

Sosialisasi Manajemen Nyeri pada Pasien Kanker: Edukasi Praktis bagi Pasien dan Keluarga

Socialization of Pain Management in Cancer Patients: Practical Education for Patients and Families

Mawaddah¹, Rizka Wahyu Utami^{2*}, Weni Sulastri³, Dimas Dewa Darma⁴, Gilang Ade Setiawan⁵, Sahmy Rahmaryza⁶

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu

*Email Korespondensi : rizkawahyuutami7@gmail.com

Abstrak

Nyeri merupakan salah satu gejala yang paling sering dialami oleh pasien kanker, yang dapat memengaruhi kualitas hidup secara signifikan jika tidak ditangani dengan baik. Sosialisasi mengenai manajemen nyeri diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam menangani nyeri kanker secara holistik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Rumah Singgah Kanker Baiti Jannati dengan tujuan memberikan edukasi tentang konsep dasar nyeri, skala nyeri, serta teknik farmakologis dan nonfarmakologis untuk pengelolaan nyeri. Hasil evaluasi didapatkan 90% peserta memahami tentang manajemen nyeri dan 93% peserta mampu melakukan langkah-langkah teknik nonfarmakologi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak positif pada pasien kanker dalam melakukan manajemen nyeri secara mandiri.

Kata Kunci: *Kanker; Manajemen Nyeri; Sosialisasi.*

Abstract

Pain is one of the most common symptoms experienced by cancer patients, which can significantly impact quality of life if not treated properly. Socialization regarding pain management is needed to increase the knowledge and skills of patients, families and health workers in treating cancer pain holistically. This community service activity was carried out at the Baiti Jannati Cancer Shelter Home with the aim of providing education about the basic concepts of pain, pain scales, as well as pharmacological and non-pharmacological techniques for pain management. The evaluation results showed that 90% of participants understood pain management and 93% of participants were able to carry out non-pharmacological technical steps. So it can be concluded that this community service activity has a positive impact on cancer patients in carrying out pain management independently.

Keywords: *Cancer; Pain Management; Socialization.*

PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu penyakit yang memiliki dampak besar terhadap kesehatan global, baik dari segi mortalitas maupun morbiditas. Salah satu aspek yang paling sering dikeluhkan oleh pasien kanker adalah nyeri, yang dapat terjadi pada berbagai tahap perjalanan penyakit, baik akibat penyakit itu sendiri maupun sebagai efek

samping dari terapi kanker. Berdasarkan laporan terbaru, prevalensi nyeri pada pasien kanker berkisar antara 30-50% pada pasien yang menjalani terapi kanker aktif, dan meningkat hingga 70-90% pada pasien dengan kanker stadium lanjut (WHO., 2023)

Nyeri yang tidak ditangani secara optimal dapat memengaruhi kualitas hidup pasien secara signifikan, termasuk menyebabkan gangguan emosional, penurunan aktivitas fisik, hilangnya nafsu makan, hingga insomnia. Di sisi lain, manajemen nyeri yang baik terbukti mampu meningkatkan kenyamanan, memperbaiki kondisi psikologis, dan mendukung proses pemulihan pasien. Namun, dalam praktiknya banyak pasien, keluarga maupun tenaga kesehatan yang hanya fokus pada pengobatan farmakologi saja, namun sering terabaikan penatalaksanaan secara non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dengan kanker (Indonesian Journal of Cancer., 2023)

Pendekatan non-farmakologis yang dapat dilakukan pada pasien kanker dengan keluhan nyeri yaitu teknik nafas dalam, handgrip exercise, aromaterapi, terapi musik, murrotal Al-Qur'an, membaca atau menonton, pijat, kompres hangat dingin, mindfulness. Terapi non-farmakologi ini dapat dijadikan terapi tambahan yang dilakukan secara mandiri pada pasien saat mengalami nyeri (Smith, H. S. 2023)

Meski berbagai metode manajemen nyeri telah tersedia, masih terdapat kesenjangan informasi di antara pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan. Sosialisasi mengenai strategi manajemen nyeri pada pasien kanker sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan semua pihak yang terlibat, sehingga pasien dapat secara aktif berperan dalam mengelola nyerinya, dan tenaga kesehatan dapat memberikan dukungan yang sesuai (American Cancer Society., 2023)

Program sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi berbasis bukti ilmiah terbaru mengenai manajemen nyeri pada pasien kanker, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam menangani nyeri kanker secara holistic sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien kanker.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 15 Januari 2024 di Rumah Singgah Kanker Baiti Jannati Kota Bengkulu. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari pasien kanker, pendamping pasien, pengurus yayasan, dan pengelola rumah singgah.

Metode dalam pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya:

1. Sosialisasi

Sosialisasi tentang manajemen nyeri pada pasien kanker dilakukan dengan pendekatan edukatif dan aplikatif agar meningkatkan pemahaman masyarakat, pasien, dan keluarga tentang pentingnya pengelolaan nyeri. Sosialisasi dilakukan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang diawali dengan pemberian materi tentang manajemen nyeri yang dapat dilakukan pada pasien kanker.

2. Demonstrasi

Demonstrasi dilakukan oleh fasilitator dan diikuti oleh seluruh peserta. Fasilitator memperagakan beberapa jenis manajemen nyeri seperti teknik nafas dalam, handgrip exercise, aromaterapi, murottal Al Qur'an, terapi musik, membaca atau menonton, pijat, kompres hangat dingin, dan mindfulness.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, 15 Januari 2024 pukul 13.00-15.00 WIB di ruangan pertemuan Rumah Singgah Baiti Jannati yang beralamat di Jl. Hibrida 16 RT Kel. Sidomulyo, Kec. Gading Cempaka, Kota Bengkulu. Rumah singgah kanker ini merupakan bagian dari yayasan penyintas Belungguk Bengkulu yang bergerak dibidang sosial, kemanusiaan, kesehatan dan keagamaan yang didirikan pada tanggal 01 April 2021 di Bengkulu. Kegiatan didahului dengan acara pembukaan yang terdiri dari sambutan dari perwakilan tim pengabdian dan pengelola Rumah Singgah Baiti Jannati serta membuka kegiatan pengabdian dilanjutkan foto bersama. Kegiatan diikuti oleh empat orang pengurus Rumah Singgah Baiti Jannati dan 20 orang pasien kanker.

Kanker adalah salah satu penyakit yang sering menyebabkan nyeri kronis pada pasien, yang berdampak signifikan pada kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien, keluarga, pengelola rumah singgah baiti jannati dan tenaga kesehatan dalam manajemen nyeri. Kegiatan ini meningkatkan kemampuan pasien, keluarga dan pengelola rumah singgah baiti jannati dalam melakukan manajemen nyeri pada pasien kanker dengan menggunakan tehnik non-farmakologi. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu pertama penyampaian materi tentang manajemen nyeri dengan tehnik non-farmakologi dan dilanjutkan dengan demonstrasi langkah-langkah melakukan tehnik nafas dalam, handgrip exercise, aromaterapi, terapi musik, murrotal Al-Quran, membaca atau menonton, pijat, kompres hangat dingin, mindfulness.

Saat pelaksanaan kegiatan, semua peserta terlihat antusias dalam memperhatikan materi dan saat sesi demonstrasi semua peserta terlihat mengikuti setiap langkah-langkah dengan antusias. Terdapat beberapa peserta maju kedepan untuk mencoba melakukan beberapa jenis tehnik non-farmakologi dan beberapa juga antusias bertanya terkait materi manajemen nyeri. Evaluasi pelaksanaan sosialisasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada peserta terkait manajemen nyeri pada pasien kanker. Berdasarkan hasil evaluasi didapatkan 90% peserta memahami tentang manajemen nyeri dan 93% peserta mampu melakukan langkah-langkah tehnik nonfarmakologi.



Gambar 1. Foto bersama tim pengabdian dan para peserta

Nyeri adalah salah satu gejala paling umum yang dialami oleh pasien kanker. Nyeri yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak besar pada kualitas hidup pasien, menghambat aktivitas sehari-hari, mengurangi produktivitas, dan bahkan memperburuk kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi. Dalam konteks ini, sosialisasi tentang manajemen nyeri bagi pasien kanker menjadi hal yang sangat penting (Di Mattei et al., 2024).



Gambar 2. Peserta diberikan pemahaman dan praktek tentang manajemen nyeri

Sosialisasi adalah langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan pemahaman pasien, keluarga, serta masyarakat luas mengenai pengelolaan nyeri yang tepat. Banyak pasien kanker yang merasa harus menerima rasa sakit sebagai bagian tak terhindarkan dari penyakit mereka. Anggapan ini sering kali didukung oleh kurangnya informasi atau kesalahpahaman tentang cara mengelola nyeri secara efektif. Sosialisasi bertujuan untuk mengubah pandangan ini, memberikan harapan kepada pasien bahwa rasa sakit dapat diatasi, sehingga mereka dapat menjalani hari-hari dengan lebih nyaman dan bermakna (Garg et al., 2024; Sulastri et al., 2025).

Dalam kegiatan ini, informasi tentang berbagai pendekatan manajemen nyeri baik farmakologis maupun nonfarmakologis dapat disampaikan dengan cara yang mudah dipahami. Pasien dan keluarga dapat mempelajari pentingnya pemantauan intensitas nyeri, dan cara melaporkannya kepada tenaga kesehatan. Di sisi lain, teknik nonfarmakologis seperti teknik nafas dalam, handgrip exercise, aromaterapi, terapi music, murrotal Al-Qur'an, membaca atau menonton, pijat, kompres hangat dingin, mindfulness juga dapat diperkenalkan sebagai pelengkap terapi untuk memberikan kenyamanan tambahan (Alikan & Can, 2024; Candy et al., 2020).

Sosialisasi juga berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi stigma yang sering melekat pada penggunaan obat penghilang rasa sakit, seperti opioid. Banyak pasien dan keluarga enggan menggunakan obat tersebut karena takut terhadap efek samping atau risiko ketergantungan. Melalui edukasi yang benar, masyarakat dapat memahami bahwa

dengan pengawasan medis yang tepat, obat-obatan ini aman dan efektif dalam mengelola nyeri kanker (Alikan & Can, 2024; Li et al., 2024).

Selain memberikan manfaat langsung kepada pasien, sosialisasi juga membantu meningkatkan peran aktif keluarga dan komunitas dalam mendukung pasien kanker. Keluarga yang teredukasi akan lebih siap memberikan dukungan emosional dan fisik kepada pasien. Sosialisasi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap sistem kesehatan. Dengan meningkatnya pemahaman masyarakat tentang pentingnya manajemen nyeri, diharapkan pasien kanker lebih proaktif mencari bantuan medis dan mematuhi pengobatan yang direkomendasikan. Hal ini dapat mengurangi komplikasi akibat nyeri yang tidak tertangani, sekaligus memperkuat hubungan antara pasien dan tenaga kesehatan (Di Mattei et al., 2024).

Melalui sosialisasi, kita tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mengembalikan harapan kepada pasien kanker. Sosialisasi adalah langkah awal yang mengubah rasa sakit menjadi sesuatu yang dapat dikelola, dan hidup yang lebih berkualitas menjadi tujuan yang nyata. Dengan menjangkau lebih banyak pasien, keluarga, dan komunitas, kita dapat menciptakan perubahan positif yang berarti dalam perjalanan mereka melawan kanker (Candy et al., 2020; Di Mattei et al., 2024; Sulastri et al., 2025).

KESIMPULAN

Manajemen nyeri pada pasien kanker merupakan bagian penting dari perawatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Edukasi praktis membantu pasien dan keluarga memahami cara mengelola nyeri melalui pendekatan non-farmakologis (teknik nafas dalam, handgrip exercise, aromaterapi, murottal Al Qur'an, terapi music, membaca atau menonton, pijat, kompres hangat dingin, dan mindfulness). Selama sosialisasi, dapat diketahui bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri pada pasien, keluarga, pengelola rumah singgah baiti jannati dan tenaga kesehatan. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan peserta tentang manajemen nyeri setelah dilakukan sosialisasi.

Saran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat seperti diperlukannya program edukasi yang berkesinambungan agar informasi mengenai manajemen nyeri dapat terus diperbarui dan diterapkan secara efektif. Pasien, keluarga, pengelola rumah singgah baiti jannati dapat dilibatkan untuk memastikan keberlanjutan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alikan, B., & Can, G. (2024). Evidence-Based Nonpharmacological Symptom Management of Palliative Care in Advanced and Metastatic Cancer Patients: A Systematic Review. In *Florence Nightingale Journal of Nursing* (Vol. 32, Issue 1, pp. 90–98). Istanbul University-Cerrahpasa, Florence Nightingale Faculty of Nursing. <https://doi.org/10.5152/FNJN.2023.23043>
- American Cancer Society. (2023). *Managing Cancer Pain*. Retrieved from www.cancer.org
- Candy, B., Armstrong, M., Flemming, K., Kupeli, N., Stone, P., Vickerstaff, V., & Wilkinson, S. (2020). The effectiveness of aromatherapy, massage and reflexology in people with palliative care needs: A systematic review. In *Palliative Medicine* (Vol. 34,

- Issue 2, pp. 179–194). SAGE Publications Ltd.
<https://doi.org/10.1177/0269216319884198>
- Di Mattei, V. E., Perego, G., Milano, F., & Gatti, F. (2024). The Effectiveness of Nonpharmacological Interventions in the Management of Chemotherapy Physical Side Effects: A Systematic Review. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 12, Issue 18). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI).
<https://doi.org/10.3390/healthcare12181880>
- Garg, R. K., Garg, P., Sharma, B., Kumar, Y., Niwas, R., & Singh, J. (2024). Beyond Medications: Non-Pharmacological Approaches in Cancer Care. *International Research Journal of Multidisciplinary Scope*, 5(1), 417–420.
<https://doi.org/10.47857/irjms.2024.v05i01.0240>
- Indonesian Journal of Cancer. (2023). "Manajemen nyeri kanker: Pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis." *Indonesian Journal of Cancer*, 17(3), 142–153.
- Li, M. Y., Yao, L. Q., Liu, X. L., Tan, J. Y. (Benjamin), & Wang, T. (2024). Effects of nonpharmacological interventions on symptom clusters in breast cancer survivors: A systematic review of randomized controlled trials. In *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing* (Vol. 11, Issue 3). Asian Oncology Nursing Society.
<https://doi.org/10.1016/j.apjon.2024.100380>
- Smith, H. S. (2023). "Current strategies in cancer pain management." *Journal of Pain Research*, 16(1), 223–236.
- Sulastri, Ayu Erika, K., & Rachmawaty, R. (2025). Efektivitas Teknik Guided Imagery Dalam Menurunkan Nyeri Terhadap Kadar Endorfin Pada Pasien Breast Cancer. *Jurnal Keperawatan*, 17(1). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- World Health Organization. (2023). *Cancer Pain Relief: A Guide to Opioid Availability*. Geneva: WHO Press.