan setelah penerapan teknik nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari pada pasien kanker payudara, pasien terdapat penurunan skala nyeri. Penurunan skala nyeri dari skala 6 menjadi skala 4 dan dari skala 7 menjadi skala 5.

Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Wiwin Lismidiati tahun 2017 pengaruh terapi nafas dalam pada ca mammae, menunjukan bahwa terapi nafas dalam dapat menurunkan nyeri ca mammae, dengan hasil sebelum dilakukan terapi nafas dalam rata-rata skala nyeri pasien 8 dari skala nyeri (1- 10), sedangkan saat sesudah melakukan terapi nafas dalam rata-rata skala nyeri berkurang dari 8 ke 5-4.

Berbagai penelitian membuktikan bahwa teknik nafas dalam efektif mengatasi nyeri yang dirasakan pada pasien ca mammae (Chandra, 2013).

METODE

Desain Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan jenis rancangan studi kasus deskriptif. Subyek studi kasus dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah satu pasien ca mammae sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dirawat di Ruang Dahlia 2 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta diamati secara mendalam, selama proses pelaksanaan terapi nafas dalam ini dilakukan 3 kali sehari selama 3 hari.

Adapun kriteria inklusi yaitu pasien bersedia menjadi responden, pasien ca mammae dengan skala nyeri ringan (1-3) dan skala sedang (4-6) di Ruang Dahlia 2 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, pasien ca mammae yang bersedia menerima edukasi dan informasi, pasien tingkat kesadaran komposmentis. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien menolak menjadi responden, pasien yang tidak sadar, pasien dengan penurunan kognitif, pasien dengan gangguan mental. Terapi ini tindakan berupa menarik nafas dalam dari hidung dan paru-paru kemudian perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut, dengan irama normal 3-4 kali. Tindakan diulangi hingga benar-benar rileks, selama 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan dan dilakukan 3-4 kali dalam sehari.

Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu menggunakan Standar Operasional Prosedur terapi nafas dalam, lembar observasi, dan penilaian skala nyeri dengan NRS. Pengumpulan data menggunakan metode observasi dan wawancara yang disajikan secara deskriptif dalam bentuk narasi dan cuplikan ungkapan verbal pada pasien yang merupakan data pendukungnya. Etika yang mendasari studi kasus ini meliputi anonymity (tidak disebutkan dengan jelas identitas pasien), confidentiality (dijamin kerahasiaannya, dan veracity (menjelaskan secara jujur). Studi kasus ini dilakukan di Ruang Dahlia 2 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta pada tanggal 27 April – 29 April 2022.

HASIL

Responden dalam studi kasus ini seorang perempuan inisial Ny. S, umur 51 tahun, alamat di Bulus, Tempel, Klaten, pendidikan SLTA, pekerjaan ibu rumah tangga. Pengkajian data pada tanggal 27 April 2022, responden di rawat di Bangsal Dahlia 2 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta dengan diagnosa medis *ca mammae*, pasien dirawat di rumah sakit mengeluh muntah darah sejak pagi, tidak bercampur makanan.

Riwayat penyakit sebelumnya pasien menderita penyakit *ca mammae* tahun 2013 dan sudah dilakukan mastektomi karena muncul benjolan di ketiak kiri, tahun 2017 benjolan muncul kembali di ketiak kiri, saat ini pasien masih kontrol rutin di poli HOM dan mendapatkan terapi rutin berupa lebrex 2,5 mg.

Saat ini pasien mengeluhkan nyeri dibagian dada kirinya ketika melakukan aktivitas berlebih, dengan keluhan nyeri skala 4 yaitu nyeri sedang. Keadaan umum baik dengan pemeriksaan tanda-tanda vital TD 103/78 mmHg, RR 20 x/menit, nadi 85 x/menit, suhu 37,2 °C. Program terapi farmakologi furosemide tab 40 mg, asam traneksamat injeksi 500 mg, cefotaxim injeksi 1 gr, lansoprazole injeksi 30 mg/ml, metoclopramide injeksi 5 mg/ml, vitamin K injeksi 10 mg/ml, aminofusin hepar 500 ml, paracetamol 1000 mg/8jam, terapi non farmakologi terapi nafas dalam setiap pukul 09.00 WIB, 14.00 WIB, 18.30 WIB.

Adapun hasil pelaksanaan terapi nafas dalam maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1 pemberian terapi nafas dalam hari pertama Rabu, 27 April 2022.

Skala Nyeri					
Sebelum			Sesudah		
P	S	M	P	S	M
4	3	3	3	2	2

Pemberian terapi nafas dalam pada tanggal 27 April 2022 terdapat penurunan nyeri yang dilakukan selama 3 kali sehari. Dari skala nyeri sebelum dilakukan terapi nafas

dalam pukul 09.00 WIB dengan skala nyeri 4 dan setelah dilakukan terapi nafas dalam pukul 09.15 WIB turun menjadi skala nyeri 3.

Terapi nafas dalam yang kedua pada pukul 14.00 WIB dengan skala nyeri sebelum terapi nafas dalam yaitu skala 3 dan setelah dilakukan terapi nafas dalam pukul 14.15 WIB skala nyeri turun menjadi skala nyeri 2.

Terapi nafas dalam yang ketiga pukul 18.30 WIB dengan skala nyeri sebelum terapi nafas dalam yaitu skala 3 dan setelah dilakukan terapi nafas dalam pukul 18.45 WIB skala nyeri turun menjadi skala nyeri 2. Responden mengatakan setelah dilakukan tindakan terapi nafas dalam keluhan nyeri yang dirasakan sedikit menurun dan menjadi lebih rileks.

Tabel 2 pemberian terapi nafas dalam hari kedua Kamis, 28 April 2022.

Skala Nyeri					
Sebelum			Sesudah		
P	S	M	P	S	M
4	3	2	3	2	1

Pemberian terapi nafas dalam pada tanggal 28 April 2022 dari skala nyeri sebelum dilakukan terapi nafas dalam pukul 09.00 WIB skala nyeri 4 dan setelah dilakukan terapi nafas dalam pukul 09.15 WIB turun menjadi skala nyeri 3.

Terapi nafas dalam yang kedua pukul 14.00 WIB dengan skala nyeri sebelum terapi nafas dalam yaitu skala 3 dan setelah dilakukan terapi nafas dalam pukul 14.15 WIB skala nyeri turun menjadi skala nyeri 2.

Terapi nafas dalam yang ketiga pukul 18.30 WIB dengan skala nyeri sebelum terapi nafas dalam yaitu skala 2 dan setelah dilakukan terapi nafas dalam pukul 18.45 WIB skala nyeri turun menjadi skala nyeri 1. Responden mengatakan setelah dilakukan

tindakan terapi nafas dalam pasien menjadi lebih rileks, nyaman, dan keluhan nyeri sudah sangat berkurang.

Tabel 3 pemberian terapi nafas dalam hari kedua Jum'at, 29 April 2022.

Skala Nyeri					
Sebelum			Sesudah		
P	S	M	P	S	M
3	2	2	2	1	1

Pemberian terapi nafas dalam pada tanggal 29 April 2022 dari skala nyeri sebelum dilakukan terapi nafas dalam pukul 09.00 WIB skala nyeri 3 dan setelah dilakukan terapi nafas dalam pukul 09.15 WIB skala nyeri turun menjadi skala nyeri 2.

Terapi nafas dalam yang kedua pukul 14.00 WIB dengan skala nyeri sebelum terapi nafas dalam yaitu skala 2 dan setelah dilakukan terapi nafas dalam pukul 14.15 WIB skala nyeri turun menjadi skala nyeri 1.

Terapi nafas dalam yang ketiga pukul 18.30 WIB dengan skala nyeri sebelum terapi nafas dalam yaitu skala 2 dan setelah dilakukan terapi nafas dalam pukul 18.45 WIB skala nyeri turun menjadi skala nyeri 1. Responden mengatakan setelah dilakukan tindakan terapi nafas dalam merasakan tubuh sangat rileks, nyaman, tidur menjadi lebih nyenyak, dan keluhan nyeri sudah sangat berkurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan terapi nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari dan disesuaikan dengan tujuan studi kasus, maka pembahasan hasil studi kasus ini diuraikan dengan sebagai berikut :

Nyeri adalah segala sesuatu yang menyakitkan tubuh individu yang diungkapkan oleh individu yang mengalaminya dan kapanpun individu mengungkapkannya. (Handayani, 2015). Pasien dengan nyeri biasanya mengeluhkan nyeri, merintih, ekspresi wajah meringis, dahi berkerut, kegelisahan, bergerak melindungi bagian tubuh. (Mohamad,

2012). Hal tersebut sejalan dengan keluhan yang dirasakan Ny. S saat ini yaitu pasien mengatakan mengeluhkan nyeri dan bergerak melindungi bagian tubuh.

Pengendalian tingkat nyeri dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya terapi nafas dalam. Terapi nafas dalam merupakan salah satu terapi non farmakologi yang terbukti mampu membantu program terapi farmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri. Terapi nafas dalam merupakan terapi yang dapat menimbulkan perasaan rileks. Terapi nafas dalam ini bekerja karena terjadi penurunan konsumsi oksigen, output CO₂, ventilasi selular, frekuensi nafas, dan kadar laktat sebagai indikasi penurunan tingkat stress, selain itu ditemukan bahwa PO₂ atau konsentrasi oksigen dalam darah tetap konstan, bahkan meningkat sedikit. (Rasubala, Kumaat dan Mulyadi (2017).

Ny. S merupakan responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada studi kasus ini yang kemudian diberikan terapi nafas dalam. Pada hari pertama sebelum dilakukan pemberian terapi nafas dalam, nyeri yang dikeluhkan Ny. S skala nyeri 4 (sedang) dan setelah diberikan terapi nafas dalam 3 kali sehari turun menjadi skala nyeri 2 (ringan). Hasil pengukuran pada hari kedua sebelum dilakukan pemberian terapi nafas dalam, nyeri yang dikeluhkan Ny. S skala nyeri 4 (sedang) dan setelah diberikan terapi nafas dalam 3 kali sehari turun menjadi skala nyeri 1 (ringan). Pada hari ketiga sebelum dilakukan pemberian terapi nafas dalam, nyeri yang dikeluhkan Ny. S skala nyeri 3 (ringan) dan setelah diberikan terapi nafas dalam 3 kali sehari turun menjadi skala nyeri 1 (ringan). Hasil rata-rata skala nyeri selama 3 hari sebelum dilakukan terapi nafas dalam 1,3 dan sesudah dilakukan terapi nafas dalam 1,3. Terapi nafas dalam ini dapat mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja bernafas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktivitas otot-otot pernafasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernafasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernafas (Bruner & Suddart, 2013).

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiwin Lismidiati tahun 2017 pengaruh terapi nafas dalam pada ca mammae, menunjukkan bahwa terapi nafas dalam dapat menurunkan nyeri ca mammae, dengan hasil sebelum dilakukan terapi nafas dalam rata-rata skala nyeri pasien 8 dari skala nyeri (1- 10), sedangkan saat sesudah melakukan terapi nafas dalam rata-rata skala nyeri berkurang dari 8 ke 5-4.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan pelaksanaan terapi nafas dalam selama 3 hari pada satu responden Ny. S di Ruang Dahlia 2 RSUP Dr. Sardjito, penulis mendapatkan pengalaman dan hasil upaya pemberian terapi nafas dalam pada pasien ca mammae sebagai berikut : Sebelum dilakukan terapi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada pasien ca mammae pada hari pertama skala nyeri 4 (skala nyeri sedang), hari kedua skala nyeri 4 (skala nyeri sedang) dan pada hari ke tiga skala nyeri 3 (skala nyeri ringan). Setelah diberikan terapi nafas dalam untuk menurunkan nyeri pada pasien ca mammae menunjukkan hasil adanya penurunan skala nyeri, pada hari pertama skala nyeri turun menjadi skala nyeri 2 (skala nyeri ringan), pada hari ke 2 skala nyeri turun menjadi 1 (skala nyeri ringan) dan hari ke 3 skala nyeri turun menjadi 1 (skala nyeri ringan). Hasil pelaksanaan terapi nafas dalam selama 3 hari dapat disimpulkan terapi nafas dalam dapat membantu terapi farmakologi untuk menurunkan nyeri pada pasien ca mammae, dengan hasil rata-rata sebelum dilakukan terapi nafas dalam 1,3 dan sesudah dilakukan terapi nafas dalam 1,3.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimatuz Zahro,. (2019) Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Pada Penderita Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Benowo',)
- ‘Globocan. (2018). Angka Kejadian Kanker di Dunia’ (2016), 1, pp. 53–62.
- Ii, B. A. B. and Pustaka, T. (2012) ‘Nyeri, Erwin Wiratama, Fakultas Ilmu Kesehatan

- UMP, 2012’.
- Indonesia., R. (2018). P. K. di (2006) ‘Riskesdas. (2018). Prevelensi Kanker di Indonesia.’, pp. 1–10.
- Jakarta, K. R. I. D. D. I. K. I. T. 2018. and 2015., : Kemenkes RI; (2011) ‘Kemenkes RI. Info Data Dan Informasi Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.’, pp. 9–34.
- Mulyanah, M. H., Handayani *et al.* (2015) ‘Hubungan tingkat nyeri terhadap kemampuan aktifitas pada pasien ca mammae di rumah sakit cipto mangunkusumo jakarta’.
- Nur Fadilah, P. and Astuti, P. (2018) ‘Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Di Yayasan Kanker Indonesia Surabaya’, *Journal of Health Sciences*, 9(2), pp. 221–226. doi: 10.33086/jhs.v9i2.171.
- Nyeri, P. ‘Patofisiologi nyeri 7’, pp. 7–13.
- Oliver, J. (2019) ‘Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Nyeri’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Potter dan Perry. (2012). *Konsep, Proses dan Praktek*, edisi 4 vol. 1. Jakarta : EGC.
- Rosida, A. (2020) *Asuhan Keperawatan Pasien dengan CA Mammae yang Di Rawat Di Rumah Sakit*, *Journal of Chemical Information and Modeling*. Available at: [http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1047/1/KTI Amalia Rosida.pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1047/1/KTI%20Amalia%20Rosida.pdf).
- Ruslany, C., Fauzi, T. M. and Damanik, I. (2019) ‘Literature Review Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Nyeri Pada Pasien Ca Mammae’, 12(1).
- Safma, S. (2019) ‘Pasien Ca Mammae Di Ruang Inap Ambun Suri Lantai II RSUD DR. Achmad Mochtar Bukittinggi’, *Stikes Perintis Padang*, pp. 28–30.
- Budiyanto, T. and Susanti, P. I. (no date) ‘Pasien Post Operasi Ca Mammae di RSUD Prof Dr Margono Soekarjo Purwokerto’, 3(2), pp. 90–96.
- Swasri, A. A. K. (2021) ‘Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Ny. Y Dengan Carcinoma Mammae Post Operasi Modified Radical Mastectomy Di Ruang Angsoka ...’, pp. 1105–1112. at: <http://repository.poltekkes>

denpasar.ac.id/id/eprint/7579.

- Utami, S. (2016) 'Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Terhadap Nyeri Pasien Kanker Payudara', *Universitas Riau*, 4(1), pp. 64–67.
- Widyadari, K. *et al.* (2021) 'Skala nyeri pada pasien kanker payudara yang dirawat di rumah sakit umum pusat sanglah pada bulan oktober 2019', *Jurnal Medika Udayana*, 10(3), pp. 99–102.
- Wiwin Lismidiati (2017) Pemberikan Terapi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Kanker Payudara',)
- Yulianti, T. (2017) 'Asuhan Keperawatan Dengan Nyeri Akut Fakultas Ilmu Kesehatan UMP', *Kesehatan*, (18), pp. 8–23.