



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INTENSITAS
NYERI PADA PASIEN CA MAMMAE POST OPERASI
MRM (MODIFIED RADICAL MASTECTOMY)
DI RSPAD GATOT SOEBROTO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ANASTASYA NINDYA AMARAL
2410721088**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2025**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INTENSITAS
NYERI PADA PASIEN CA MAMMAE POST OPERASI
MRM (MODIFIED RADICAL MASTECTOMY)
DI RSPAD GATOT SOEBROTO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

ANASTASYA NINDYA AMARAL

2410721088

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Anastasya Nindya Amaral

NIM : 2410721088

Tanggal : 6 Mei 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Mei 2025

Yang menyatakan,



(Anastasya Nindya Amaral)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anastasya Nindya Amaral
NIM : 2410721088
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Ca Mammae Post Operasi MRM (Modified Radical Mastectomy) di RSPAD Gatot Soebroto”

Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Mei 2025

Yang menyatakan,



Anastasya Nindya Amaral

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh:

Nama : Anastasya Nindya Amaral

NIM : 2410721088

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul Karya Ilmiah : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Ca Mammae Post Operasi MRM (Modified Radical Mastectomy) Di RSPAD Gatoto Soebroto

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep.MB.
Ketua Penguji



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep. Mat., Ph.D.
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Ns. Mareta Dea Rosaline, M.Kep.
Penguji III (Pembimbing)

Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.
Koordinator Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 19 Mei 2025

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN CA MAMMAE POST OPERASI MRM (MODIFIED RADICAL MASTECTOMY) DI RSPAD GATOT SOEBROTO

Anastasya Nindya Amaral

Abstrak

Pada pasien Ca Mammae, nyeri merupakan pengalaman tidak nyaman yang sering dialami. Untuk mengatasi penyebaran kanker pada Ca Mammae dapat dilakukan prosedur operasi seperti mastektomi, dimana setelah prosedur operasi akan menimbulkan masalah baru berupa nyeri post operasi. Nyeri pasca operasi dapat membuat pasien merasa tidak nyaman, gelisah, hingga mengalami gangguan perasaan atau mood lainnya. Salah satu metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri post operasi adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi ini melibatkan peregangan serta relaksasi yang disengaja dari kelompok otot utama tubuh manusia guna mencapai keadaan relaksasi yang dalam. Tujuan asuhan keperawatan penerapan relaksasi otot progresif adalah untuk mengetahui apakah relaksasi ini dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi *Modified Radical Mastectomy* (MRM) dengan diagnosis Ca Mammae. Instrumen skala nyeri yang digunakan adalah *Visual Analog Scale* (VAS). Dalam analisis ini didapatkan hasil setelah diberikan relaksasi otot progresif, intensitas nyeri pada pasien post operasi MRM menurun dari skala 8 (nyeri berat) menjadi skala 6 (nyeri sedang). Relaksasi otot progresif diberikan selama 15 menit setelah pasien berada di ruang pemulihan. Penguatan kompetensi perawat dalam menerapkan terapi komplementerguna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien pascaoperasi.

Kata Kunci : Ca Mammae, Nyeri, Post Operasi, Relaksasi Otot Progresif

***ANALYSIS OF NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON PAIN INTENSITY
IN POST-OPERATIVE CA MAMMAE PATIENTS UNDERGOING
MRM (MODIFIED RADICAL MASTECTOMY)
AT RSPAD GATOT SOEBROTO***

Anastasya Nindya Amaral

Abstract

In Ca Mammae (breast cancer) patients, pain is a common and uncomfortable experience, especially following surgical procedures like mastectomy, which are performed to control the spread of cancer. However, such surgeries often result in postoperative pain, causing discomfort, restlessness, and even mood disturbances in patients. To help manage this pain, one effective non-pharmacological method is the progressive muscle relaxation (PMR) technique. PMR involves the intentional tensing and relaxing of major muscle groups to achieve a state of deep relaxation. In nursing care, the application of PMR aims to determine its effectiveness in reducing pain intensity in patients who have undergone Modified Radical Mastectomy (MRM). The Visual Analog Scale (VAS) was used to assess pain levels. Results showed a decrease in pain intensity from a scale of 8 (severe pain) to 6 (moderate pain) after a 15-minute PMR session in the recovery room. These findings support the use of PMR as a complementary therapy in postoperative care. The implication for nursing practice is clear: enhancing nurses' skills in non-pharmacological pain management techniques like PMR can improve patient comfort and overall quality of life, making it a valuable addition to postoperative care strategies.

Keywords : *Ca Mammae; Pain; Post Operative; Progressive Muscle Relaxation*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-Nya kepada penulis sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Ca Mammae Post Operasi MRM (Modified Radical Mastectomy) di RSPAD Gatot Soebroto” berhasil diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Terima kasih penulis ucapkan kepada: Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Desmawati, S.Kp, M. Kep, Sp. Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan serta Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Ns. Santi Herlina, M. Kep., Sp. Kep. MB selaku dosen penguji 1, Dr. Sudiharto, S.Kp., M.Kes., RN selaku dosen penguji 2, dan Ns. Mareta Dea Rosaline, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan saran yang sangat bermanfaat untuk penulis menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ayah, Bunda, Dito, Alya, Adel serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman baik penulis, serta pihak lain yang telah membantu dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.

Jakarta, 19 Mei 2025

Penulis



Anastasya Nindya Amaral

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	8
I.4 Manfaat Penelitian	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 11
II.1 Konsep Ca Mammae	11
II.2 Konsep Nyeri.....	26
 BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	 52
III.1 Pengkajian Kasus	52
III.2 Data Fokus	56
III.3 Diagnosa Keperawatan.....	62
III.4 Rencana Keperawatan.....	62
III.5 Implementasi Keperawatan.....	65
III.6 Evaluasi Keperawatan.....	68
III.7 Pasien Resume	70
III.8 Data Fokus	74
III.9 Analisa Data	76
III.10 Diagnosa Keperawatan.....	78
III.11 Rencana Keperawatan.....	79

III.12 Implementasi Keperawatan.....	81
III.13 Evaluasi Keperawatan.....	84
 BAB IV PEMBAHASAN.....	 87
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis Dan Penelitian Terkait	87
IV.2 Analisis Penerapan <i>Evidence Based Nursing</i> Pada Kasus Gambaran Skala Nyeri Pasien Pre dan Post Intervensi.....	103
IV.3 Implikasi	107
 BAB V PENUTUP.....	 110
V.1 Kesimpulan (Tujuan).....	110
V.2 Saran.....	112
 DAFTAR PUSTAKA	 114
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indikator Stadium Kanker	14
Tabel 2. 2 Kriteria Berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia	40
Tabel 2. 3 Penelitian Terdahulu	44
Tabel 3. 1 Data Fokus	56
Tabel 3. 2 Analisa Data	58
Tabel 3. 3 Diagnosa Keperawatan	62
Tabel 3. 4 Rencana Keperawatan	62
Tabel 3. 5 Implementasi Keperawatan	65
Tabel 3. 6 Evaluasi Keperawatan	68
Tabel 3. 7 Data Fokus	74
Tabel 3. 8 Analisa Data	76
Tabel 3. 9 Diagnosa Keperawatan	78
Tabel 3. 10 Rencana Keperawatan	79
Tabel 3. 11 Implementasi Keperawatan	81
Tabel 3. 12 Evaluasi Keperawatan	84
Tabel 4. 1 Gambaran Skala Nyeri Pasien Kelolaan dan Resume Pre dan Post Intervensi	104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Sidang
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Kuesioner Visual Analog Scale (VAS)
Lampiran 5	SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 6	Pathway
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Produk Luaran KIAN
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin