

Penerapan Terapi Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Penderita Kanker Payudara: Literature Review

Ngesti Wulandari
Fahrur Nur Rosyid
Tika Handayani
Mulyadi Mulyadi

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta
Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta

Kanker payudara adalah penyakit dimana sel dalam payudara berkembang secara tidak normal diluar kendali dan bisa membentuk tumor yang bisa menjalar ke seluruh bagian tubuh dan dapat berakibat fatal. Nyeri ialah keluhan paling umum yang dialami oleh penderita kanker. Tatalaksana nyeri pada penderita kanker payudara dapat diterapkan secara farmakologi (terapi dengan obat) dan nonfarmakologi (terapi komplementer). Penanganan secara farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti pemberian obat analgesic, sedangkan manajemen non farmakologi bisa dilakukan secara mandiri oleh perawat dengan terapi relaksasi, terapi distraksi, terapi musik, guided imagery, terapi pemijatan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas penerapan terapi distraksi dan relaksasi terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien penderita kanker payudara. Metode penelitian yang digunakan tinjauan literatur. Literatur yang digunakan didapatkan melalui data base seperti Google Scholar dan PubMed. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur yaitu "terapi distraksi", "terapi relaksasi", "nyeri", "kanker payudara". Kesimpulan: Manajemen nyeri non farmakologi dengan terapi distraksi dan relaksasi secara efektif dapat menurunkan skala nyeri pasien kanker payudara dan bisa menjadi alternatif dalam mengurangi tingkat nyeri pada penderita kanker payudara, serta bisa menjadi pilihan dalam intervensi non farmakologis dalam menurunkan tingkat nyeri.

Penerapan Terapi Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Penderita Kanker Payudara: Literature Review

Ngesti Wulandari¹

Fahrur Nur Rosyid²

Tika Handayani³

Mulyadi⁴

¹j210190184@student.ums.ac.id

²fnr100@ums.ac.id

³ tikahandayani12345@gmail.com

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan penyakit yang terjadi tidak secara tiba-tiba. Kanker payudara adalah penyakit dimana sel dalam payudara berkembang secara tidak normal diluar kendali dan bisa membentuk tumor yang bisa menjalar ke seluruh bagian tubuh dan dapat berakibat fatal. Terjadinya kanker payudara pada wanita memiliki resiko lebih banyak daripada laki-laki, namun tidak menutup kemungkinan laki-laki menderita kanker payudara. Selain itu, keluarga yang memiliki riwayat kanker payudara dapat meningkatkan resiko menderita kanker payudara (WHO, 2023).

Menurut WHO (2023) secara global kanker payudara mengakibatkan 685.000 orang meninggal pada tahun 2020. Data Riskesdas RI tahun 2018 terdapat kenaikan penderita kanker menjadi 1,8% dimana pada tahun 2013 sebesar 1,4%. Penderita kanker di Indonesia paling banyak diderita dengan usia 55-64 tahun (4,62%), berjenis kelamin perempuan (2,9%), dan berada di wilayah perkotaan (2,06%) (Riskesdas, 2018).

Gejala yang dirasakan pada pasien penderita kanker yaitu seperti terasa benjolan pada payudara, kulit payudara yang mengeras dengan tekstur permukaan kulit seperti kulit jeruk, adanya cairan yang keluar dari puting (Kemenkes RI, 2019). Nyeri ialah keluhan paling umum yang dialami oleh penderita kanker. Rasa nyeri yang dirasakan tiap pasien bisa berlainan, banyak aspek yang mempengaruhi rasa sakit yang dirasakan pasien dengan kanker seperti lokasi kanker dan penyebab kanker, termasuk dampak lanjutan pengobatan. Nyeri pada penderita kanker adalah masalah yang sering muncul dan paling banyak dikeluhkan pasien. Dengan pengendalian nyeri yang memadai, kualitas hidup penderita kanker menjadi lebih baik (Kemenkes RI, 2022).

Menurut Mayasari (2016) tatalaksana nyeri pada penderita kanker payudara dapat diterapkan secara farmakologi (terapi dengan obat) dan nonfarmakologi (terapi komplementer). Penanganan secara farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti pemberian obat analgesik untuk mengurangi rasa nyeri yang dikeluhkan. Sedangkan manajemen non farmakologi bisa dilakukan secara mandiri oleh perawat dengan terapi relaksasi, terapi distraksi, terapi musik, guided imagery, terapi pemijatan untuk mengurangi nyeri dengan meminimalisir cedera pada pasien.

Manajemen nyeri dengan nonfarmakologi yang bisa dilakukan pada penderita kanker payudara yaitu dengan terapi Progressive Muscle Relaxation (Mardiana et al., 2020). Hasil penelitian disebutkan bahwa intervensi Progressive Muscle Relaxation / terapi relaksasi otot progresif secara efektif bisa mengurangi nyeri atau rasa sakit pada penderita kanker payudara (Mardiana et al., 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa intervensi terapi musik dapat menurunkan nyeri atau rasa sakit yang dirasakan pasien kanker payudara (Kada et al., 2020). Hasil penelitian disebutkan bahwa kombinasi terapi musik dan seni terapi lebih efektif untuk mengurangi rasa sakit pada orang hidup dengan payudara kanker dari hanya standar analgesik (Kada et al., 2020). Selain itu, terapi guided imagery juga dapat menurunkan tingkat nyeri atau rasa sakit pada pasien kanker payudara (Milenia & Retnaningsih, 2022). Hasil penelitian disebutkan bahwa implementasi terapi imajinasi terbimbing efektif mengurangi tingkat nyeri atau rasa sakit pada penderita kanker payudara (Milenia & Retnaningsih, 2022). Hal tersebut menunjukkan bahwa manajemen nyeri non farmakologi seperti terapi distraksi dan terapi relaksasi dapat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi rasa nyeri pada pasien kanker payudara.

METODE

Tinjauan literatur dilakukan dengan cara mencari literatur atau referensi yang sesuai dengan topik yang dipilih. Literatur yang digunakan didapatkan melalui data base penyedia jurnal nasional seperti Google Scholar dan penyedia jurnal internasional seperti PubMed. Kata kunci yang digunakan untuk mencari literatur yaitu "terapi distraksi", "terapi relaksasi", "nyeri", "kanker payudara". Ditemukan 922 temuan, kemudian dipersempit rentang tahun dari 2018 - 2023 dan ditemukan 760 temuan dan ditemukan 13 artikel yang sesuai dengan topik yang diangkat. Demikian juga pada artikel internasional, dilakukan pencarian dengan kata kunci yang sama dan

ditemukan 12 artikel. Kemudian dipersempit dengan rentang tahun dari tahun 2018 - 2023 dan ditemukan 2 artikel yang sesuai dengan topik yang diangkat. Artikel-artikel yang ditemukan peneliti kemudian dipilah sesuai dengan kriteria inklusi. Peneliti membuang artikel-artikel yang dikecualikan, mengkaji artikel-artikel yang memenuhi kriteria, dan mengelompokkannya berdasarkan hasil pencarian untuk melanjutkan pembahasan.

HASIL

No	Penulis	Judul	Desain	Hasil
1.	Roslina Dewi, Johan Budhiana, Syiva Dwi Fatmala, Maria Yulianti, Dila Nurul Arsyi (2023)	Coaching Dan Training Teknik Relaksasi Lima Jari Pada Pasien Kanker Payudara Untuk Menurunkan Fatigue, Nyeri Dan Gangguan Tidur	Quasi eksperimen, pretest, posttest	Sebelum menggunakan teknik relaksasi lima jari, penelitian menemukan bahwa rata-rata adalah (58,89). Dengan memanfaatkan metode relaksasi lima jari, rata-rata menurun menjadi (35,56) dari (58,89).
2.	Labora Sitinjak, Leo Rulino, Regina Masliha (2018)	Manajemen Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara Dengan Menggunakan Teknik Distraksi Terapi Musik Di Rsud Koja	Studi kasus, dengan wawancara terstruktur, studi dokumen, dan observasi menggunakan instrumen yang sudah ditetapkan	Respon yang lebih baik diamati selama 2 kali tindakan keperawatan selama 24 jam, dengan kedua klien mengalami penurunan tingkat nyeri selama evaluasi.
3.	Fatmawati, Muh. Tabran Thalib, Zaenal (2020)	Efektifitas Therapi Perilaku Kognitif Relaksasi Pada Pasien Kanker Payudara Terhadap Intensitas Nyeri Di Ruang Bedah Tumor Rsup. Dr Wahidin Sudirohusodo	Quasi eksperimen, pretest, posttest	Setelah dilakukan analisis dengan uji T-Test, sebelum terapi diperoleh p value sebesar 0.31 > $\alpha = 0.05$, sehingga intensitas nyeri tidak mengalami pengaruh apapun dari terapi relaksasi sedangkan pada analisis uji t-test setelah terapi diperoleh nilai p sebesar 0,014 sehingga nilai p < 0,05 sehingga studi tersebut menegaskan efektivitas terapi relaksasi dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien kanker payudara, terbukti memberikan efek.
4.	Masliha, Irna Nursanti, Giri	Penurunan Intensitas Nyeri	Metode quasi- experimental	Didapatkan sebagian besar pasien mengalami nyeri berat (73,1%).

	Widagdo (2020)	Dengan Masase Klasik Pada Perempuan Dengan Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi	dengan pendekatan one-group pretest dan posttest without control	Setelah diberikan terapi, pasien mengalami penurunan intensitas skala nyeri sedang (88,5%). Hasil analisis disebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pemberian masase klasik dalam mengurangi intensitas nyeri (p-value 0,000).	
5.	Maritta Sari, Nengke Puspita Sari (2023)	Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Payudara	Quasi Eksperimen dengan pendekatan one group pretest post-test design,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan hipnoterapi yaitu dari 7,6 Pada analisis bivariante menggunakan Wilcoxon Test didapatkan p value = 0,0002 yang berarti efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi nyeri kanker payudara sudah terbukti.	
6.	Maya Ade Kusniarti Pasaribu, Tri Sumarni (2023)	Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Mastektomi Ca Mammae	Penelitian studi kasus dengan menggunakan teknik simple random sampling	Pasien biasanya mengalami nyeri di sekitar lokasi pembedahan dengan skala 6 poin, nyeri intermiten, dan sensasi seperti ditusuk. Gejala-gejala ini paling sering dikeluhkan. Saat bergerak, pasien akan mengalami rasa tidak nyaman. Memberikan terapi murottal efektif untuk menurunkan skala nyeri payudara pasca mastektomi.	
7.	Yuli Yanti, Amin Susanto (2022)	Manajemen Nyeri Non Farmakologi Guided Imagery Pada Pasien Post Operasi Carcinoma Mammae	Studi Kasus	Hasil penelitian menyebutkan bahwa diperoleh hasil nyeri berkurang dari sebelum dilakukan intervensi dengan skala 6 (moderate) dan setelah dilakukan terapi menjadi skala 3 (low)	
8.			Quasi experimental,	Hasil penelitian	

	<p>Maria Kurnyata Rante Kada, Dewi Irawaty, Riri Maria (2020)</p>	<p>Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dan Art Therapy Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Payudara</p>	<p>purposive sampling.</p>	<p>menyebutkan bahwa tingkat nyeri berbeda secara signifikan pada pasien yang hanya menerima obat penghilang rasa sakit standar dibandingkan dengan mereka yang diobati dengan metode campuran terapi musik dan seni dengan p- value = 0,008 (p<0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggabungan terapi musik dan seni lebih berhasil dalam mengurangi nyeri pada penderita kanker payudara dibandingkan manajemen nyeri konvensional.</p>	
9.	<p>Endang Kasih, Mira Triharini, Tiyas Kusumaningrum (2019)</p>	<p>Progresive Muscle Relaxation Menurunkan Frekuensi Nyeri Pada Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Posa RSUD Dr.Soetomo Surabaya</p>	<p>onegroup pretest - posttest.</p>	<p>Menurut temuan tersebut pasien kanker payudara menunjukkan penurunan frekuensi nyeri seiring dengan relaksasi otot mereka secara bertahap (p=0,000). Hasil uji Paired t Test dapat diketahui bahwa perbandingan frekuensi nyeri saat pre dan posttest menunjukkan nilai signifikansi p=0,000. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berdampak pada frekuensi nyeri pasien kanker payudara di POSA RSUD Dr. Soetomo Surabaya.</p>	
10.	<p>Alfi Milenia, Dwi Retnaningsih (2022)</p>	<p>Penerapan Terapi Guided Imagery pada Pasien Dengan Kanker Payudara Dengan Nyeri Sedang</p>	<p>Studi Kasus</p>	<p>Hasil penelitian menyebutkan bahwa intervensi tersebut menimbulkan tingkat nyeri sebesar 7 pada partisipan I dan 6 pada pasien II, namun setelah dilakukan</p>	

				intervensi, tingkat nyeri lebih rendah pada kedua kelompok. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi gambar terbimbing dapat mengurangi rasa sakit pada pasien kanker payudara	
11.	Raras Pristyanti, Istiqomah (2022)	Upaya Menurunkan Nyeri Dengan Terapi Nafas Dalam Pada Pasien Ca Mammae	Wawancara dan observasi pemberian prosedur sebelum dan sesudah terapi	Hasil pelaksanaan terapi nafas dalam selama 3 hari dapat disimpulkan terapi nafas dalam mampu membantu terapi farmakologi untuk menurunkan nyeri pada penderita kanker payudara, dengan hasil rerata sebelum dilakukan terapi nafas dalam 1,3 dan rerata sesudah dilakukan terapi nafas dalam 1,3.	
12.	Didi Kurniawan, Reni Zulfitri, Ari Pristiana Dewi (2019)	Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Nyeri Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi Di Rsud Arifin Achmad	pre - eksperimental dengan desain one group pre test - post test	Hasil penelitian menyebutkan bahwa nilai rerata skala nyeri kanker payudara sebelum diberikan terapi adalah 6,50 dan nilai rerata sesudah diberikan terapi adalah 1,35. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa $t = 17,596$ dan $p\text{-value} = 0,001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh terhadap kualitas nyeri kanker payudara dengan kemoterapi.	
13.	Mardiana, Fitriani, Ricky Z, Yusnaeni (2020)	Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara	Quasi eksperimen, desain pre post test.	Hasil penelitian menyebutkan bahwa didapatkan nilai signifikansi $p = 0,001 < 0,05$. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa tindakan keperawatan berupa terapi Progressive Muscle Relaxation secara efektif mengurangi skala nyeri pada	

				penderita kanker payudara	
14.	Eslam Bani Mohammad dan Muayyad Ahmad (2018)	Virtual reality as a distraction technique for pain and anxiety among patients with breast cancer: A randomized control trial	A randomized control trial design (Desain uji coba kontrol acak)	Temuan penelitian menunjuk kan bahwa satu sesi VR imersif plus morfin berhasil penurunan signifikan terhadap skor rasa sakit dan kecemasan, dibandingkan dengan morfin saja, pada penderita kanker payudara.	
15	Suhanda, Henri Setiawan, Heri Ariyanto, Windi Oktavia (2021)	A Case Study: Murottal Distraction to Reduce Pain Level among Post-Mastectomy Patients	Quasi Eksperimen dengan pendekatan one group pretest post-test design,	Hasil penelitian menunjukkan pemberian terapi murottal intervensi selama 6 hari menunjukkan penurunan skala nyeri dari skala 4 (1-10) hingga 1 (1-10). Implementasi dari Terapi murottal EBN (Evidence Based Nursing) terbukti efektif menurunkan intensitas skala nyeri pada operasi pasca mastektomi pasien.	

Table 1. Hasil Tinjauan Literatur 15 Artikel

PEMBAHASAN

Nyeri atau rasa sakit yang dirasakan penderita kanker menjadi masalah yang paling umum dan paling banyak dikeluhkan. Rasa sakit mungkin timbul berasal kanker itu sendiri ketika sel-sel secara tidak normal tumbuh dan merusak jaringan di sekitarnya. Tumor yang tumbuh memberi tekanan pada daerah saraf, tulang, dan organ yang menyebabkan rasa sakit. Nyeri biasanya disebabkan oleh tekanan pada massa kanker. Selain itu, hal ini dapat terjadi sebagai dampak lanjutan pengobatan kanker seperti kemoterapi, pembedahan, atau pemberian obat (Kemenkes RI, 2022). Manajemen nyeri mampu diterapkan secara farmakologi (terapi dengan obat) dan non farmakologi (terapi komplementer). Tatalaksana dengan cara farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti pemberian obat analgesik, sedangkan manajemen non farmakologi bisa dilakukan secara mandiri oleh perawat dengan terapi relaksasi, terapi distraksi, terapi musik, guided imagery, terapi pemijatan (Mayasari, 2016).

Penatalaksanaan nyeri dengan cara non-farmakologis atau terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri pada penderita kanker payudara antara lain terapi relaksasi otot progresif (PMR) (Mardiana et al., 2019), terapi musik (Kada et al., 2020) dan terapi citra terbimbing (Milenia & Retnaningsih, 2022). Terapi relaksasi otot progresif (PMR) yang diterapkan pada penderita kanker payudara menyebutkan bahwa terapi tambahan relaksasi otot progresif (PMR) dapat menurunkan skor nyeri pada pasien kanker payudara secara signifikan (Mardiana et al., 2020). Penyebab nyeri pada kanker payudara adalah peradangan. Peradangan

atau tekanan yang disebabkan oleh pembengkakan ujung saraf sensorik menyebabkan timbulnya rasa sakit. Penyebab nyeri kemungkinan besar adalah terganggunya serabut saraf yang merespons nyeri. Terapi relaksasi otot progresif ialah prosedur yang bertujuan untuk mencapai relaksasi otot pada kedua otot. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi yang melibatkan pengencangan dan relaksasi otot-otot pada satu bagian tubuh secara bersamaan untuk menciptakan perasaan relaksasi fisik (Kasih et al., 2019).

Kasih dkk. (2019) menemukan bahwa PMR secara signifikan mempengaruhi frekuensi nyeri ca mammae pada pasien di POSA RS Dr. Soetomo Surabaya melalui efek yang dikenal sebagai relaksasi otot progresif. PMR adalah prosedur yang menargetkan pelepasan ketegangan dari kedua otot. Proses PMR ditandai dengan relaksasi dan pengencangan otot-otot pada area tubuh tertentu, sehingga menghasilkan sensasi ketenangan fisik. Terapi musik dapat digunakan sebagai alternatif non farmakologis pengganti terapi relaksasi otot progresif (Kada et al., 2020).

Melalui terapi musik, nyeri berkurang melalui relaksasi fisik dan mental yang terkait dengan perubahan sistem saraf otonom. Musik berfungsi sebagai titik fokus dan memiliki efek menenangkan. Sinyal musik bertanggung jawab untuk mengatur aktivitas struktur limbik dan paralimbik tertentu di otak kita dan kemudian menghasilkan GABA dan dopamin, dua opioid endogen. Menurut Archie dkk., 2013 dalam Kada dkk., 2020 zat ini memiliki kemampuan untuk mengurangi rasa sakit dengan menghambat transmisi impuls listrik antar neuron di sinapsis dan meningkatkan relaksasi dan ketenangan. Kada dkk (2020) menemukan bahwa kelompok yang menerima terapi seni dan terapi musik memiliki perbedaan tingkat nyeri yang signifikan sebelum dan setelah perawatan. Menurut penelitian lain, terapi musik yang dilakukan dalam waktu 15-30 menit dapat mengurangi skor nyeri pada penderita kanker payudara sebanyak 2 poin melalui terapi distraksi. Menurut Sitinjak dkk. (2018) respon klien menunjukkan bahwa pikirannya menjadi lebih tenang dan tubuhnya terasa lebih nyaman. Tingkat nyeri pasien kanker dapat dikurangi melalui Guided Imagery Therapy, yang merupakan pendekatan non farmakologis lainnya (Milenia & Retnaningsih, 2022).

Milenia & Retnaningsih (2022) menemukan bahwa terapi citra terbimbing menurunkan tingkat nyeri selama 3 hari, yang ditunjukkan dengan tingkat nyeri yang diukur menggunakan NRS (numerik skala penilaian). Menurut Yanti & Susanto (2022), tingkat nyeri menurun sebelum dan sesudah terapi citra terbimbing, baik sebelum pengobatan maupun sesudahnya. Sebelum terapi pada skala 6 (sedang) dan sesudah terapi pada skala 3 (rendah). Terapi citra terbimbing dilaksanakan dalam waktu 15 sampai 20 menit selama 3 hari dan bisa dilakukan bersamaan dengan terapi non-farmakologis lainnya. Pengurangan nyeri ringan hingga sedang dapat dicapai melalui manajemen pencitraan terpandu dan kombinasi obat nyeri.

Pengurangan tingkat nyeri pada pasien kanker payudara dapat dicapai melalui terapi gambar terbimbing. Tergantung pada kondisi dan jumlah orang yang terlibat, terapi citra terbimbing dapat digunakan sebagai terapi alternatif yang dapat menghilangkan stres dan kecemasan serta menghilangkan rasa sakit sebagai bagian dari prosesnya. Terapi citra terbimbing adalah pilihan pengobatan umum untuk nyeri dan kanker baik pada anak-anak ataupun pada orang dewasa (Hidayat, 2019).

KESIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif (PMR), terapi musik, dan terapi imajinasi terbimbing merupakan metode nonfarmakologis yang bisa menjadi alternatif dalam mengurangi tingkat nyeri pada penderita kanker payudara, serta bisa menjadi pilihan dalam intervensi non farmakologis dalam menurunkan tingkat nyeri.

DAFTAR PUSTAKA



- Dewi, R., Budhiana, J., Fatmala, S. D., Yulianti, M., & Arsyi, D. N. (2023). Coaching Dan Training Teknik Relaksasi Lima Jari Pada Pasien Kanker Payudara Untuk Menurunkan Fatigue, Nyeri Dan Gangguan Tidur. *Abdimas Galuh*, 5(1), 971-978.
- Hidayat, A. A. (2022). *Khazanah Terapi Komplementer-Alternatif: Telusur Intervensi Pengobatan Pelengkap Non-Medis*. Nuansa Cendekia.
- Kada, M. K. R., Irawaty, D., & Maria, R. (2020). Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Dan Art Therapy Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Kasih, E., Triharini, M., & Kusumaningrum, T. (2019). Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Frekuensi Nyeri Pada Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Posa RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Soetomo Surabaya. Crit Med Surg Nurs J*, 3(2), 15-9.
- Kemendes RI. (2019). Gejala Kanker Payudara. Kemendes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/gejala-kanker-payudara>
- Kemendes RI. (2022). Nyeri Kanker. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/363/nyeri-kanker
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- Kurniawan, D., Zulfritri, R., & Dewi, A. P. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Nyeri Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi Di Rsud Arifin Achmad. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(1), 61-70.
- Mardiana, M., Fitriani, F., Ricky, Z., & Yusnaeni, Y. (2020). Efektivitas progressive muscle relaxation (PMR) terhadap nyeri pada pasien kanker payudara. *Jurnal Berita Kesehatan*, 13.
- Masliha, M., Nursanti, I., & Widagdo, G. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri dengan Masase Klasik pada Perempuan dengan Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 5(2), 66-73.
- Mayasari, C. D. (2016). Pentingnya pemahaman manajemen nyeri non farmakologi bagi seorang perawat. *Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35-42.
- Milenia, A., & Retnaningsih, D. (2022). Penerapan Terapi Guided Imagery pada Pasien Dengan Kanker Payudara Dengan Nyeri Sedang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 35-42.
- 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.
- Pasaribu, M. A. K., & Sumarni, T. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Mastektomi Ca Mammae. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 3(1), 60-64.
- Pristyanti, R. (2022). Upaya Menurunkan Nyeri Dengan Terapi Nafas Dalam Pada Pasien Ca Mammae. *SBY Proceedings*, 1(1), 640-650.
- Sari, M., & Sari, N. P. (2023). Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 6(1), 45-48.
- Setiawan, H., Ariyanto, H., & Oktavia, W. (2021). A Case Study: Murottal Distraction to Reduce Pain



Level among Post-Mastectomy Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(3), 325-331.

Sitinjak, L., Rulino, L., & Masliah, R. (2018). Manajemen nyeri pada pasien kanker payudara dengan menggunakan teknik distraksi terapi musik di rsud koja. *Jurnal akademi keperawatan husada karya jaya*, 4(2).

Thalib, M. T. (2020). Efektivitas Terapi Perilaku Kognitif Relaksasi Pada Pasien Kanker Payudara Terhadap Intensitas Nyeri Di Ruang Bedah Tumor Rsup. Dr. Wahidin Sudirohusodo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 24-28.

WHO. (2023). Breast cancer. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

Yanti, Y., & Susanto, A. (2022). Manajemen Nyeri Non Farmakologi Guided Imagery Pada Pasien Post Operasi Carcinoma Mammae. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5695-5700.