

## **Praktek Keperawatan Berbasis Pembuktian: Efektifitas Latihan Relaksasi Otot Progresif (PMRT) Dalam Mengatasi Mual Muntah Pasien Yang Menjalani Kemoterapi**

Rahmawati

### **ABSTAK**

**Latar Belakang** – Mual dan muntah merupakan efek samping kemoterapi yang paling menimbulkan stress bagi pasien. Efek samping akut ini selain dapat mempengaruhi status nutrisi, cairan dan elektrolit, lebih lanjut juga mempengaruhi kualitas hidup pasien. Selain penatalaksanaan secara farmakologi, beberapa intervensi non farmakologi juga telah diteliti sebagai terapi adjuvant untuk mengatasi masalah ini, di antaranya latihan rileksasi otot progresif (PMRT).

**Metode** – *Literature review* pada penelitian oleh Molassiotis A. et al yang berjudul *The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Training in Managing Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting in Chinese Breast Cancer Patients : A Randomizes Controlled Trial* yang melibatkan 71 pasien kanker payudara menunjukkan bahwa PMRT dapat mengurangi durasi dan intensitas mual dan muntah pada pasien yang menjalani kemoterapi. Berdasarkan penelitan tersebut, PMRT dipraktekkan kepada 6 pasien kanker nasopharing yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo Jakarta.

**Hasil** – Hasil praktek keperawatan berbasis pembuktian ini menunjukkan bahwa mual dan muntah masih dirasakan oleh pasien saat menjalani kemoterapi, tetapi intensitas, frekuensi, dan durasi nya lebih rendah dibandingkan kemoterapi sebelumnya tanpa adanya PMRT.

**Rekomendasi** – Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa PMRT efektif dalam mengatasi mual muntah pasien yang menjalani kemoterapi dan disarankan untuk menggunakan PMRT sebagai intervensi keperawatan dalam mengatasi mual muntah pada pasien yang menjalani kemoterapi.

**Kata Kunci** – Kanker, Kemoterapi, Mual Dan Muntah, Latihan Rileksasi Otot Progresif (PMRT)