



EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS MUAL DAN MUNTAH PADA PASIEN YANG MENJALANI KEMOTERAPI KANKER KOLOREKTAL: STUDI KASUS

Aurizya Luviva Desya Putri Lieni Sulistiyono¹, Yanuar Primanda^{2*}

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblangan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia

²Magister Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblangan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia

*yanuarprimanda@umy.ac.id

ABSTRAK

Kanker kolorektal merupakan tantangan kesehatan global dengan angka kejadian yang terus meningkat. Prevalensi Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting (CINV) atau mual dan muntah akibat kemoterapi pada pasien kanker kolon yang menjalani kemoterapi mencapai 30-40% meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis. Tujuan studi kasus ini adalah menganalisis efektivitas kombinasi relaksasi otot progresif dan dzikir dalam menurunkan intensitas CINV. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah studi kasus pada tiga pasien kanker kolorektal yang menjalani kemoterapi di rumah sakit. Instrumen pengukuran menggunakan kuesioner RINVR yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 20-25 menit per sesi sebagai tambahan terapi standar yang diterima pasien. Analisis data dilakukan secara sistematis menggunakan pendekatan deskriptif komparatif guna mengevaluasi signifikansi klinis intervensi melalui tahapan tabulasi data dan analisis tren secara longitudinal. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor total RINVR secara konsisten pada seluruh pasien, di mana kondisi mual muntah yang awalnya berada pada kategori sedang hingga berat menurun secara bertahap menjadi kategori ringan pada hari ketiga. Sinergi antara stimulasi sensorik dari otot ke otak dari relaksasi otot progresif dan koping religius melalui dzikir berpotensi dalam merangsang sistem saraf parasimpatis dan memberikan ketenangan jiwa sehingga dapat digunakan sebagai terapi komplementer pada pasien kanker kolorektal.

Kata kunci: CINV; dzikir; kanker kolon; kemoterapi; mual; muntah; relaksasi otot progresif; studi kasus

EFFECTIVENESS OF RELAKSASI OTOT PROGRESIF AND DZIKIR ON REDUCING THE INTENSITY OF NAUSEA AND VOMITING IN PATIENTS UNDERGOING CANCER COLON CHEMOTHERAPY: CASE STUDY

ABSTRACT

Colorectal cancer is a global health challenge with steadily rising incidence rates. The prevalence of Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting (CINV) in colorectal cancer patients undergoing chemotherapy reaches 30–40%, despite receiving pharmacological therapy. The objective of this case study is to analyze the effectiveness of a combination of progressive muscle relaxation and dzikir in reducing the intensity of CINV. The method used in this study was a case study of three colorectal cancer patients undergoing chemotherapy at a hospital. The measurement instrument used was the RINVR questionnaire, which has been tested for validity and reliability. The intervention was conducted for three consecutive days, with each session lasting 20–25 minutes, as an adjunct to the standard therapy received by the patients. Data analysis was performed systematically using a descriptive-comparative approach to evaluate the clinical significance of the intervention through data tabulation and longitudinal trend analysis. The results of the study showed a consistent decrease in the total RINVR score across all patients, where nausea and vomiting, which were initially in the moderate to severe category, gradually decreased to the mild

category by the third day. The synergy between sensory stimulation from the muscles to the brain through progressive muscle relaxation and religious coping via dhikr has the potential to stimulate the parasympathetic nervous system and provide peace of mind, making it suitable as a complementary therapy for colorectal cancer patients.

Keywords: case study; chemotherapy; CINV; colon cancer; dhikr; nausea; progressive muscle relaxation; vomiting

PENDAHULUAN

Kanker kolorektal merupakan tantangan kesehatan global yang signifikan dengan beban morbiditas dan mortalitas yang tinggi (WHO, 2022). Secara epidemiologi, penyakit kanker kolorektal menempati urutan ketiga sebagai kanker yang paling umum pada pria dan urutan kedua pada wanita di seluruh dunia, dengan estimasi kasus mencapai 1,9 juta jiwa (Sung et al., 2021). Kanker kolon adalah kondisi keganasan yang berasal dari pertumbuhan sel yang tidak terkontrol pada jaringan epitel usus besar (colon) atau rektum (Hossain et al., 2022). Di Indonesia, kemoterapi menjadi modalitas terapi utama untuk menghancurkan sel kanker dan meningkatkan angka harapan hidup pasien stadium lanjut. Namun, penggunaan agen sitotoksik ini tidak terlepas dari efek samping sistemik yang berat (Baojun Duan, 2022).

Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting (CINV) muncul sebagai efek samping kemoterapi yang memicu komplikasi fisik lebih lanjut berupa dehidrasi dan malnutrisi, serta tekanan psikologis seperti kecemasan antisipatoris (Yan et al., 2023). Meskipun regimen antiemetik modern telah berkembang, sekitar 30-40% pasien masih melaporkan gejala mual dan muntah, terutama pada fase tertunda (delayed phase) (Gupta et al., 2021). Selain itu, keterbatasan farmakoterapi dalam mengatasi aspek psikospiritual pasien yang mengalami CINV mendorong perlunya integrasi intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan holistik.

Relaksasi otot progresif menawarkan mekanisme relaksasi fisik melalui stimulasi sensorik yang mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan hormon stres dan persepsi mual (Tan et al., 2022). Di samping itu, integrasi aspek spiritual melalui dzikir berfungsi sebagai koping religius positif yang membantu distraksi kognitif dan memberikan ketenangan jiwa (Hakim et al., 2025). Sinergi antara relaksasi otot dan ketenangan spiritual ini diharapkan dapat memodulasi respons fisiologis tubuh terhadap stresor emetogenik kemoterapi secara lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal (Sulistiyawati et al., 2019).

Meskipun efektivitas relaksasi otot progresif dan dzikir telah banyak diteliti secara terpisah, studi yang mengeksplorasi penggabungan keduanya sebagai satu paket intervensi komplementer pada pasien kanker kolon yang mengalami CINV masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi relaksasi otot progresif dan dzikir dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada pasien kanker kolon dengan CINV. Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah dalam penyusunan Standar Operasional Prosedur (SOP) asuhan keperawatan komplementer di ruang rawat inap.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Desain ini dipilih karena kemampuannya dalam mengeksplorasi fenomena CINV secara mendalam dan holistik dalam konteks kehidupan nyata. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah pasien beragama Islam dengan diagnosa medis kanker kolorektal yang menerima kemoterapi, mengalami CINV, serta berada dalam kondisi kesadaran penuh (compos mentis) dan mampu berkomunikasi verbal dengan baik.

Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur intensitas CINV dalam penelitian ini adalah kuesioner Rhodes Index of Nausea, Vomiting, and Retching (RINVR) yang telah dilakukan uji

validitas menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan r hasil = 0,636 sampai 0,882 yang artinya valid untuk digunakan (r hasil > r tabel; r tabel = 0,632). Instrumen penelitian ini juga telah diuji reliabilitas dengan menggunakan teknik Cronbach Coefficient Alpha diperoleh hasil sebesar 0,898 (Juartika et al., 2020). Instrumen baku ini terdiri dari 8 butir pertanyaan yang telah teruji validitas serta reliabilitasnya untuk menilai frekuensi, durasi, dan tingkat distres dari pengalaman mual, muntah, serta retching dalam kurun waktu 12 jam terakhir. Setiap item dinilai menggunakan skala likert dengan rentang 0 (tidak sama sekali) hingga 4 (sangat parah). Peneliti menetapkan interpretasi hasil total skor RINVR dengan kategorisasi sebagai berikut: skor 0 mengindikasikan tidak ada mual/muntah; skor 1–8 menunjukkan mual-muntah ringan; skor 9–16 mengindikasikan mual-muntah sedang; skor 17–24 menunjukkan mual-muntah berat; dan skor 25–32 menandakan kondisi mual-muntah buruk atau sangat berat (Rhodes & McDaniel, 1999).

Analisis data dalam studi kasus ini dilakukan secara sistematis dengan menggunakan pendekatan deskriptif komparatif untuk mengevaluasi perubahan intensitas mual dan muntah dari intervensi yang diberikan. Data skor total dari instrumen RINVR yang diperoleh pada sesi pre-test dan post-test selama tiga hari berturut-turut diolah secara sistematis melalui tahapan tabulasi data menggunakan microsoft excel, kemudian dikategorikan ke dalam tingkatan ringan hingga sangat berat sesuai standar baku. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis kecenderungan (trend analysis) untuk membandingkan perubahan skor secara longitudinal, yang kemudian hasil pemantauan pada ketiga pasien divisualisasikan dalam bentuk grafik guna menggambarkan pola penurunan intensitas CINV pada setiap pasien secara mendalam dan holistik.

HASIL

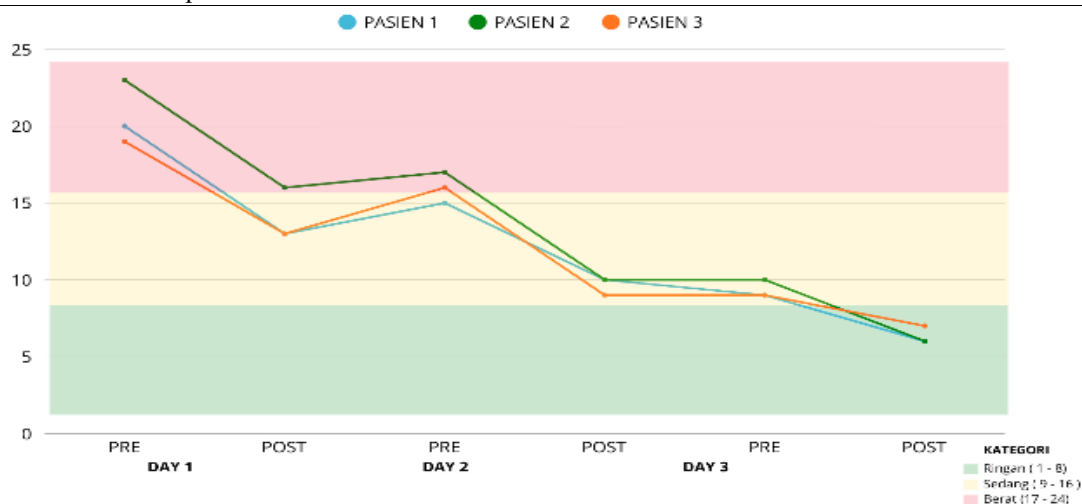
Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan, didapatkan tiga pasien yang bersedia diberikan intervensi. Sebagai data awal, peneliti melakukan proses pengkajian untuk mendapatkan data identitas dan informasi dari klien. Hasil pengkajian identitas pasien dipaparkan pada tabel 1.

Tabel 1.

Karakteristik Pasien

Karakteristik	Pasien 1	Pasien 2	Pasien 3
Usia	56 Tahun	41 Tahun	52 Tahun
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Laki-Laki	Perempuan
Lama pengobatan	7 Bulan	9 Bulan	7 Bulan
Diagnosa penyakit	Adenocarcinoma Colon Ascenden	Ca Colon Sigmoid	Ca Colon Sigmoid
Riwayat Penyakit Saat Ini	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
Riwayat Penyakit Sebelumnya	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada
Kemoterapi ke-Berapa	12	9	12
Penyakit Lainnya	Tidak Ada	Tidak Ada	Tidak Ada

Penelitian ini melibatkan tiga pasien yang terdiri dari dua laki-laki dan satu perempuan dengan rentang usia antara 41 hingga 56 tahun. Ketiga pasien didiagnosis menderita kanker kolon dengan klasifikasi histopatologi dan lokasi yang berbeda meliputi Adenocarcinoma Colon Ascenden dan Ca Colon Sigmoid. Ketiga pasien merupakan pasien yang sedang menjalani regimen kemoterapi jangka panjang. Selain itu, hasil pengkajian menunjukkan bahwa seluruh pasien tidak memiliki riwayat penyakit penyerta (komorbid), sehingga keluhan mual dan muntah yang dialami secara klinis teridentifikasi sebagai efek samping sistemik dari agen sitotoksik kemoterapi. Ketiga pasien diberikan intervensi yang sama yaitu kombinasi relaksasi otot progresif dan dzikir. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut selama kemoterapi berlangsung bersamaan dengan pemberian terapi farmakologi. Hasil pemantauan perkembangan mual dan muntah pasien disajikan dalam gambar 1.



Gambar 1. Hasil Pemantauan Perkembangan Mual dan Muntah Pasien

Berdasarkan hasil pemantauan pada ketiga pasien yang sedang menjalani kemoterapi jangka panjang, intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan dzikir yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut menunjukkan perkembangan yang positif dalam menurunkan intensitas CINV. Pengukuran yang dilakukan secara sistematis setiap hari menggunakan instrumen RINVR menunjukkan adanya penurunan skor total antara sebelum dan sesudah intervensi pada ketiga pasien.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas kombinasi relaksasi otot progresif dan dzikir dalam menurunkan intensitas CINV pada kanker kolon. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi aspek fisik dan spiritual melalui kombinasi relaksasi otot progresif dan dzikir efektif dalam menurunkan intensitas mual dan muntah pada pasien kanker kolon.

Hasil pemantauan pada Gambar 1. menunjukkan bahwa meskipun ketiga pasien memulai intervensi dengan tingkat mual dan muntah yang bervariasi terutama pada hari pertama yang cenderung berada di kategori sedang hingga berat terdapat penurunan secara bertahap pada hari kedua hingga menuju kategori ringan pada hari ketiga. Penurunan ini membuktikan bahwa durasi latihan relaksasi otot progresif dan dzikir selama 20 – 25 menit yang dilakukan secara sistematis dapat memberikan efek relaksasi yang optimal bagi tubuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Tian et al., 2020) yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif memiliki efek positif dengan pemberian selama 20-30 menit pada pasien dengan CINV terutama dengan kejadian, frekuensi dan derajat mual dan muntah pada fase tertunda.

Teknik Relaksasi otot progresif melibatkan peregangan 11 kelompok otot meliputi lengan kanan, lengan kiri, dahi, rahang, leher, punggung dan bahu, perut, paha, betis kanan, betis kiri, kaki kanan, dan kaki kiri yang berfungsi sebagai stimulasi sensorik (Al-Yyan et al., 2024). Aktivitas ini merangsang sistem saraf parasimpatis, yang menghasilkan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan tingkat hormon stres seperti kortisol dan menekan pusat mual di otak (Tan et al., 2022). Integrasi dzikir selama fase relaksasi otot dan pernapasan dalam berfungsi sebagai koping religius positif (Hakim et al., 2025). Menurut (Amjadian et al., 2020) dzikir merupakan bentuk meditasi spiritual islam yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis (pemicu stres) dan meningkatkan tonus vagal (aktivitas parasimpatis) yang berperan dalam respons relaksasi dan ketenangan. Dzikir memberikan ketenangan jiwa dan berfungsi sebagai distraksi kognitif, yang sangat penting karena CINV sering diperburuk dengan tekanan psikologis seperti kecemasan antisipatoris.

Kombinasi intervensi relaksasi otot progresif dan dzikir terbukti efektif meskipun pasien telah mendapatkan regimen antiemetik farmakologis. Pendekatan non-farmakologi ini mengisi keterbatasan dalam terapi farmakologi yang tidak dapat menjangkau aspek psikospiritual pasien. Dengan mengintegrasikan relaksasi fisik dan ketenangan spiritual, pasien mampu mengelola ditres fisik secara holistik, sehingga meningkatkan kemampuan pasien terhadap pengobatan sitotoksik secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan studi kasus pada tiga pasien kanker kolon yang menjalani kemoterapi dapat disimpulkan bahwa intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan dzikir selama 20 hingga 25 menit efektif dalam menurunkan intensitas CINV. Hasil pemantauan selama tiga hari berurut-turut menggunakan instrumen RINVR menunjukkan adanya penurunan skor total secara konsisten dari sesi sebelum dan sesudah pada seluruh pasien. Efektifitas ini bersumber dari sinergi antara relaksasi fisik yang mengaktifkan sistem saraf simpatis serta ketenangan spiritual melalui dzikir sebagai koping religius dan distraksi kognitif yang memodulasi respons emetogenik tubuh secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Yyan, A. A., Elayan, A. A., & Saleh, M. (2024). The Effectiveness of Using Relaksasi otot progresif Techniques on Quality of Life, Stress, And Anxiety Among Acute Myocardial Infarction: A Systematic Review. *OBM Neurobiology*, 8(2). <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2402226>
- Amjadian, M., Bahrami Ehsan, H., Saboni, K., Vahedi, S., Rostami, R., & Roshani, D. (2020). A pilot randomized controlled trial to assess the effect of Islamic spiritual intervention and of breathing technique with heart rate variability feedback on anxiety, depression and psychophysiological coherence in patients after coronary artery bypass sur. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00296-1>
- Baojun Duan, E. a. (2022). *Gastrointestinal Cancers*.
- Gupta, K., Walton, R., & Kataria, S. P. (2021). Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting: Pathogenesis, Recommendations, and New Trends. *Cancer Treatment and Research Communications*, 26(December 2020), 100278. <https://doi.org/10.1016/j.ctarc.2020.100278>
- Hakim, H. R., Nurjanah, T., & Latifah, S. L. (2025). Dakwah Bil Hikmah dalam Eksplorasi Komparatif Intervensi Spiritual Keagamaan untuk Menopang Kesehatan Mental Pasien Kemoterapi. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 5(4). <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v5i4.9395>
- Hossain, M. S., Karuniawati, H., Jairoun, A. A., Urbi, Z., Ooi, D. J., John, A., Lim, Y. C., Kibria, K. M. K., Mohiuddin, A. K. M., Ming, L. C., Goh, K. W., & Hadi, M. A. (2022). Colorectal Cancer : A Review of Carcinogenesis , *Global. Cancer*, 14(1732), 1–25.
- Juartika, W., Harmi, P.K. and Fatmadona, R. (2020) ‘Gambaran Skor INVR (Index of Nausea, Vomiting and Retching) pada CINV (Chemotherapy Induced Nausea and Vomiting) Kanker Payudara di RSUP M Djamil Padang’, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4), pp. 209–214. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v8i4.1142>.
- Rhodes, V. A., & McDaniel, R. W. (1999). Rhodes Index of Nausea, Vomiting and Retching Scale. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t61245-000>
- Sulistyawati, R., Probosuseno, & Setiyarini, S. (2019). Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 6(4), 411–416. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19
- Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
- Tan, L., Fang, P., Cui, J., Yu, H., & Yu, L. (2022). Effects of relaksasi otot progresif on health-related outcomes in cancer patients: A systematic review and meta-analysis of randomized

- controlled trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 49(November 2021), 101676. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101676>
- Tian, X., Tang, R.-Y., Xu, L.-L., Xie, W., Chen, H., Pi, Y.-P., & Chen, W.-Q. (2020). Relaksasi otot progresif is effective in preventing and alleviating of chemotherapy-induced nausea and vomiting among cancer patients: a systematic review of six randomized controlled trials. *Supportive Care in Cancer*, 28(9), 4051–4058. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05481-2>
- WHO. (2022). Colon Cancer. International Agency for Research on Cancer.
- Yan, Y., López-Alcalde, J., Zhang, L., Siebenhüner, A. R., Witt, C. M., & Barth, J. (2023). Acupuncture for the prevention of chemotherapy-induced nausea and vomiting in cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Cancer Medicine*, 12(11), 12504–12517. <https://doi.org/10.1002/cam4.5>.