

## LITERATURE REVIEW: PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA PASIEN KANKER SERVIKS

<sup>1</sup> Izzati Adha Pratitis, <sup>2</sup> Karolin Adhistry

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia, izzatiadha@gmail.com

<sup>2</sup> Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia, karolin.adhistry@fk.unsri.ac.id

### ARTICLE INFORMATION

Received: May, 18, 2022

Revised: June, 15, 2022

Available online: May, 18, 2022

### KEYWORDS

Nyeri, Kanker Serviks, Terapi Nyeri  
Pain, Cervical Cancer, Pain Therapy

### CORRESPONDENCE

Karolin Adhistry

Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Sriwijaya

Indonesia

E-mail: karolin.adhistry@fk.unsri.ac.id

### ABSTRACT

*Along with the increasing stage of cervical cancer, patients complain of pain with higher intensity and longer duration. This makes pain a symptom with the application of important interventions in nursing care. It is said that pain comes from the patient's physical and psychological problems so that cervical cancer patients are expected to be able to control the pain. The purpose of this literature review is to provide alternative interventions that can be given to cervical cancer patients non-pharmacologically. This type of research was using the literature review method using a qualitative research approach. The selection of journal criteria can be accessed in full, the journal year is limited from the last 10 years, namely 2011-2021. The results of this literature review provide recommendations through Progressive Muscle Relaxation (PMR) and Hypnotherapy as alternative interventions that can be given to cervical cancer patients. Both of these therapies have a good effect on reducing pain intensity in various existing research applications.*

### ABSTRAK

Seiring dengan makin meningkatnya stasium kanker serviks, pasien mengeluhkan nyeri dengan intensitas yang makin tinggi dan durasi yang makin panjang. Hal ini menjadikan nyeri merupakan salah satu gejala dengan penerapan intervensi penting dalam asuhan keperawatan. Dikatakan bahwa nyeri berasal dari permasalahan fisik dan psikologis pasien sehingga pasien kanker serviks diharapkan mampu untuk mengontrol nyeri tersebut. Tujuan dari literature review ini adalah memberikan alternatif intervensi yang dapat diberikan pada pasien kanker serviks secara non farmakologis. Jenis penelitian yaitu dengan menggunakan metode literature review menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Pemilihan kriteria jurnal dapat diakses dengan penuh, tahun jurnal yang dibatasi dari 10 tahun terakhir yaitu tahun 2011-2021. Hasil literature review ini memberikan rekomendasi melalui terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Hypnotherapy* sebagai alternatif intervensi yang dapat diberikan pada pasien kanker serviks. Kedua terapi ini memiliki pengaruh yang baik terhadap penurunan intensitas nyeri pada berbagai penerapan penelitian yang ada.

*This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.*



## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan jumlah penderita kanker serviks yang tertinggi di dunia dengan deteksi penyakit pada stadium lanjut (Sukamti *et al*, 2013). Hal ini menjadi ancaman besar bagi dunia kesehatan di Indonesia, karena mayoritas penderitanya baru terdeteksi dan datang pada stadium lanjut. Tentunya Metode deteksi dini telah dilakukan untuk menekan kejadian lanjutan pada penyakit kanker ini dengan cara mendeteksi penyakit pada fase pra kanker atau kanker stadium dini yaitu dengan melakukan tes HPV, *pap smear*, IVA Test, dan servikografi (Indrawati *et al*, 2014).

Nyeri merupakan masalah yang tidak mungkin dihindari dari penyakit kanker terutama pada kanker serviks. Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), nyeri didefinisikan sebagai sensor serta pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, yang menyertai kerusakan jaringan. Survei dari Memorial Sloan-Kettering Cancer Center menyebutkan bahwa nyeri pada pengidap kanker umumnya menggambarkan akibat langsung dari tumor (75-80% permasalahan) serta sisanya diakibatkan oleh sebab penyembuhan antikanker (15-19%) ataupun yang tidak berhubungan dengan kankernya dan penyembuhannya (3- 5%). Pengidap nyeri kanker dapat hadapi perih kronis, intermiten, ataupun kronik pada bermacam stadium penyakitnya (Halim & Khayati, 2020). Terapi farmakologi memiliki perbedaan dengan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan salah satu strategi penatalaksanaan nyeri dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non-farmakologi akan didominasi oleh strategi caring oleh perawat sebagai

pendamping terapi obat yang diberikan ataupun tindakan mandiri penatalaksanaan nyeri (Mayasari, 2016).

Terapi non-farmakologi sudah banyak dikembangkan sebagai intervensi pendamping dari terapi farmakologi dengan efek samping yang lebih minimal. Terapi ini dikelompokkan dalam *Complementer Alternative Medicine* (CAM) terdiri dari *Alternative Medical System*, *Mind Body Intervention*, *Biological Based Therapy*, *Manipulative Body-Based Method* dan *Energy Therapies* (Resti, 2014). Literature review ini bertujuan untuk memberikan alternatif penanganan nyeri pada pasien kanker

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan penelitian kualitatif melalui metode pencarian sumber dengan media teknologi. Pencarian jurnal menggunakan metode google, yaitu google scholar dan PubMed. Kata kunci yang digunakan adalah *pain*, *cervical cancer*, dan *pain therapy*. Pembuatan karya ini penulis menggunakan 10 jurnal sesuai dengan kriteria jurnal yang diangkat berdasarkan tema penulis. Pemilihan kriteria jurnal dapat diakses dengan penuh, tahun jurnal yang dibatasi dari 10 tahun terakhir yaitu tahun 2011-2021. Artikel yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah jurnal dari International Journal of Novel Research in Healthcare and nursing, Holistic Nursing Practice, Pain Management Nursing, Indian Journal of Pain, Annals of Palliative Medicine, Indonesian Journal of Medicine, BIMIKI, Seminar Nasional Keperawatan, JAMALI, dan Ners Muda.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil telaan literature tersebut didapatkan hasil telusur *evidence base nursing*.

Tabel 1 telaah jurnal

No.	Jurnal	Sampel Penelitian	Metode Penelitian	Bahasan
1	The role of clinical hypnosis and self-hypnosis to relief pain and anxiety in severe chronic diseases in palliative care: a 2-year longterm follow-up of treatment in a non randomized clinical trial  <b>Maria Paola Brugnoli, Giancarlo Pesce, Emanuela Pasin, Maria Francesca Basile, Stefano Tamburin, Enrico Polati (2018)</b>	Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 50 pasien, yaitu 14 pria dan 36 wanita.	Penelitian ini menggunakan design penelitian prospektif dalam jangka waktu 2 tahun dengan menggunakan uji klinis tidak acak pada pasien dengan penyakit kronis.	Penelitian ini menganalisis tentang keefektifan hipnosis dan self-hypnosis secara klinis sebagai intervensi psikologis dan terapi adjuvant, dalam pengobatan nyeri kronis dan kecemasan pada penderita penyakit kronis yang parah.
2	The Effectiveness of Hypnotherapy in Reducing Pain in Patients with Cervical Cancer  <b>Hanung Prasetya, Heni Nur Kusumawati (2021)</b>	Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 90 pasien yang dipilih secara <i>purposive sampling</i> .	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi eksperimental dengan menggunakan kontrol acak. Pengukuran data dalam penelitian ini menggunakan skala angka 0 sampai 10. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t independen.	Penelitian ini menganalisis efek hipnoterapi sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri pada pasien kanker serviks.
3	Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Pain Intensity and Physiological Parameters among Post Hysterectomized Women  <b>Heba Said, Elsaqaa, Soheir Ibrahim Sobhy, Nevertity Hassan Zaki (2021)</b>	Sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 wanita pasca-histerektomi	Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi experimental</i> . Data kualitatif dijelaskan menggunakan angka dan persen, sementara data kuantitatif dideskripsikan dengan menggunakan <i>range</i> (minimum dan maksimum), <i>mean</i> , standar deviasi. Signifikansi hasil dinilai pada tingkat 5%.	Penelitian ini menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap nyeri intensitas dan parameter fisiologis pada wanita pasca-histerektomi.
4	Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing Exercise on Pain, Disability, and Sleep Among Patients With Chronic Tension-Type Headache	Sampel dalam penelitian ini sebanyak 169 orang dewasa yang dipilih dengan teknik <i>consecutive sampling</i>	Penelitian menggunakan uji coba terkontrol secara acak prospektif. Pengumpulan data dilakukan dengan skala nyeri wajah Wong-Baker, <i>Headache Impact Test</i> (HIT-6) untuk menilai kecacatan, dan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh ( <i>Pittsburgh Sleep Quality</i>	Keluaran penelitian ini adalah rutinitas standar perawatan pada kelompok kontrol dan terapi PMR, latihan pernapasan dalam, dan perawatan rutin standar pada kelompok eksperimen. Keluaran

	<p><b>Lakshmanan Gopichandran, PhD, Achal Kumar Srivastsava, P. Vanamail, PhD, C. Kanniammal, PhD, G. Valli, PhD, Jaideep Mahendra, PhD, Manju Dhandapani, PhD (2021)</b></p>		<p><i>Index/PSQI</i>) untuk menilai kualitas tidur.</p>	<p>dinilai dari segi nyeri, kecacatan, dan kualitas tidur pada kedua kelompok.</p>
5	<p>Evaluation of Hypnotherapy in Pain Management of Cancer Patients: A Clinical Trial from India</p> <p><b>Vikas Kumar Sharma, Pranav Pandya, Rakesh Kumar, Gaurav Gupta (2021)</b></p>	<p>Sampel dalam penelitian ini sebanyak 57 peserta menggunakan metode <i>convenience sampling</i>.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan desain <i>quasi-experimental</i> yang direncanakan secara sistematis melalui desain kelompok kontrol sebelum dan sesudah dengan pencocokan. Analisis statistik yang digunakan adalah Uji t sampel independen dan statistik <i>Eta-squared</i>.</p>	<p>Penelitian ini telah dirancang untuk memeriksa kemanjuran hipnoterapi dalam penyembuhan nyeri akibat kanker atau menerima pengobatan kanker sistematis.</p>
6	<p>Effects of Reflexology and Progressive Muscle Relaxation on Pain, Fatigue, and Quality of Life during Chemotherapy in Gynecologic Cancer Patients</p> <p><b>Hacer Alan Dikmen, PhD, Fusun Terzioglu, PhD (2018)</b></p>	<p>Sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 pasien kanker ginekologi.</p>	<p>Penelitian ini adalah single-blind, dengan studi terkontrol secara acak yang terdiri dari tiga kelompok intervensi dan satu kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan <i>Brief Pain Inventory</i>, <i>Brief Fatigue Inventory</i>, dan <i>Multi-dimensional Quality-of-Life Scaled Cancer</i>.</p>	<p>Penelitian ini menganalisis tentang pijat refleksi dan PMR yang dilakukan bersama-sama dan pasien diberikan intervensi tersebut melalui kunjungan rumah. Penelitian dinilai sebagai penelitian studi pertama yang menyelidiki efek latihan refleksologi dan PMR pada pasien kanker ginekologi.</p>
7	<p>Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Sebagai Penerapan Palliatif Care Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks</p> <p><b>Eka Nadya Rahmania, Jum Natosba, Karolin Adhity (2020)</b></p>	<p>Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang responden kanker serviks yang diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i></p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pra-eksperimental dalam klasifikasi <i>one group pretest and posttest design</i>. Alat pengukuran nyeri menggunakan <i>Visual Analog Scale</i> (VAS) dan alat pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> (SAS/SRAS). Analisis statistik yang digunakan adalah uji paired t-test dan uji alternatif Wilcoxon.</p>	<p>PMR merupakan salah satu dari teknik relaksasi yang paling mudah dilakukan, gerakannya sederhana, telah digunakan secara luas, dan dapat meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi masalah kesehatan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh PMR terhadap nyeri dan kecemasan pasien kanker serviks di RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang.</p>

8	Studi Deskriptif: Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Dan <i>Hypnotherapy</i> Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks	Jumlah sampel penelitian berjumlah 33 orang responden kanker serviks yang diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Alat pengukuran nyeri menggunakan <i>Visual Analog Scale</i> (VAS) dan alat pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner Zung <i>Self-Rating Anxiety Scale</i> (SAS/SRAS).	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dan <i>Hypnotherapy</i> terhadap tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks.
<b>Jum Natosba, Eka Nadya Rahmania, Siti Army Lestari (2019)</b>				
9	Pengaruh <i>Hypnotherapy</i> Lima Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks	Jumlah responden yang digunakan dalam studi kasus ini sebanyak 2 responden dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Pengambilan data dilakukan mengisi data pengkajian, <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .	Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan yaitu dengan hipnoterapi lima jari yang mampu menurunkan skala nyeri pada pasien. Studi kasus dilakukan untuk mengetahui penurunan skala nyeri pada pasien penyakit kanker serviks setelah dilakukan terapi.
<b>Alamsah Rusdi Halim, Nikmatul Khayati (2020)</b>				
10	Aplikasi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Sebagai Upaya Reduksi Nyeri dan Kecemasan	Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di wisma RSMH Palembang, 12 orang pasien kanker yang menghadiri kegiatan tersebut.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi eksperimental dengan menggunakan kelompok kontrol <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .	PMR dilakukan dengan cara menegangkan otot secara sementara, kemudian kembali diregangkan dimulai dari kepala sampai kaki secara bertahap. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi pasien kanker terhadap nyeri dan kecemasan yang dirasakannya.
<b>Jum Natosba, Sigit Purwanto, Jaji, Fernaliza Rizona (2020)</b>				

## PEMBAHASAN

Kanker serviks adalah kanker yang tumbuh di serviks atau mulut atau leher rahim, yang berasal dari epitel atau lapisan luar permukaan serviks dan 99,7% disebabkan oleh virus HPV (*Human Papilloma Virus*). Virus HPV yang sering diidentifikasi pada kanker serviks adalah HPV tipe 16 dan 18. Pasien penderita kanker serviks sering mengeluhkan nyeri pada perut bagian bawah. Survei dari Memorial Sloan-Kettering Cancer Center

menyebutkan bahwa nyeri pada pengidap kanker umumnya menggambarkan akibat langsung dari tumor (75-80% permasalahan) serta sisanya diakibatkan oleh sebab penyembuhan antikanker (15- 19%) ataupun yang tidak berhubungan dengan kankernya dan penyembuhannya (3- 5%). Pengidap nyeri kanker dapat hadapi perih kronis, intermiten, ataupun kronik pada bermacam stadium penyakitnya (Halim & Khayati, 2020). Untuk itu, perlu dilakukan berbagai intervensi yang sesuai

dengan *Evidence-Based Nursing Practice* (EBNP), yaitu bisa dengan memberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Hypnotherapy* untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien kanker serviks.

PMR merupakan salah satu dari teknik relaksasi yang paling mudah dilakukan, memiliki gerakan sederhana, telah digunakan secara luas, dan dapat meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi masalah kesehatan (Syarif & Putra, 2014). PMR dilakukan dengan cara menegangkan otot secara sementara, kemudian kembali diregangkan dimulai dari kepala sampai kaki secara bertahap (Casey & Benson, 2012). Teknik relaksasi ini dapat menimbulkan keselarasan tubuh dan pikiran yang diyakini memfasilitasi penyembuhan fisik dan psikologis (LeMone & Burke, 2008 dalam Rahmania *et al*, 2020). Latihan PMR terdiri dari latihan nafas dalam, serangkaian seri kontraksi serta relaksasi otot tertentu, dan distraksi. Proses distraksi pada latihan PMR menjadi penyebab perubahan intensitas nyeri yang dirasakan oleh peserta pelatihan (Natosba *et al*, 2020). Perubahan intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden selain karena pelepasan hormon endorfin juga disebabkan oleh distraksi yang mengarahkan responden harus berfokus pada setiap gerakan yang dilakukan sehingga dapat mengalihkan perhatian responden. Rasa nyaman mulai dirasakan pada gerakan ke-12 dan 13 dikarenakan pusat nyeri yang dirasakan berada pada bagian adomen (perut) sehingga peneliti menganjurkan untuk memperbanyak melakukan gerakan di daerah tersebut (Rahmania *et al*, 2020).

Sementara itu, *Hypnotherapy* merupakan salah satu terapi psikologis yang diterapkan oleh terapis (hipnosan) dengan metode hipnosis atau menggunakan sugesti berupa kata-kata (saran) kepada klien yang langsung menyentuh alam bawah sadar yakni pada saat tidur trans atau disaat pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata terapis (hipnosan) dengan tujuan menyembuhkan permasalahan klien (gangguan psikosomatis) (Cahyadi, 2017). Wilson & Nelson (2015) dalam Halim & Khayati (2020), mengatakan bahwa *Hypnotherapy* melibatkan induksi hipnosis yang dapat mengubah persepsi, perilaku bahkan

sebagai mekanisme koping untuk manajemen nyeri. *Hypnotherapy* merupakan terapi nonfarmakologi yang bekerja dalam bawah sadar klien. Sugesti sensori auditori yang menginduksi pikiran sadar menyebabkan kondisi trance, karena kondisi ini critical factor terbuka dan pengawasannya lemah sugesti akan langsung menjangkau pikiran penurun nyeri yang sudah ditanamkan melalui sugesti dalam kondisi hipnotis, akan memicu perubahan permanen yang dapat menurunkan aktivitas nyeri bahkan dapat menghilangkan rasa sakit karena otak berubah sesuai saran hipnotis.

Berdasarkan hasil telaah *evidence-based nursing* pada jurnal yang membahas tentang pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Hypnotherapy* terhadap penurunan intensitas nyeri, didapatkan hasil yang baik, yaitu kedua terapi ini terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien kanker apabila dilakukan dengan benar dan konsisten. Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian Elsaqaa *et al* (2021), bahwa melakukan PMR selama 15-20 menit dalam satu sesi dan dilakukan sebanyak 5 sesi menunjukkan pengaruh positif pada pengurangan intensitas nyeri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dikmen *et al* (2018), menunjukkan bahwa pemberian PMR yang dilakukan sebanyak 2 sesi dengan masing-masing sesi selama 20 menit dan dilakukan selama 8 minggu dapat menurunkan skala nyeri dari tingkat berat ke tingkat ringan-berat. Hal ini dikuatkan dengan penelitian Lakshmanan Gopichandran (2021), dimana pasien dengan sakit kepala tipe tegang kronis/*Chronic tension-type headache* (CTTH) yang mengalami nyeri sedang-berat mengalami penurunan tingkat keparahan nyeri yang lebih rendah setelah melakukan PMR selama 12 minggu.

Penurunan intensitas nyeri ini dapat terjadi karena latihan PMR bekerja melibatkan aktivitas sistem saraf otonom yaitu dengan meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan menurunkan stimulasi sistem saraf simpatis serta hipotalamus sehingga pengaruh stres fisik terhadap keduanya menjadi minimal (Haryati, 2015). Aktivasi sistem saraf parasimpatis akan menurunkan denyut

jantung, memperlambat laju pernafasan, meningkatkan aliran darah ke otot dan saluran pencernaan sehingga dapat mengurangi distress akibat gejala fisik (Ramadhani & Putra, 2008 dalam Rahmania *et al*, 2020). PMR akan mengontrol aktivitas kemudian stimulus tersebut akan mempengaruhi neurotransmitter (norepineprin, serotonin, GABA) yang mengatur perasaan dan pikiran seseorang. Penyampaian stimulus ke sistem saraf pusat tersebut menyebabkan terjadinya pelepasan endorphin yang menyebabkan ketegangan otot menjadi berkurang sehingga membuat tubuh menjadi relaks (Syarif & Putra, 2014). Endorphin bekerja dengan mengikat reseptor opiat dan opiat endogen yang kemudian akan membentuk suatu sistem penekanan nyeri intrinsik. Ikatan tersebut dapat mengurangi nyeri dengan mencegah dibebaskan reseptor sebagai neurotransmitter penghasil nyeri (Rahmania *et al*, 2020).

Selanjutnya, terapi non-farmakologi lain yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri adalah *Hypnotherapy*. Hasil penelitian Prasetya *et al* (2021), menunjukkan bahwa kelompok pasien kanker serviks yang mendapatkan hipnoterapy sekali dalam sehari yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut memiliki tingkat nyeri rata-rata yang lebih rendah daripada kelompok yang hanya menerima perawatan standar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Halim *et al* (2021), menunjukkan bahwa pemberian *Hypnotherapy* berupa hipnosis 5 jari 15-20 menit selama 3 hari terbukti dapat penurunan intensitas nyeri, dibuktikan dengan kemampuan pasien dalam mengatasi nyeri yang timbul dengan menggunakan *Hypnotherapy* lima jari. Hal ini dapat dilihat dari keadaan pasien yang mengatakan pasien tersebut merasa rileks dan mengatakan nyeri yang dirasakan sudah berkurang, dari yang awalnya adalah skala 4 menjadi 3 pada hari pertama, lalu dari skala 3 itu menurun menjadi skala 2 pada hari kedua, dan dari skala 2 menurun lagi hingga skala 1 pada hari ketiga. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Brugnoli (2018), yang menyebutkan bahwa skor VAS pada kelompok intervensi *hypnotherapy* dari yang awalnya nyeri tingkat berat dengan rata-rata skor VAS

81,9 menurun menjadi 45,9 (nyeri sedang) pada tindak lanjut 1 tahun, dan menjadi 38,9 pada tindak lanjut 2 tahun, dimana tingkat nyeri sudah terkategori ringan.

Penurunan intensitas nyeri ini dapat terjadi karena pemberian *Hypnotherapy* mampu merangsang peningkatan hormon endorfin kemudian merangsang substansi sejenis morfin yang disuplai oleh tubuh, pada saat neuron perifer mengirimkan sinyal ke sinaps, terjadi sinapsis antara neuron perifer dan neuron yang menuju otak tempat substansi P menghantarkan impuls. Sehingga endorfin memblokir transmisi impuls nyeri di medulla spinalis, sehingga sensasi nyeri menjadi berkurang. Endorphin berfungsi meningkatkan mood sehingga dapat merubah penerimaan individu terhadap nyeri. *Hypnotherapy* dapat mengalihkan perhatian klien dengan sugesti yang diberikan sehingga klien akan lupa terhadap nyeri yang dirasakan (Halim & Khayati, 2021).

Terapi hipnosis efektif untuk memodulasi persepsi nyeri dengan mempengaruhi proses kognitif seseorang dibandingkan dengan individu yang tidak menerima hipnosis terapi. Pikiran bawah sadar adalah sebuah tempat dimana manusia menyimpan semua kepercayaan, nilai, dan mengontrol fungsi tubuh manusia. Menurut Prasetya *et al* (2021) di bawah pengaruh hipnosis, korteks serebral mengalami penghambatan yang kuat, sehingga kekuatanidentifikasi, analisis, pengambilan keputusan, rangsangan baru berkurang, pengalaman masa lalu tidak dapat digunakan, akibatnya sugestif kata-kata menjadi kekuatan yang tak tertahankan. Dalam kondisi hipnosis, melalui arah aktif, kondisi pasien dan perilaku, baik psikis maupun fisik, logis, dapat dikendalikan, sehingga dapat menghilangkan menghilangkan atau menyembuhkan kondisi psikologis atau fisio-hambatan logis yang dialami pasien. Namun, respon pasien juga diperkuat oleh kemampuan hipnotis/ pendekatan terapis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Hypnotherapy*

terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien kanker serviks dengan menggunakan 10 jurnal penelitian, menunjukkan bahwa pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat menurunkan nyeri dengan intensitas nyeri sedang-berat menjadi sedang-ringan, sementara *Hypnotherapy* memiliki kemampuan untuk menurunkan nyeri dengan intensitas ringan-berat menjadi sedang-ringan. Dari penelitian yang membandingkan kedua terapi ini, menunjukkan hasil bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) lebih baik dalam menurunkan intensitas nyeri dibanding *Hypnotherapy*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Hypnotherapy* dapat digunakan oleh perawat dalam mengatasi masalah keperawatan nyeri pada pasien kanker serviks, mengingat nyeri adalah salah satu masalah utama sekaligus yang paling dikeluhkan oleh pasien penderita kanker serviks.

## REFERENSI

- Brugnoli, M. P., Pesce, G., Pasin, E., Basile, M. F., Tamburin, S., & Polati, E. (2018). The role of clinical hypnosis and self-hypnosis to relief pain and anxiety in severe chronic diseases in palliative care: A 2-year longterm follow-up of treatment in a nonrandomized clinical trial. *Annals of Palliative Medicine*, 7(1), 17–31. <https://doi.org/10.21037/apm.2017.10.03>
- Cahyadi, A. (2017). *Metode Hipnoterapi Dalam Merubah Perilaku*. Syi'ar, vol. 17(2):73-82
- Casey, A., Benson, H. (2012). *Panduan Harvard Medical School:Menurunkan Tekanan Darah*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Dikmen, H. A., & Terzioglu, F. (2019). Effects of Reflexology and *Progressive Muscle Relaxation* on Pain, Fatigue, and Quality of Life during Chemotherapy in Gynecologic Cancer Patients. *Pain Management Nursing*, 20(1), 47–53. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2018.03.001>
- Elsaqaa, H.S., Sobhy, S. I., Zaki, N. H. (2016). Effect of *Progressive Muscle Relaxation* Technique on Pain and Anxiety Among Post Caesarean Mothers. *Ijsr - International Journal of Scientific Research*, 5(3), 11–24.
- Gopichandran, L., Srivastava, A. K., Vanamail, P., Kanniammal, C., Valli, G., Mahendra, J., & Dhandapani, M. (2021). Effectiveness of *Progressive Muscle Relaxation* and deep breathing exercise on pain, disability, and sleep among patients with chronic tension-type headache a randomized control trial. *Holistic Nursing Practice*, May, 1–12.
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh *Hypnotherapy* Lima Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6211>
- Haryati, Sitorus, R. (2015). Pengaruh Latihan *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Status Fungsional dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi di RS.dr.Wahidin Sudirohusodo Makassar. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000460>
- Indrawati, N. D., Puspitaningrum, D., & Purwanti, I. A. (2014). *Lesi Pra Kanker Wanita Usia Subur (Pemeriksaan Skrining Tes IVA)*. Semarang: Unimus Press
- Mayasari, C. D. (2016). Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1)
- Natosba, J., Rahmania, E. N., & Lestari, S. A. (2019). Studi Deskriptif: Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Dan *Hypnotherapy* Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks Descriptive Study : the Effect of *Progressive Muscle Relaxation* and *Hypnotherapy* on Pain and Anxiety of Cervical Cancer Patients. *Ikatan Lembaga Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, Vol 8 No 1(P-ISSN : 2338-4700 E-ISSN : 2722-127X), 153–161.
- Natosba, J., Purwanto, S., Jaji, J., & Rizona, F. (2020). Aplikasi *Progressive Muscle Relaxation* Sebagai Upaya Reduksi Nyeri Dan Kecemasan. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 2(2), 66–75. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol2.iss2.art3>
- Prasetya, H., Kusumawati, H. N., & Wardiyatmi, W. (2021). The Effectiveness of *Hypnotherapy* in Reducing Pain in Patients with Cervical Cancer. *Indonesian Journal Of Medicine*, 6(2), 152–158. <https://doi.org/10.26911/thejmed.2021.06.02.04>
- Rahmania, E. N., Natosba, J., & Adhisty, K. (2020). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Sebagai Penerapan Palliatif Care Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks. *BIMIki (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(1), 25–32. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i1.123>
- Resti, M. (2014). *Perbandingan Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas*

- Padang Tahun 2014*. Thesis. Andalas University. Available at <http://scholar.unand.ac.id/7725/>
- Sharma, Vikas K., Pranav Pandya., Gaurav Gupta. 2022. Evaluation of *Hypnotherapy* in Pain Management of Cancer Patients: A Clinical Trial from India. *Indian j pain*. Vol 31(2). 10.4103/ijpn.ijpn\_32\_17.
- Sukanti, S., Aticeh & Maryanah. (2013). *Pendidikan Kesehatan Dan Deteksi Dini Kanker Serviks Melalui Inspeksi Visual Asam Asetat*. Available at <http://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/JITEK/article/view/20>.
- Syarif, H., Putra, A. (2014). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi: A Randomized Clinical Trial. *Idea Nursing Journal* 5(3):1-8.