

**COACHING DAN TRAINING TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA UNTUK MENURUNKAN
FATIGUE, NYERI DAN GANGGUAN TIDUR**

**COACHING AND TRAINING OF FIVE-FINGER RELAXATION TECHNIQUES
IN BREAST CANCER PATIENTS TO REDUCE FATIGUE,
PAIN AND SLEEP DISORDERS**

**Roslina Dewi^{1,2*}, Johan Budhiana^{1,2}, Syiva Dwi Fatmala¹,
Maria Yulianti¹, Dila Nurul Arsyi¹**

¹Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Sukabumi Indonesia

²Faculty of Nursing, Lincoln University College Malaysia

*Email: roslianadewi@dosen.stikesmi.ac.id

(Diterima 01-03-2023; Disetujui 27-03-2023)

ABSTRAK

Kanker merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Kanker payudara dapat menyebabkan dampak fisik seperti gangguan tidur, *fatigue*, dan nyeri. Banyak upaya pengobatan yang dapat dilakukan, salah satunya pengobatan nonfarmakologi berupa teknik relaksasi lima jari. Teknik relaksasi lima jari sebagai terapi yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh. Khususnya jari tangan untuk menciptakan kondisi rileks. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan, melatih, dan mempraktikkan teknik relaksasi lima jari pada penderita kanker payudara dalam menurunkan *fatigue*, nyeri, dan gangguan tidur. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode *coaching* dan *training*. Jumlah peserta sebanyak 15 orang. Kegiatan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata sebelum dilakukan teknik relaksasi lima jari *fatigue* (60,74), nyeri (58,89), dan gangguan tidur (66,76); dan terjadi penurunan rata-rata setelah diberikan teknik relaksasi lima jari *fatigue* (24,60), nyeri (35,56), dan gangguan tidur (42,86). Pelaksanaan kegiatan ini penderita kanker payudara memahami dan mampu melakukan teknik relaksasi lima jari secara mandiri. Teknik relaksasi lima jari yang dilakukan secara rutin berpengaruh positif terhadap penurunan *fatigue*, nyeri, dan gangguan tidur pada penderita kanker payudara.

Kata kunci: *fatigue*, gangguan tidur, kanker payudara, nyeri, teknik relaksasi lima jari

ABSTRACT

Cancer is among the leading global causes of morbidity and mortality. Cancer of the breast can result in physical symptoms such as sleep disturbances, fatigue, and pain. There are numerous treatment options, including non-pharmacological treatment in the form of five-finger relaxation exercises. The five-finger relaxation technique is a therapy that uses the power of the mind to create a relaxed state by moving the body, specifically the fingers. The purpose of this community service project is to introduce, train, and practice five-finger relaxation techniques with breast cancer patients in order to reduce fatigue, pain, and sleep disturbances. Utilizing coaching and training techniques to implement activities. There are 15 participants in the event. The initial phases of an activity are preparation, implementation, and evaluation. The results of the activity revealed that the average five-finger relaxation technique was fatigue (60.74), pain (58.89), and sleep disturbances (66.76), with a decrease in fatigue (24.60), pain (35.56), and sleep disturbances (66.76) after receiving the five-finger relaxation technique (42.86). Implementation of this activity will result in breast cancer patients understanding and independently performing five-finger relaxation techniques. Regular practice of the five-finger relaxation technique has a positive effect on breast cancer patients' fatigue, pain, and sleep disturbances.

Keywords: fatigue, sleep disorders, breast cancer, pain, five finger relaxation techniques

PENDAHULUAN

Kanker payudara adalah kanker yang paling sering didiagnosis dan penyebab utama kematian terkait kanker bagi wanita di dunia. Dari 23% kasus kanker secara total 1,4%

diantaranya adalah kanker payudara. Selain itu, sekitar 1,15 juta pasien diagnosis kanker payudara invasif setiap tahun, menyebabkan 40 juta lebih banyak wanita meninggal. Jawa Barat merupakan wilayah dengan jumlah kasus kanker payudara tertinggi ketiga memiliki jumlah penderita 6.701 pasien dengan prevalensi 0,3% (Dewi et al., 2020).

Kanker payudara dapat menyebabkan dampak fisik seperti gangguan tidur, *fatigue*, dan nyeri. Seorang wanita yang didiagnosis kanker biasanya memiliki prevalensi gangguan tidur yang tinggi selama perawatan dan pemulihan. Dengan demikian, pasien-pasien ini memiliki risiko lebih tinggi untuk kualitas hidup yang lebih rendah, sistem kekebalan, kemampuan kognitif, dan kemampuan untuk melakukan rutinitas sehari-hari (Dewi et al., 2018).

Kemudian, gejala lain yang paling sering dialami oleh pasien kanker payudara ialah *cancer related fatigue* yang disebabkan karena terjadinya gangguan psikologis pada pasien kanker payudara (*American Cancer Society*, 2014). *Fatigue* pada pasien kanker payudara dapat menurunkan kualitas tidur, karena *fatigue* menyebabkan dampak negatif lebih besar dari semua gejala, termasuk mual, nyeri, dan depresi pada pasien kanker payudara. Sedangkan gejala nyeri yang dirasakan pada pasien kanker payudara disebabkan dari tindakan pasca operasi, nyeri payudara, dan nyeri yang berhubungan dengan kemoterapi dan radiasi (Dewi, 2021).

Teknik relaksasi lima jari adalah proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri dan menjaga kesehatan atau rileks melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indera, termasuk penciuman, sentuhan, penglihatan, dan pendengaran (Dewi et al., 2021). Teknik relaksasi lima jari sangat bermanfaat untuk pasien karena dengan menciptakan imajinasi yang akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra maka dengan membayangkan sesuatu yang indah perasaan akan tenang (Dewi, 2021). Teknik relaksasi lima jari secara signifikan dapat menurunkan gejala yang dirasakan pasien seperti nyeri, *fatigue* dan gangguan tidur, namun meski diyakini dapat menurunkan berbagai gejala yang muncul pada pasien payudara, nyatanya teknik relaksasi ini belum banyak diterapkan termasuk pada pasien kanker payudara yang melakukan pengobatan di RSUD Sekarwangi Kabupaten Sukabumi.

Pengelolaan gejala akibat kanker payudara seperti *fatigue*, nyeri, dan gangguan tidur masih berfokus pada pengobatan farmakologi. Selama ini pasien hanya menerima obat-obatan untuk mengatasi gejala yang dirasakan pasien. Hal ini menggambarkan terapi nonfarmakologi khususnya teknik relaksasi lima jari belum menjadi perawatan pendukung

bagi pasien kanker payudara. Faktanya sering dijumpai pasien kanker payudara yang tidak mengetahui teknik relaksasi lima jari untuk mengatasi gejala yang muncul. Banyak penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi lima jari dapat menangani gejala *fatigue*, nyeri, dan gangguan tidur yang muncul akibat kanker payudara. Penggunaan teknik relaksasi lima jari pada pasien kanker payudara yang melakukan pengobatan di RSUD Sekarwangi Kabupaten Sukabumi bisa menjadi salah satu perawatan pendukung bagi pasien kanker payudara.

BAHAN DAN METODE

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah *coaching* dan *training* teknik relaksasi lima jari kepada penderita kanker payudara yang terdaftar melakukan pengobatan di RSUD Sekarwangi, yang bertujuan untuk membantu mengatasi atau mengurangi gejala yang timbul seperti *fatigue*, nyeri, dan masalah gangguan tidur. Sasaran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penderita kanker payudara yang terdaftar melakukan pengobatan di RSUD Sekarwangi Kabupaten Sukabumi.

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini dimulai dengan tahap persiapan yang diawali dengan penyusunan program kerja pembinaan, penyuluhan, dan pelatihan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial, dan penjadwalan (*time schedule*).

Pada tahap pelaksanaan terdiri atas *pre experiment measurement*, sebelum masuk ke dalam tindakan intervensi tim akan melakukan *informed consent* untuk *coaching* dan *training* teknik relaksasi lima jari pada pasien kanker payudara. Tahap kedua adalah *treatment*, pada hari pertama tim akan melakukan intervensi relaksasi lima jari (hari ke-0). Pelaksanaan relaksasi lima jari dilaksanakan sebanyak 10 kali dalam 3 minggu dengan durasi 10-15 menit dengan selang satu hari. Tahap ketiga *post experiment measurement*, setelah dilakukan intervensi selama 3 minggu, tim akan melakukan *post test* dengan kembali memberikan kuesioner *fatigue*, nyeri, dan masalah gangguan tidur.

Evaluasi atau *monitoring* dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memastikan pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana, kapan evaluasi akan dilakukan, kriteria, indikator pencapaian tujuan, dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh penderita kanker payudara yang terdaftar melakukan pengobatan di RSUD Sekarwangi Kabupaten Sukabumi berjumlah 15 orang yang dilaksanakan selama 3 minggu yang terbagi kedalam tiga tahapan yaitu tahap pertama adalah pemberian *pre test* yang dilaksanakan selama 15 menit, tahap kedua pemberian teknik relaksasi lima jari sebanyak 10 kali selama 3 minggu berdurasi 10-15 menit dengan selang satu hari, dan tahap ketiga adalah pemberian *post test*.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Memperkenalkan teknik relaksasi lima jari kepada penderita kanker payudara yang sebelumnya tidak mengetahui tentang teknik relaksasi lima jari.
2. Mendemonstrasikan teknik relaksasi lima jari pada pasien kanker payudara.
3. Melatih penderita kanker payudara untuk melakukan teknik relaksasi lima jari.
4. Melihat efek dari teknik relaksasi lima jari dalam menurunkan *fatigue*, nyeri, dan gangguan tidur.

Perkembangan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*
Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara**

No. Responden	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	77,78	22,22
2	66,67	33,33
3	55,56	11,11
4	33,33	11,11
5	55,56	33,33
6	66,67	33,33
7	66,67	33,33
8	55,56	22,22
9	44,44	22,22
10	77,78	33,33
11	66,67	33,33
12	66,67	11,11
13	55,56	33,33
14	44,44	11,11
15	77,78	11,11
Rata-Rata	60,74	24,60

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata nilai *fatigue* sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari sebesar 60,74, dan menurun secara signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari sebesar 24,60.

**Tabel 2. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*
Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara**

No. Responden	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	100,00	33,33
2	66,67	33,33
3	33,33	33,33
4	33,33	33,33
5	66,67	50,00
6	66,67	33,33
7	83,33	50,00
8	50,00	33,33
9	66,67	33,33
10	50,00	16,67
11	66,67	50,00
12	50,00	33,33
13	50,00	33,33
14	33,33	33,33
15	66,67	33,33
Rata-Rata	58,89	35,56

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata nyeri sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari sebesar 58,89 dan mengalami penurunan secara signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi lima sebesar 35,56.

**Tabel 3. Hasil *Pre Test* dan *Post Test*
Gangguan Tidur Pada Pasien Kanker Payudara**

No. Responden	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	66,67	33,33
2	66,67	33,33
3	66,67	33,33
4	66,67	66,67
5	66,67	66,67
6	66,67	33,33
7	33,33	33,33
8	66,67	33,33
9	66,67	33,33
10	100,00	66,67
11	66,67	66,67
12	66,67	33,33
13	33,33	33,33
14	66,67	33,33
15	100,00	33,33
Rata-Rata	66,67	42,86

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata gangguan gangguan tidur sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi lima jari sebesar 66,76 dan mengalami penurunan secara signifikan sesudah diberikan teknik relaksasi lima sebesar 42,86 sehingga gangguan tidur penderita kanker payudara mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil pengamatan pada program pengabdian masyarakat ini mengenai pelaksanaan teknik relaksasi lima jari pada pasien kanker payudara didapatkan bahwa responden merasa tertarik dan sangat terbantu dengan adanya teknik relaksasi lima jari. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi lima jari belum diketahui sama sekali oleh responden. Selain itu, teknik relaksasi lima jari juga tidak memerlukan waktu yang lama untuk dipelajari, tidak memerlukan biaya, dan tidak ada efek samping. Selain itu, dilaporkan terjadinya penurunan *fatigue*, nyeri, dan gangguan tidur setelah diberikan *training* dan *coaching* teknik relaksasi lima jari pada pasien kanker payudara. Hal ini yang menjadi alasan responden merasa terbantu dalam menurunkan gejala dari kanker payudara.

Fatigue merupakan salah satu gejala yang paling sering dilaporkan oleh penderita kanker payudara. *Fatigue* yang dialami oleh penderita kanker payudara mengakibatkan penurunan fungsi fisik dan kualitas hidup secara signifikan (Juvet et al., 2017).

Teknik relaksasi lima jari memberikan pengaruh positif terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara. Penurunan besar nilai *fatigue* menandakan keluhan *fatigue* berkurang. Intervensi aktivitas fisik mempunyai potensi untuk membantu individu beradaptasi terhadap stressor fisik maupun psikologis yang akan berperan dalam mengurangi *fatigue*.

Kelima jari tangan memproduksi energi magnetis atau aliran listrik di tubuh (aura). Dengan menyentuh jari jemari tangan dapat menciptakan panas dan dapat menyembuhkan penyakit. Ketika satu jari yang mewakili suatu elemen disentuh dengan ibu jari, menyebabkan elemen tersebut menjadi seimbang. Sehingga penyakit tersebut yang disebabkan karena ketidakseimbangan dapat disembuhkan. Gerakan tangan ini dapat memfasilitasi harmonisasi dari lima elemen dalam tubuh manusia (*Artadaya Training Centre*). Pada Teknik Relaksasi Lima Jari gerakan ketiga dimana ujung ibu jari disentuh pada jari manis, hal ini sesuai dengan konsep *mudra* adalah gerakan *prithvi mudra*. Dengan melakukan gerakan *prithvi mudra* membantu mengatasi kelemahan fisik dan mental, mencegah lesu kronis, dan memberikan dorongan energi (Dewi, 2021).

Nyeri adalah gejala yang umum dan melemahkan pada pasien kanker payudara, Sumber nyeri dapat meliputi nyeri pascaoperasi, nyeri payudara, dan nyeri yang berhubungan dengan kemoterapi dan radiasi. Keluhan nyeri yang dirasakan terus-menerus bisa menyebabkan pasien menjadi kurang aktif, tidak nafsu makan, gangguan tidur, dan menyebabkan pasien tertekan dan depresi (Nugroho, 2016).

Teknik relaksasi lima jari mempengaruhi intensitas nyeri secara positif, hal ini ditunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada pasien kanker payudara setelah melakukan teknik relaksasi lima jari. Teknik relaksasi lima jari sangat bermanfaat dalam mengurangi intensitas nyeri karena dengan bantuan imajinasi maka pasien akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra sehingga akan terbentuk suatu bayangan yang indah dan perasaan akan tenang sehingga dapat membuat pasien tidak fokus merasakan nyeri. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan dan menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman (Dewi et al., 2020).

Perempuan yang terdiagnosa kanker payudara akan mengalami gangguan tidur selama proses perawatan dan penyembuhan. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa rata-rata gangguan tidur menurun.

Teknik relaksasi lima jari memberikan pengaruh positif terhadap gangguan tidur. Terapi ini akan memberikan hasil yang positif jika pelaksanaannya dilakukan secara rutin atau terus menerus, kerja saraf otonom akan dipengaruhi oleh perubahan yang muncul dan terjadi saat relaksasi maupun setelah relaksasi. Teknik relaksasi lima jari menimbulkan respon emosi dan efek menenangkan, sehingga secara fisiologis sistem saraf dominan simpatis berubah menjadi dominan parasimpatis.

Pada teknik relaksasi lima jari gerakan pertama dimana ujung ibu jari disentuh pada jari telunjuk, hal ini sesuai dengan konsep mudra adalah gerakan gyan mudra. Melakukan gerakan gyan mudra membantu merangsang kelenjar hipofisis, yang mengontrol metabolisme, serta siklus tidur. Gyan mudra juga membantu meningkatkan memori, mencegah insomnia, menjernihkan pikiran dan dapat membantu mencegah demensia (Dewi, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini penderita kanker payudara memahami tentang teknik relaksasi lima jari dan mampu melakukan teknik relaksasi lima jari secara mandiri. Teknik relaksasi lima jari yang dilakukan secara rutin berpengaruh positif terhadap penurunan *fatigue*, nyeri, dan gangguan tidur pada penderita kanker payudara.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, R. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish.

- Dewi, R., Agustina, F. D., Budhiana, J., & Fatmala, S. D. (2021). Effects of Five-Finger Relaxation Technique on Depression in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *16*(1), 43–47. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.1.1637>
- Dewi, R., Rahayuwati, L., & Kurniawan, T. (2018). The Effect of Five-Finger Relaxation Technique to The Sleep Quality of Breast Cancer Patients. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, *6*(2), 183–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jkp.v6i2.739>
- Dewi, R., Rahayuwati, L., & Kurniawan, T. (2020). Five-Finger Relaxation Technique on Fatigue and Pain of Breast Cancer Patients. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, *24*(06), 14053–14059. <https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I6/PR261354>
- Juvet, L. K., Thune, I., Elvsaa, I. K., Fors, E. A., & Lundgren, S. (2017). The effect of exercise on fatigue and physical functioning in breast cancer patients during and after treatment and at 6 months follow-up A meta-analysis. *The Breast*, 166–177.
- Nugroho, S. . (2016). Pengaruh Intervensi Teknik Relaksasi Lima Jari terhadap *Fatigue* Klien Ca Mammae di RS Tugurejo Semarang. *Tesis Universitas Diponegoro, Keperawatan Semarang*.