

**LITERATURE REVIEW: SELF PAIN MANAGEMENT
SEBAGAI INTERVENSI NYERI PADA PASIEN KANKER
LITERATUR REVIEW: SELF PAIN MANAGEMENT INTERVENTION
FOR PAIN CANCER PATIENTS**

¹Cameline Alamanda, ²Sigit Purwanto, ^{3*}DianWahyuni, ⁴Khoirul Latifin

¹Rumah Sakit Khusus Paru-paru Palembang

^{2,3,4}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

*E-mail: dianwahyuni@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat *self pain management* terhadap nyeri pada pasien kanker. Metode pada penelitian ini menggunakan *electronic data base melalui kata kunci*. Jurnal pada *pro-quest, pubmed, medical science centre, BMC Nursing, Open Journal Nursing*. Berdasarkan 10 (sepuluh) jurnal yang telah di analisis bahwa *self pain management* berpengaruh terhadap penurunan intensitas dan peningkatan pengetahuan dalam mengelola nyeri pasien kanker. *Self Pain Management* melalui *telehealth*, kunjungan rumah, psikoedukasi klinik mampu menurunkan nyeri secara signifikan. Intervensi metode *Self Pain Management* memberikan informasi kepada pasien dalam melakukan perawatan diri terkait gejala dan efek samping pengobatan seperti menilai gejala mereka sendiri dan menggunakan pengobatan yang tepat, metode *Self Pain Management* memiliki tiga strategi utama yaitu pemberian informasi terkait nyeri dan cara mengatasi, melatih keterampilan dalam mengenali nyeri, menggunakan obat, dan pendampingan serta monitoring oleh perawat.

Kata Kunci: *Self Pain Management*, kanker, nyeri.

Abstract

Determine in this research of effect of self-pain management for treatment in cancer patients used is article searches across multiple databases using keywords. Journal search method uses pro-quest, pubmed, medical science center, BMC Nursing, Open Journal Nursing. Based on 10 (ten) journals that have been analyzed that self-pain management has an effect on decreasing intensity and increasing knowledge in managing pain in cancer patients. Self Pain Management through telehealth, home visits, psychoeducation clinics can reduce pain significantly. The intervention of the Self Pain Management method provides information to patients in self-care related to symptoms and side effects of treatment such as assessing their own symptoms and using appropriate treatment, the Self Pain Management method has three main strategies, namely providing information related to pain and how to overcome, train skills in recognizing pain, using drugs, and mentoring and monitoring by nurses.

Keywords : *Self Pain Management, Cancer, Pain*

PENDAHULUAN

Menurut *International Association for the Study of Pain*, beberapa jenis penyakit yang gejalanya nyeri adalah penyakit kanker. Hal ini dapat disebabkan oleh perkembangan kanker atau terjadinya efek pengobatan pada kanker. Berdasarkan durasinya, nyeri pada pasien kanker bersifat kronis. Nyeri kronis merupakan nyeri yang menetap selama lebih

dari 3 bulan atau 6 bulan dari sejak awal mula mulai dirasakan nyeri¹.

Nyeri kronis yang dialami oleh seseorang dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan, karena dapat mengganggu aktivitas fisik dan fungsi sosial, mengurangi tingkat kemandirian, menimbulkan ketidaknyamanan dan gangguan tidur, memperburuk *mood*, dan memicu stress psikologis². Ketidakmampuan pasien untuk

mengatasi nyeri mengakibatkan pasien menjadi kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, berpakaian, mandi, dan beraktivitas. Pengalaman tersebut akhirnya akan berdampak pada kualitas hidup dari pasien menjadi menurun. Terkait hal ini, perawat dalam memberikan intervensi keperawatan terbagi dalam tindakan observasi, tindakan mandiri keperawatan, edukasi, dan kolaborasi³.

Perlunya pemahaman pasien tentang perawatan diri dan akses sumber daya dalam mengatasi masalah yang dirasakan pasien yaitu dengan metode peningkatan kemampuan pasien dalam mengatasi nyeri menggunakan metode *self pain management*⁴.

TINJAUAN TEORITIS

Nyeri adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang baik dalam hal skala ataupun tingkatannya dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan dan mengefektifkan rasa nyeri yang dialaminya⁵.

International Association for Study of Pain (IASP), mendefinisikan nyeri sebagai suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan yang bersifat akut yang dirasakan dalam kejadian-kejadian dimana terjadi kerusakan⁶. Pengembangan intervensi keperawatan untuk mengurangi nyeri yaitu *Self Pain Management*. Metode ini menggabungkan antara metode farmakologis menggunakan analgesik dan didukung dengan edukasi dan monitoring nyeri pada pasien. Tujuan utama dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan sehingga pasien dapat secara mandiri mengatasi nyeri.

Metode *Self Pain Management* yaitu pemberian informasi terkait nyeri dan cara mengatasi nyeri, melatih ketrampilan dalam mengenali nyeri, penggunaan obat serta pendampingan dan monitoring dari perawat⁷.

PEMBAHASAN

Salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi nyeri yaitu metode *Self Pain Management*. Metode ini menggabungkan antara metode farmakologis menggunakan analgesik yang juga didukung dengan edukasi dan monitoring nyeri pada pasien. Metode *Self Pain Management* yaitu pemberian informasi terkait nyeri dan cara mengatasi nyeri, melatih ketrampilan dalam mengenali nyeri, penggunaan obat serta pendampingan dan monitoring dari perawat⁷.

Penelitian terkait *Self Pain Management* sudah dilakukan di beberapa negara. Penelitian yang dilakukan di Belanda selama 12 minggu dengan jumlah responden sebanyak 73 kelompok intervensi dan 73 kelompok kontrol didapatkan adanya penurunan intensitas nyeri⁸. Penurunan intensitas nyeri dengan cara meningkatkan pengetahuan sehingga pasien dapat secara mandiri mengatasi nyeri melalui aplikasi berbasis web yang sudah dihubungkan antara pasien dan perawat, dalam aplikasi tersebut pasien bisa mengajukan pertanyaan, menyampaikan keluhan, sehingga perawat bisa memonitor dan menganalisis keluhan yang dirasakan serta langsung memberikan solusi berupa pendidikan terkait nyeri, penggunaan analgesik, pengenalan gejala yang butuh segera ditindaklanjuti. Penelitian selanjutnya berupa perawat memantau dan mengevaluasi nyeri pasien dengan melakukan kunjungan rumah dan telepon⁹. Intervensi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan pasien terkait nyeri, namun hal ini menunjukkan belum mampu menurunkan nyeri. Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan di California, melalui pemberian intervensi *proself pain control* selama 6 minggu melalui kunjungan rumah¹⁰. Dapat mengurangi intensitas nyeri dengan skor intensitas nyeri menurun secara signifikan dengan nilai $p < 0,0001$. Pada kelompok nyeri ringan menurun 28,4%, nyeri sedang menurun 32,5%, dan nyeri berat menurun 27%.

Perawat dalam memberikan intervensi keperawatan terbagi dalam tindakan

observasi, tindakan mandiri keperawatan, edukasi, dan kolaborasi. *Pro-self pain control* merupakan suatu metode yang didesain agar pasien mampu meningkatkan kemampuan dirinya dalam mengatasi nyeri⁴. Metode ini memiliki tiga strategi yaitu pemberian informasi terkait nyeri dan cara mengatasi, melatih ketrampilan dalam mengenali nyeri, menggunakan obat serta pendampingan dan monitoring dari perawat. Metode *pro self pain control* menunjukkan efek yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan penurunan intensitas nyeri pada pasien dengan kanker di negara Amerika, Jerman, dan Norwegia.

Metode *pro-self pain control* di Jerman. Intervensi *pro-self pain control* dilakukan selama 10 minggu dengan enam kali kunjungan rumah dan 4 kali *follow up* dengan telepon⁹. Jumlah responden penelitian yaitu 19 kelompok intervensi dan 20 pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan $p= 0.001$, nyeri dapat berkurang namun belum menunjukkan perubahan secara signifikan $p=0,89$.

Pro self Pain meliputi tiga dimensi yang mempengaruhi satu sama lain, yaitu *Symptom Experience* yaitu persepsi individu, evaluasi, dan respon yaitu terhadap gejala yang dirasakan oleh pasien, *Symptom Management Strategies* yaitu usaha individu dalam mengatasi keluhan yang dirasakan, *Symptom status Outcomes* yaitu Kemampuan aktivitas sehari-hari (*activity daily living*), status fungsional, kualitas hidup, kematian, dan status emosional.

Salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi nyeri yaitu metode *Self Pain Management*. Metode ini menggabungkan antara metode farmakologis menggunakan analgesik yang juga didukung dengan edukasi dan monitoring nyeri pada pasien. Metode *Self Pain Management* yaitu pemberian informasi terkait nyeri dan cara mengatasi nyeri, melatih ketrampilan dalam mengenali nyeri, penggunaan obat serta pendampingan dan monitoring dari perawat⁷.

Perawat dalam memberikan intervensi keperawatan terbagi dalam tindakan observasi, tindakan mandiri keperawatan, edukasi, dan kolaborasi. *Pro-self pain control* merupakan suatu metode yang didesain agar pasien mampu meningkatkan kemampuan dirinya dalam mengatasi nyeri⁴. Metode ini memiliki tiga strategi yaitu pemberian informasi terkait nyeri dan cara mengatasi, melatih ketrampilan dalam mengenali nyeri, menggunakan obat serta pendampingan dan monitoring dari perawat. Metode *pro self pain control* menunjukkan efek yang positif terhadap peningkatan pengetahuan dan penurunan intensitas nyeri pada pasien dengan kanker di negara Amerika, Jerman, dan Norwegia.

Penelitian yang dilakukan Koller terhadap 35 pasien rawat jalan dukungan manajemen nyeri oleh perawat dan diminta untuk mengikuti protocol intervensi dan pemberian booklet meliputi penilaian awal nyeri pasien, efek samping dan pengalaman dengan manajemen nyeri yang pernah dilakukan dapat menurunkan intensitas nyeri pasien dengan psikoedukasi untuk menyempurnakan hasilnya dalam menurunkan intensitas nyeri. Eliminasi gejala nyeri akan diikuti oleh peningkatan kualitas hidup. Kualitas hidup terkait kesehatan terdiri dari 4 domain utama, yaitu: fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan, dimana nyeri dan ketidaknyamanan merupakan faktor utama yang diidentifikasi pada domain fisik yang paling dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Dengan demikian, bila nyeri berhasil diatasi maka kemungkinan besar kualitas hidup pasien kanker juga akan meningkat

Rustoen pada tahun 2012 melakukan penelitian *pro-self Pain* di Norwegia¹¹. Intervensi selama 6 minggu dengan responden pada kelompok intervensi 87 dan kelompok kontrol 92. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan akan tetapi belum ada perbedaan nyeri antara kelompok control dan intervensi. Hambatan kognitif pasien di rawat jalan yaitu kesulitan dalam berkomunikasi dengan dokter

mengenai nyeri, penggunaan obat, dan keputusan dalam mengontrol kanker¹².

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis sepuluh (10) jurnal mengenai metode *self pain management* dapat menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan pengetahuan pasien terhadap nyeri yang dialaminya. Intervensi metode *Self Pain Management* memberikan informasi kepada pasien dalam melakukan perawatan diri terkait gejala dan efek samping pengobatan seperti menilai gejala mereka sendiri dan menggunakan pengobatan yang tepat, metode *Self Pain Management* memiliki tiga strategi utama yaitu pemberian informasi terkait nyeri dan cara mengatasi, melatih keterampilan dalam mengenali nyeri, menggunakan obat, dan pendampingan serta monitoring oleh perawat.

REFERENSI

1. McCorkle, R., Ercolano, E., Lazenby, M., Schulman-Green, D., Schilling, LS., Lorig, K., Wagner, EH. 2011. Self-management: enabling and empowering patients living with cancer as a chronic illness. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*.
2. Gehdoo, M. (2006). *Cancer Pain Management*. *Indian J. Anaesth.* 375-390.
3. Munawaroh, K. (2017). Modifikasi *Pro Self Pain Control* Untuk Menurunkan Nyeri Dan Meningkatkan Kemampuan Aktivitas pada Pasien Kanker Kolorektal yang Menjalani Kemoterapi. Thesis. Universitas Diponegoro.
4. West C, M, Dodd M, J, Paul S, M, Schumacher K, Tripathy D, Koo P, et al. (2003). *The PRO-SELF: Pain Control Program — for Cancer Pain Management*. 2003;30(1)
5. Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep Keperawatan Buku 1*. Jakarta: Salemba Medika.
6. Potter & Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktek*. Edisi 4, Volume 2. Jakarta: EGC
7. Humphreys J, Lee KA, Carrieri-Kohlmann V, et al. (2008) *Theory of symptom management*. 145-158 p.
8. Hochstenbach, L., Zwakhalen, S, M, G., Annemie, C., et al. (2016). *Feasibility of a Mobile and Web Based Intervention to Support Self Management in Outpatients with Cancer Pain*. *European Journal of Oncology Nursing*. Elsevier. 97-105.
9. Koller, A., Miaskowski, C., Geest, S., Opitz, O, et al. (2013). *Supporting Self Management of Pain Cancer Patients: Methods and Lessons Learned From a Randomized Controlled Pilot Study*. *European Journal of Oncology Nursing*. 17 (2013) 1-8. Elsevier.
10. Miaskowski, C., Dodd, M., West, C., Schumacer, K., Paul S, M., Tripathy, D., e al. (2009). *Randomized Clinical Trial of The Effectiveness of a Self Care Intervention to Improve Cancer Pain Management*. *Jurnal Clinic Oncology*. (9):1713-20
11. Rustøen T, Valeberg BT, Kolstad E, Wist E, Paul S, Miaskowski C. *The Pro-Self Pain Control Program Improves Patients ' Knowledge of Cancer Pain Management*. *J Pain Symptom Manage*. Elsevier Inc; 101.
12. Jacobsen, P. (2009). *Clinical Practice Guidelines For The Psychosocial Care Of Cancer Survivors* DOI:10.1002/cncr.24589