

TERAPI NON-FARMAKOLOGI DALAM MENGURANGI TINGKAT NYERI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA STADIUM 2-4: *LITERATURE REVIEW*

Ilham Fajri¹, Donny Nurhamsyah^{2*}, Kunni Alifatal Mudrikah¹, Salsa Aisyah¹,
Atiq Rizka Azjunia¹

¹Mahasiswa Keperawatan PSDKU Unpad Pangandaran, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

²Dosen Departemen Keperawatan Gawat Darurat dan Kritis, PSDKU Unpad Pangandaran, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

*Corresponding author: donny.nurhamsyah@unpad.ac.id

Diterima: Februari 2022

Disetujui: Maret 2022

Abstrak

Terapi non-farmakologi merupakan terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Non-farmakologi yang dapat diterapkan salah satunya adalah terapi komplementer. Terapi komplementer non-farmakologi yaitu dapat berupa terapi pikiran tubuh (relaksasi progresif, meditasi, imajinasi, terapi musik, humor, tertawa, dan aromaterapi). Tujuan *literature review* ini adalah untuk mengetahui terapi non-farmakologi apa saja yang dapat digunakan untuk manajemen nyeri pada pasien dengan kanker payudara stadium 2 sampai dengan 4. Metode yang digunakan adalah studi *literature review*. Teknik pencarian menggunakan *electronic data base*, yaitu pencarian jurnal menggunakan *Pubmed*, *Scencedirect* dan *Google Scholar* dengan kata kunci “*Breast Cancer Patient, Breast Neoplasms Patient, Complementary Therapies*”. Artikel yang digunakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi adalah 10 artikel. Penelitian ini mengambil artikel yang digunakan dari tahun 2016-2021. Analisis dari tinjauan pustaka menjelaskan bahwa intervensi non farmakologi efektif dan diperlukan oleh pasien kanker payudara dalam mengurangi tingkat nyeri. Intervensi non farmakologi untuk mengurangi nyeri pada pasien kanker payudara terdiri dari: *Guided Imagery*, Terapi Musik Dan *Art Therapy*, pemberian Aromaterapi *Essential Oil Rose*, *Exercise on Pain and Functional*, Kompres Daun Kubis (*Brassica oleracea var. capitata*), *Virtual Reality as a Distraction Technique*, *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*, *Physical Exercise*, *Hand Massage*, dan *Aromatherapy Plus Music Therapy*.

Kata Kunci: Pasien Kanker Payudara, Pasien Neoplasma Payudara, Terapi Komplementer

Rujukan artikel penelitian:

Fajri, I., Nurhamsyah, D., Mudrikah, K.A., Aisyah, S., Azjunia, A.R. (2022). Terapi non-farmakologi dalam mengurangi tingkat nyeri pada pasien kanker payudara stadium 2-4: *literature review*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*: Vol.5(2): 106-120.

Abstract

*Non-pharmacological therapy is treatment therapy without the use of drugs. One of the non-pharmacological methods that can be applied is a complementary therapy. Non-pharmacological complementary therapy can be in the form of mind-body therapy (progressive relaxation, meditation, imagination, music therapy, humor, laughter, and aromatherapy). The purpose of this literature review is to find out what non-pharmacological therapies can be used for pain management in patients with stage 2 to 4 breast cancer. The method used is a literature review study. The search technique uses an electronic database, namely journal searches using Pubmed, ScienceDirect, and Google Scholar with the keywords "Breast Cancer Patient, Breast Neoplasms Patient, Complementary Therapies". The articles used based on the inclusion and exclusion criteria were 10 articles. This study took the articles used from 2016-2021. Analysis of the literature review explains that non-pharmacological interventions are effective and needed by breast cancer patients in reducing pain levels. Non-pharmacological interventions to reduce pain in breast cancer patients consist of: Guided Imagery, Music and Art Therapy, Aromatherapy Rose Essential Oil, Exercise on Pain and Functional, Cabbage Leaf Compress (*Brassica oleracea* var. *capitata*), Virtual Reality as a Distraction Technique, Progressive Muscle Relaxation (PMR), Physical Exercise, Hand Massage, and Aromatherapy Plus Music Therapy.*

Keywords: *Breast Cancer Patient, Breast Neoplasms Patient, Complementary Therapies*

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu kanker yang umum yang dialami oleh wanita. Kanker payudara merupakan tumor ganas yang tumbuh didalam jaringan payudara. Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 8-9% wanita berpotensi akan mengalami kanker payudara (WHO, 2018). Di Indonesia, kanker payudara berada di urutan pertama dengan kejadian kanker payudara sebanyak 42,1 per 100.000 jiwa dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 jiwa (Kemenkes, 2019). Berdasarkan Kemenkes RI (2014), kanker payudara adalah jenis kanker dengan persentase kasus baru tertinggi (43,3%) dan persentase kematian tertinggi (12,9%) pada perempuan di dunia. Berdasarkan data dari Sistem Informasi Rumah Sakit tahun 2010, kanker payudara adalah jenis kanker tertinggi pada pasien rawat jalan maupun rawat inap mencapai 12.014 orang (28,7%) (Kemenkes RI, 2014). Prevalensi kanker payudara di Indonesia yaitu 0,5 per 1000 perempuan, sedangkan prevalensi kanker payudara di Provinsi Bali mencapai 0,6 per 1000 perempuan (Kemenkes RI, 2015).

Penderita kanker payudara banyak mengalami perubahan pada dirinya dan kehidupan sehari-harinya, yang meliputi fisik dan psikologis misalnya nyeri, kelelahan,

istirahat tidur sedangkan psikologis yaitu penampilan, konsep diri, perasaan positif dan perasaan negatif. Hal ini berlangsung saat proses diagnosis sampai akhir hidupnya berfokus pada kesehatan, kehidupan penderita kanker dan waktu menjalani pengobatan (Saxton & Daley, 2010). Nyeri merupakan salah satunya. Menurut *International Association for the Study of Pain* (IASP) nyeri merupakan perasaan tidak menyenangkan yang berasal dari area tertentu di tubuh yang bergantung atau tidak bergantung pada kerusakan jaringan dan berhubungan dengan pengalaman sebelumnya. 50-70% pasien kanker mengalami nyeri. Nyeri pada kanker merupakan satu fenomena yang subjektif. Yang merupakan gabungan antara fisik dan non fisik. Nyeri berasal dari berbagai bagian tubuh ataupun sebagai akibat dari terapi dan prosedur yang dilakukan termasuk operasi kemoterapi, dan radioterapi. Nyeri kanker didominasi oleh *neuropathic, psychological, sosial* dan *spiritual* berhubungan dengan nyeri *nociceptive* (WHO, 2018). Nyeri yang terus menerus yang dirasakan oleh pasien-pasien penyakit terminal ini bisa mengurangi kualitas hidup dan fungsi fisik, meningkatkan level kelelahan dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan sosial. Oleh karena itu perlu dilakukan manajemen nyeri pada pasien kanker untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

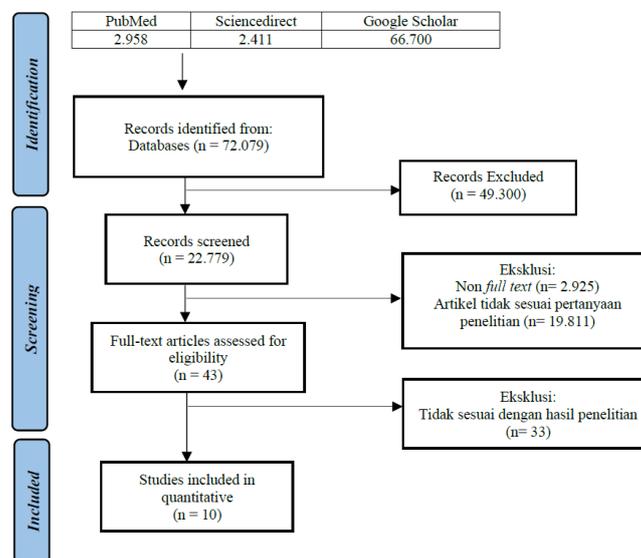
Penanganan nyeri dapat ditangani dengan menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Teknik non farmakologi sendiri mempunyai definisi yaitu adalah terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Jenis pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan non-farmakologi. Terapi non-farmakologi dapat berupa terapi pikiran tubuh (relaksasi progresif, meditasi, imajinasi, terapi musik, humor, tertawa, dan aromaterapi) (ACS, 2019). Penggunaan kompres panas dan dingin, dan sentuhan terpeutik. Terapi-terapi tersebut pada umumnya dapat dikatakan aman, tersedia dengan mudah dan dilakukan di rumah atau kondisi lingkungan dengan fasilitas perawatan akut.

Berdasarkan uraian diatas, penting untuk melakukan tinjauan literatur yang membahas mengenai Terapi Non-Farmakologi apa saja yang dapat digunakan pada pasien kanker payudara untuk mengurangi tingkat nyeri.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam *literatur review* ini berjenis *narrative review*. Adapun sumber literatur yang digunakan dalam proses pencarian artikel yaitu menggunakan database dari *PubMed, Sciencedirect* dan *Google Scholar*. Kata kunci yang

digunakan antara lain *Breast Cancer, Patient, Complementary Therapies, Reduce pain*. Pertanyaan penelitian ini yaitu apakah terapi non-farmakologi dapat mengurangi tingkat nyeri pada pasien kanker payudara stadium 2-4 berdasarkan kajian literatur?. Kriteria inklusi yang diambil pada literature review ini yaitu Artikel tahun 2016-2021, Artikel berbahasa Indonesia dan Inggris, artikel *free full text*, original artikel, dan artikel yang membahas terapi non-farmakologi pada pasien kanker payudara. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yaitu artikel yang membahas terapi non-farmakologi pada pasien kanker payudara, *literature review*, artikel telah terpublikasi sebelumnya dengan rentang waktu lebih dari 5 tahun, dan artikel yang membahas tentang terapi lain.



Gambar 1. Flowchart proses seleksi artikel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Literature review yang dilakukan berdasarkan pencarian mendapatkan hasil 10 artikel yang dapat dijelaskan bahwa terdapat beberapa upaya intervensi non farmakologi yang dapat diaplikasikan untuk menurunkan nyeri pada pasien kanker payudara stadium 2-4. Analisa sintesa pada *literature review* ini menjelaskan bahwa intervensi non farmakologi ini sangat diperlukan oleh pasien kanker payudara stadium 2-4 sehingga dapat meminimalisir rasa nyeri dan pasien mampu untuk melanjutkan *activity daily living* dan pemenuhan kebutuhan dasarnya. Pada penelitian (Nur Fadilah & Astuti, 2018) hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rerata tingkat nyeri responden sebelum diberikan teknik non-farmakologi adalah 5.09, sedangkan rerata tingkat nyeri responden sesudah

diberikan teknik non-farmakologi adalah 3.09. Hal ini serupa dengan studi yang dilakukan oleh (Mardiana, Fitriani, Ricky, & Yusnaeni, 2020) hasil penelitian diperoleh nilai $p = 0,001 < 0,05$. Secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri pada pasien kanker payudara.

Berikut adalah beberapa terapi non-farmakologi yang dapat meminimalisir rasa nyeri pada pasien kanker payudara stadium 2-4.

Tabel 1. Hasil Pencarian *Literature Review*

No.	Judul, Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel & lokasi	Jenis Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil
1.	Pengaruh <i>Guided Imagery</i> Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Di Ruang Rawat Inap Bedah Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang Penulis: (Weny et al, 2020)	Untuk mengidentifikasi pengaruh <i>Guided Imagery</i> terhadap skala nyeri pada pasien kanker payudara yang dirawat di bangsal bedah wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang.	Jumlah sampel 30 orang (15 kelompok kontrol) dan 15 kelompok intervensi). Skala Nyeri diukur dengan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS). Uji statistik yang dilakukan adalah dua uji mean yang berbeda.	Desain penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan <i>pretest-posttest with control group</i> dan menggunakan <i>consecutive sampling</i> .	Instrumen penelitian menggunakan Skala Nyeri yang diukur dengan <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).	Hasilnya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada skala nyeri <i>Guided Imagery</i> pada pasien kanker payudara (P Value = 0,000; = 0,05). Ada hubungan yang signifikan antara umur dengan skala nyeri (P Value = 0,000; = 0,05), dan tidak ada hubungan antara suku dengan skala nyeri.
2.	Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dan <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Payudara Penulis: (Kada et al., 2020)	Untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik dengan <i>art therapy</i> dalam menurunkan nyeri pada pasien kanker payudara.	Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 34 responden pasien kanker payudara di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 17 responden setiap kelompoknya.	Jenis penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasi experiment</i> dengan rancangan penelitian <i>pretest dan post test group design</i> dengan kelompok kontrol.	Instrumen pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap responden dengan pengolahan data menggunakan uji <i>t-dependent</i> dan uji <i>Mann Whitney test</i> .	Hasilnya terdapat penurunan skor nyeri pada kelompok kontrol sebesar 0,26-0,79 sedangkan pada kelompok intervensi mengalami penurunan sebesar 1,51-2,36.. Dan rata-rata tingkat nyeri kelompok intervensi sebesar 4,47 dan pada kelompok kontrol sebesar 5,59.
3.	Efektivitas Aromaterapi <i>Essential Oil Rose</i> Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Stadium II Penulis: (Annisa et al., 2019)	Untuk mengetahui keefektifan aromaterapi <i>essential oil rose</i> terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker stadium II.	Sampel pada penelitian ini adalah pasien kanker stadium II, untuk 15 responden dari RS Awal Bros Sudirman dijadikan kelompok eksperimen dan 15 responden dari RSI Ibnu Sina dijadikan	Jenis penelitian quasi experiment dengan menggunakan <i>desain pretest dan posttest with control</i>	Penelitian ini instrumen yang digunakan lembar observasi.	Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah menghirup aroma terapi <i>essential oil rose</i> dengan hasil uji statistik yaitu $p=0,000$. Sedangkan pada

No.	Judul, Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel & lokasi	Jenis Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil
			kelompok kontrol.	kelompok dengan teknik <i>purposive sampling</i>		kelompok kontrol tidak terjadi penurunan skala nyeri yang signifikan.
4.	<i>Effect of exercise on pain and functional capacity in breast cancer patients</i> Penulis : (Reis et al., 2018)	Untuk menilai pengaruh latihan gabungan pada nyeri, kelelahan, BMI, fleksibilitas, uptake maksimal oksigen dan kekuatan pada pasien kanker payudara.	28 pasien yang menjalani kemoterapi, terapi radiasi, berusia 30 hingga 59 tahun dan tidak terlibat dalam pelatihan fisik selama tiga bulan.	Penelitian kuantitatif control group and menggunakan consecutive sampling.	Instrumen dalam penelitian ini menggunakan <i>questionnaire cut-off points</i> .	Hasil menunjukkan penurunan yang signifikan pada titik nyeri total ($p = 0,0047$), intensitas nyeri ($p = 0,0082$), fleksibilitas ($p = 0,0001$), dan kekuatan pada kedua sisi (p kanan = $0,0001$ dan kiri $p = 0,0008$).
5.	Pemberian Kompres Daun Kubis (<i>Brassica oleracea var. capitata</i>) dengan Penurunan Nyeri Pasien Pasca Operasi Kanker Payudara Penulis: (Djamaludin et al., 2020)	Untuk mengetahui pemberian kompres daun kubis dingin terhadap penurunan nyeri pada pasien pasca operasi kanker payudara.	Populasi penelitian ini adalah 50 orang pasien yang mengalami nyeri pasca operasi kanker payudara dengan jumlah sampel sebanyak 17 responden.	Penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimental dengan pendekatan <i>one group pretest - post test</i> .	Instrumen yang digunakan berupa <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .	Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,002$ (p hitung $< \alpha$), yang artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian kompres daun kubis terhadap penurunan nyeri pasca operasi kanker payudara.
6.	<i>Virtual reality as a distraction technique for pain and anxiety among patients with breast cancer: A randomized control trial</i> Penulis: (Eslam et al., 2018)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas <i>immersive virtual reality (VR)</i> teknologi distraksi dalam mengurangi rasa sakit dan kecemasan di antara pasien wanita dengan payudara kanker.	Rancangan uji coba kontrol acak digunakan dengan sampel 80 pasien wanita dengan kanker payudara di pusat kanker khusus di Yordania. Peserta ditugaskan secara acak menjadi kelompok intervensi dan pembanding.	Penelitian ini menggunakan <i>A randomized control trial design</i> .	Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu <i>pain measurement</i> dengan <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> dan <i>anxiety measurement</i> dengan <i>The State Anxiety Inventory (SAI)</i> .	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa satu sesi VR imersif plus morfin dapat mengurangi nyeri yang signifikan dan kecemasan, dibandingkan dengan morfin saja, pada pasien kanker payudara. Signifikansi hasil menunjukkan VR imersif adalah intervensi yang efektif untuk mengelola nyeri dan kecemasan pada pasien kanker payudara.

No.	Judul, Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel & lokasi	Jenis Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil
7.	Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Penulis: (Mardiana, Fitriani, Ricky, & Yusnaeni, 2020)	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas PMR terhadap nyeri pada pasien kanker payudara.	Populasi penelitian ini adalah pasien kanker kanker payudara sebanyak 19 responden dengan usia 18 tahun keatas, dilaksanakan i Rumah Sakit Umum Pusat Dr.Wahidin Sudirohusodo.	Jenis penelitian <i>Quasy eksperiment, desain pre post test</i>	Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Numeric Rating Scale (NRS).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001 < 0,05$. Artinya bahwa terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) secara signifikan dapat menurunkan skala nyeri pada pasien kanker payudara.
8.	<i>Evaluation of the Impact of Physical Exercise in Reducing Pain in Women Undergoing Mammography: A Randomized Clinical Trial</i> Penulis: (Takdeu et al., 2018)	Untuk mengevaluasi kemanjuran latihan sebelum mamografi dalam mengurangi nyeri pasca pemeriksaan yang dirasakan.	Sampel sebanyak 198 (66 per kelompok) wanita. yang berkonsultasi di Rumah Sakit Kanker Barretos, Negara Bagian São Paulo, Brasil. Para wanita dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan intervensi dan lokasinya: anggota tubuh bagian atas (kelompok 1), anggota tubuh bagian bawah (kelompok 2), dan tanpa intervensi (kelompok 0).	Penelitian ini menggunakan <i>An open, randomized, and controlled clinical trial</i>	Instrumen dalam penelitian ini menggunakan <i>The visual analog scale</i> (VAS).	Hasil penelitian menunjukan data sosiodemografi dan tingkat aktivitas fisik tidak ditemukan berhubungan dengan persepsi nyeri setelah mammogram. Namun, kelompok 1 memiliki penurunan persepsi nyeri pasca prosedur terbesar dibandingkan dengan kelompok 2 (risiko relatif [RR]= 3,54, 95% confidence interval [CI] = 2,12–5,51, $P < 0,05$) dan 0 (RR = 1,92 (95 % CI = 1,08–3,42, $P < 0,05$).
9.	Pengaruh Teknik Relasi Hand Massage Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara di Yayasan Kanker Indonesia Surabaya Penulis: (Nur Fadilah & Astuti, 2018)	untuk mengetahui pengaruh <i>hand massage</i> terhadap nyeri pada pasien kanker payudara.	Populasi dalam penelitian ini adalah pasien kanker payudara mengalami nyeri sebesar 12 orang.	Desain penelitian ini menggunakan <i>pra experiment one group pre-post design</i> .	Instrumen menggunakan SOP teknik hand massage. Instrumen yang digunakan dalam variabel dependen (tingkat nyeri pada pasien kanker payudara) menggunakan skala nyeri numerik 0-10.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri responden sebelum diberikan teknik relaksasi hand massage adalah 5.09, sedangkan rata-rata tingkat nyeri responden sesudah diberikan teknik relaksasi hand massage adalah 3.09. Hasil penelitian dengan menggunakan uji paired t-test adalah p value = 0.000 dengan nilai $\alpha < 0.05$.

No.	Judul, Penulis & Tahun	Tujuan Penelitian	Sampel & lokasi	Jenis Penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil
10.	<i>Aromatherapy Plus Music Therapy Improve Pain Intensity and Anxiety Scores in Patients With Breast Cancer During Perioperative Periods: A Randomized Controlled Trial</i> Penulis: (Chao Deng et al., 2021)	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi perioperatif (AT) atau/plus terapi musik (MT) pada nyeri dan tingkat kecemasan, dan mekanisme potensial pada wanita yang menjalani operasi kanker payudara.	Sampel sebanyak 160 pasien dengan kanker payudara secara acak ditugaskan dalam rasio 1:1:1:1 untuk menerima perawatan biasa (UC), AT, MT, atau terapi kombinasi (CT) selama periode perioperatif.	Penelitian ini menggunakan <i>A Randomized Controlled Trial</i> .	Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini <i>visual analog scale</i> (VAS) untuk intensitas nyeri dan skor kecemasan, serta Interleukin (IL)-6 dan kelompok mobilitas tinggi box 1 (HMGB-1) diukur dengan <i>enzyme-linked immunosorbent assay</i> (ELISA).	Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh kelompok yang signifikan terhadap nyeri, kecemasan, dan kadar IL-6 dan HMGB-1, dengan terbesar perbaikan terjadi pada kelompok CT (P <.001). Dibandingkan dengan kelompok UC, kelompok AT dan MT memiliki tingkat yang lebih rendah perubahan rata-rata intensitas nyeri dan tingkat IL-6 dan HMGB-1.

Guided Imagery

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Weny Amelia et al (2020), *Guided Imagery* menunjukkan bahwa rerata skala nyeri responden pada kelompok kontrol sebelum diberikan prosedur mempunyai rentang skor antara 7-9. Setelah diberikan prosedur terapi analgetik maka rentang skor tingkat nyeri menjadi 5-7. Selain itu juga terdapat hasil persamaan yang diperoleh menunjukkan bahwa *Guided Imagery* dapat menurunkan skala nyeri dengan ketentuan bahwa setiap terjadi penambahan jumlah mendapatkan *Guided Imagery* sebanyak satu kali, maka akan terjadi penurunan skala nyeri sebesar 2,067. Penurunan skala nyeri sebanyak 2,067 memiliki makna yang signifikan karena pada penelitian ini menggunakan skala nyeri NRS dengan rentang respon nyeri 0 hingga 10. Hasil akhir penelitian ini merekomendasikan penerapan *Guided Imagery* sebagai keperawatan intervensi untuk mengurangi dan meminimalisir rasa sakit pada pasien kanker payudara.

Kombinasi Terapi Musik dan Art Therapy

Selain menggunakan teknik *Guided Imagery*, *art therapy* dan musik juga dapat berfungsi untuk mengurangi skala nyeri. Teknik *art therapy* dapat memberikan persepsi stimulus yang menyebabkan seseorang mengalihkan perhatian dan berfokus pada aktivitas *art therapy* yang menyenangkan sehingga menekan stimulus nyeri yang ada. Sedangkan efek musik terhadap nyeri berfungsi untuk mengalihkan perhatian dan mempunyai efek relaksasi yang membuat mekanisme endorfin meningkat, sehingga sistem penekanan nyeri aktif. teraktivasi kemudian mengaktivasi transmisi serabut saraf A Beta yang lebih berdiameter besar dan cepat sehingga menyebabkan gerbang sinaps menutup transmisi impuls nyeri sehingga persepsi nyeri akan berkurang.

Aromatherapy Essential Oil Rose

Aromaterapi merupakan penggunaan ekstrak minyak essential tumbuhan yang berguna untuk memperbaiki suasana hati dan kesehatan. *Essential oil rose* memiliki beberapa zat yang terkandung di dalamnya, salah satu contohnya adalah linalool yang berfungsi untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang untuk seseorang yang menghirupnya. Pada saat aromaterapi terhirup molekul, hal tersebut akan membawa unsur aromatic ke puncak hidung dimana silia muncul dari sel-sel

reseptor. Apabila molekul menempel pada rambut-rambut tersebut, maka elektrokimia akan ditransmisikan melalui saluran olfaktori ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional. Hipotalamus yang berperan sebagai regulator memunculkan pesan yang harus disampaikan ke otak. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa senyawa elektrokimia yang menyebabkan perasaan tenang dan rileks.

Exercise on pain and functional capacity

Pada intervensi fleksibilitas menggunakan Wells bench (Wells Portable Instant Pro Sanny) yang dipasang di dinding, di mana pasien menopang kaki mereka, kira-kira selebar pinggul mereka. Dengan tangan terenggam, pasien meregangkan tubuh, meraih bangku sejauh yang mereka bisa, tanpa menekuk lutut atau merasakan sakit. Pada latihan kekuatan intervensi yang digunakan dengan menekan dinamometer sekencang mungkin tanpa menekuk siku atau mengubah postur, dalam tiga pengulangan, bergantian tangan mereka. Berdasarkan penerapannya intervensi ini dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan apabila dilakukan secara teratur.

Kompres Daun Kubis (*Brassica oleracea var. capitata*)

Menurut (Djamaludin, Fatih and Qaulia, 2020) Pemberian kompres dingin daun kubis dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang memblokir transmisi rangsang nyeri dan juga menstimulasi serabut saraf sehingga transmisi impuls nyeri menurun. Dengan adanya peningkatan kadar endorfin maka rasa nyeri yang dirasakan pasien kanker payudara akan semakin ringan. Daun Kubis mempunyai kandungan bahan obat yang dapat mengurangi nyeri, untuk menunjukkan khasiatnya biasanya daun kubis membutuhkan waktu cukup cepat yaitu hanya beberapa jam.

Virtual reality as a distraction technique

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Eslam dan Muayyad (2018), menunjukkan bahwa *Immersive Virtual Reality* (VR) ini dibuat pengurangan yang signifikan dalam rasa sakit dan kecemasan skor yang dilaporkan sendiri, dibandingkan dengan morfin saja, pada pasien kanker payudara. Signifikansi hasil dari *Immersive Virtual Reality* (VR)

adalah bahwa VR ini merupakan intervensi distraksi yang efektif untuk mengelola nyeri dan kecemasan pada pasien kanker payudara.

Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Intervensi yang diberikan yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) teknik relaksasi yang melibatkan pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif dari kelompok otot yang utama. Teknik bertujuan untuk merelaksasikan fisik serta mental, mengurangi respon terhadap stress dan mengurangi sensasi nyeri (Akmes, 2014). Berdasarkan penerapannya teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat menurunkan skala nyeri dengan nilai selisih rerata 2,00 (95%CI = 1,245– 2,755) (Mardiana, Fitriani, Ricky, & Yusnaeni, 2020).

Physical Exercise

Penelitian yang dilakukan oleh (Tadeu Cardoso et al 2021), dengan melakukan aktivitas fisik dalam mengurangi nyeri pada pasien kanker payudara sebelum dilakukan mammography, Hasil data menunjukkan sosiodemografi dan tingkat aktivitas fisik tidak ditemukan berhubungan dengan persepsi nyeri setelah mammogram. Namun, kelompok 1 memiliki penurunan persepsi nyeri pasca prosedur terbesar dibandingkan dengan kelompok 2 (risiko relatif [RR]= 3,54, 95% *confidence interval* [CI] = 2,12–5,51, P < 0,05) dan 0 (RR = 1,92 (95 % CI = 1,08–3,42, P < 0,05). Kesimpulan pada riset ini bahwa latihan ekstremitas atas pra-pemeriksaan paling efektif dalam mengurangi persepsi dan sensasi nyeri.

Hand Massage

Teknik untuk melakukan hand massage dapat dilakukan menggunakan beberapa pendekatan, salah satu metode dilakukan adalah memberikan tekanan lembut & gesekan di seluruh telapak tangan klien dengan melibatkan gerakan melingkar kecil memakai ujung jari atau ibu jari perawat dalam waktu 5-10 menit (Kolcaba et al, 2004). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nur Fadilah & Astuti, 2018) terhadap 12 pasien kanker payudara yang mengalami nyeri, didapatkan bahwa terapi *Hand massage* dapat menurunkan intensitas nyeri dengan rerata sebesar 3.09 dari 5.09. Teknik relaksasi *hand massage* dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien kanker payudara.

Aromatherapy Plus Music Therapy

Intervensi selanjutnya oleh (Chao Deng et all 2021), intervensi musik secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan dan nyeri pada orang dewasa perioperatif pasien. Serta melibatkan terapi musik sebagai terapi tambahan dengan pengobatan kanker payudara dapat membantu pasien untuk mengatasi intensitas nyeri perioperatif dan tingkat kecemasan dengan cara yang bermanfaat dan aman. Penelitian ini pada pasien dengan kanker payudara, CT perioperatif mencapai peningkatan nyeri dan pengurangan kecemasan yang lebih besar dan peningkatan IL-6 yang lebih sedikit dan tingkat HMGB-1. Serta hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CT adalah pengobatan komplementer dan alternatif yang dapat diterima untuk pasien kanker payudara.

SIMPULAN DAN SARAN

Penerapan manajemen nyeri non farmakologi sangat dianjurkan karena intervensi ini terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien kanker payudara. Terdapat beberapa intervensi non farmakologi untuk nyeri pada pasien kanker payudara. Berdasarkan hasil kajian literatur didapatkan bahwa teknik *Guided Imagery* merupakan salah satu teknik yang paling efektif untuk mengurangi nyeri pada pasien kanker payudara. Teknik ini memungkinkan untuk dilakukan oleh seluruh tenaga kesehatan. Intervensi lain yang dapat dilakukan selain *Guided Imagery* yaitu terapi musik dan *Art Therapy*, pemberian Aromaterapi *Essential Oil Rose*, *Exercise on Pain and Functional*, *Kompres Daun Kubis (Brassica oleracea var. capitata)*, *Virtual Reality as a Distraction Technique*, *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*, *Physical Exercise*, *Hand Massage*, dan *Aromatherapy Plus Music Therapy*. Hasil *literature review* ini direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya, yaitu melakukan penelitian lebih lanjut dengan melakukan pengembangan kombinasi intervensi terapi komplementer dalam teknik non-farmakologi lainnya yang mungkin dapat diberikan kepada pasien kanker payudara stadium 2-4 dengan beberapa pembaharuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu dalam menyelesaikan *literature review* ini, khususnya kepada Bapak Donny Nurhamsyah, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku dosen pembimbing kami dan terimakasih juga kepada pihak Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

RUJUKAN

- ACS. (2019). Non-medical Treatments for Pain. *Cancer.Org*, 1–11. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279700/9789241550390-eng.pdf>
- Amelia, W., Irawaty, D. and Maria, R., 2020. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Di Ruang Rawat Inap Bedah Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Angrainy, R., 2017. Hubungan pengetahuan, sikap tentang sadari dalam mendeteksi dini kanker payudara pada remaja. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), pp.232-238.
- Cardoso de Almeida, T., Marques de Mello, L., Saraiva de Castro Mattos, J., Soares da Silva, A. and Aparecido Nunes, A., 2018. Evaluation of the Impact of Physical Exercise in Reducing Pain in Women Undergoing Mammography: A Randomized Clinical Trial. *Pain Medicine*, 19(1), pp.9-15.
- Deng, C., Xie, Y., Liu, Y., Li, Y. and Xiao, Y., 2021. Aromatherapy Plus Music Therapy Improve Pain Intensity and Anxiety Scores in Patients With Breast Cancer During Perioperative Periods: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Breast Cancer*.
- Djamaludin, D., Al Fatih, H. and Qaulia, D.S., 2020. Pemberian kompres daun kubis (*brassica oleracea* var. *capitata*) dengan penurunan nyeri pasien pasca operasi kanker payudara. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), pp.82-87.
- Nur Fadilah, P. and Astuti, P., 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Hand Massage 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.
- Huda, N. and Riau, U., 2019. Efektifitas Aromaterapie Essential Oil Rose (June).
- Kada, M. K. R., Irawaty, D. and Maria, R., 2020. Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dan Art Therapy Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1). doi: 10.30651/jkm.v5i1.4714.
- Kemendes RI., 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018.
- Mardiana, M. *et al.*, 2020. Efektifitas progressive muscle relaxation (PMR) terhadap nyeri pada pasien kanker payudara. *Jurnal Berita ...*, XIII(2). Available at: <http://ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/JBK/article/view/38>.
- Mohammad, E. B., & Ahmad, M., 2019. Virtual reality as a distraction technique for pain and anxiety among patients with breast cancer: A randomized control trial. *Palliative & supportive care*, 17(1), 29-34.
- Reis, A. D. *et al.*, 2018. Effect of exercise on pain and functional capacity in breast cancer patients. *Health and Quality of Life Outcomes*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1), pp. 1–10

WHO. (2018). *WHO Guidelines for the Pharmacological and Radiotherapeutic Management of Cancer Pain in Adults and Adolescents*. World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279700/9789241550390-eng.pdf>