

ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.A DENGAN PENERAPAN TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA PASIEN CA MAMMAE DI RAWAT INAP RUANG DAHLIA RSUD ARIFIN ACHMAD PROVINSI RIAU

Rahmadani Syahdatunnisa¹, Apriza², Neneng Fitria Ningsih³

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau^{1,2,3}

*Corresponding Author : Rahmadanisyahdatunnisa11@gmail.com

ABSTRAK

Kanker payudara (Ca mammae) merupakan tumor ganas pada payudara yang menginvasi daerah sekitar payudara dan menyebar dengan cepat keseluruh tubuh. Pada kanker payudara terjadi nyeri karena penekanan syaraf akibat adanya pembengkakan dan sel kanker yang sudah berkembang. Ada dua cara untuk menurunkan skala nyeri yaitu farmakologis dan non farmakologis. Cara non farmakologis salah satunya dengan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang bersifat relaksasi pada otot – otot progresif dan dapat menurunkan skala nyeri. Karya ilmiah akhir ners ini bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan skala nyeri pada pasien ca mammae di rawat inap ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 31 Mei – 06 Juni 2023 yang dimulai dari tahap pengkajian, menganalisa data dan mengintervensikan dari diagnosa yang didapatkan. Diagnosa keperawatan utama yang muncul yaitu nyeri kronis berhubungan dengan penekanan syaraf. Hasil penelitian diperoleh setelah dilakukan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada Ny.A sekali sehari selama 1 minggu dengan durasi 20 menit, tingkat nyeri berhasil turun dari skala 7 menjadi skala nyeri 1. Kesimpulan pada penelitian ini adalah dengan diterapkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat menurunkan skala nyeri.

Kata kunci : Ca mammae, nyeri, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

ABSTRACT

Breast cancer (Ca mammae) is a malignant tumor in the breast that invades the area around the breast and spreads rapidly throughout the body. In breast cancer, pain occurs due to pressure on the nerves due to swelling and cancer cells that have developed. There are two ways to reduce the pain scale, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological methods is Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy which relaxes the progressive muscles and can reduce the pain scale. This nurse's final scientific work aims to determine nursing care using Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy to reduce the pain scale in ca mammae patients in the Dahlia inpatient room at Arifin Achmad Hospital, Riau Province. This research was conducted from 31 May – 6 June 2023, starting from the assessment stage, analyzing data and intervening based on the diagnosis obtained. The main nursing diagnosis that emerged was chronic pain related to nerve compression. The research results were obtained after applying Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy to Mrs. (PMR) can reduce the pain scale. It is hoped that clients can always carry out Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy if pain occurs.

Keywords : Ca mammae, pain, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

PENDAHULUAN

Kanker payudara (carcinoma mammae/ca mammae) ialah tumor ganas pada payudara yang menginvasi daerah sekitar payudara dan menyebar dengan cepat keseluruh tubuh. Tumor ini bisa muncul di dalam kelenjar susu, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara (jaringan lemak, maupun jaringan ikat payudara) dan bisa juga

berkembang ke seluruh tubuh. Beberapa penyebab faktor risiko ca mammae seperti: jenis kelamin, usia menarche, usia menopause, faktor hormonal, riwayat kanker keluarga dan faktor gaya hidup (Momenimovahed & Salehiniya, 2019).

Prevelensi ca mammae menurut Global Burden Of Cancer Study (Globocan) tahun 2020, kejadian kanker yang sering ditemui di seluruh dunia ialah ca mammae/kanker payudara sebesar 2,26 juta kasus. Sedangkan data dari World Health Organization (WHO) mencatat jumlah 396.941 kasus kanker di Indonesia pada tahun 2020 dan total 234.511 kematian, dan memiliki jumlah kasus ca mammae tertinggi yaitu 65.858 kasus (Utomo, 2022). Menurut Data Profil Kesehatan Provinsi Riau menyatakan bahwa pada tahun 2020 terjadi peningkatan kasus kanker servik dan kanker payudara meningkat sebanyak 315 orang dari total jumlah wanita yang melakukan deteksi dini dari usia 30 hingga 50 tahun atau setara dengan 17.689 orang (Rahayu, 2021).

Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Arifin Achmad Provinsi Riau, ca mammae menempati urutan pertama dari jumlah kasus kanker, dimana terjadi peningkatan kasus setiap tahunnya. Pada tahun 2021 di ruangan dahlia terjadi kasus ca mammae sebanyak 351 pasien dari 1982 kunjungan pasien ca mammae, sedangkan pada tahun 2022 di ruangan dahlia terjadi kasus ca mammae sebanyak 503 pasien ca mammae dari 1816 kunjungan pasien ca mammae. (Rekam Medis RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, 2023). Gejala ca mammae diantaranya terdapat benjolan pada payudara, perubahan bentuk payudara, kerutan pada kulit sekitar payudara, keluarnya cairan dari puting susu dan kulit kemerahan (Setiawati, 2019).

Nyeri merupakan fenomena subjektif, yang dapat dialami oleh penderita ca mammae. Nyeri terjadi ketika sel kanker berkembang, timbul luka, atau bermetastasis ke tulang. Nyeri mempunyai dampak terhadap aspek bio-psiko- sosio-kultural dan spiritual seseorang. Dampak nyeri secara biologis dapat memulai, memelihara, dan memodulasi gangguan fisik. Klien yang merasakan nyeri setiap saat tidak bisa melakukan aktivitas rutinnnya, sulit tidur, sulit melakukan hygiene normal, dan dapat mengganggu kemampuan individu dalam bekerja. Sedangkan secara psikologis nyeri bisa menyebabkan kecemasan dan mengubah pola hidup serta kesejahteraan psikologi individu. Sensasi nyeri ini akan memicu pengeluaran hormone-hormon stress merangsang sistem syaraf simpatis. Kedua mekanisme tersebut akan memicu terjadinya vasokonstriksi yang semakin memperberat kondisi hipertensinya (Putri et al., 2022).

Nyeri kanker dapat menyebabkan kesusahan, kehilangan kendali, dan mengganggu kualitas kehidupan seseorang selama proses pengobatan klien, bahkan pada klien dengan kondisi stabil dan umur panjang. Dampak sosialnya yakni partisipasi klien dalam aktivitas sosial terhambat. Secara kultural atau budaya, perilaku mencari pengobatan muncul sebagai respon terhadap pentingnya nyeri akibat kanker payudara. Pada pasien yang sudah lama menderita kanker payudara, kebutuhan spiritual pasien meningkat karena mereka menganggap dirinya sudah semakin dekat dengan akhir hidupnya (Witdiawati, Rahayuwati & Sari, 2017).

Peran perawat dalam manajemen nyeri dilakukan melalui dua terapi, yaitu terapi farmakologis dan non- farmakologis. Pengobatan nyeri di rumah sakit seringkali diberikan terapi farmakologis khususnya obat pereda nyeri jenis NSAID (Non-Steroid Anti Inflamasi Drugs) (Astuti, 2016). Pengobatan untuk pereda nyeri non farmakologis bisa diatasi dengan terapi relaksasi, massage, kompres, terapi musik, murottal, distraksi, dan guided imaginary (Smeltzer & Bare, 2013). Diantara teknik relaksasi yang bisa dilakukan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yaitu suatu terapi relaksasi dengan cara gerakan menegangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh dalam satu waktu untuk memberikan sensasi relaksasi secara fisik. Latihan relaksasi ini bertujuan membedakan sensasi yang dirasakan saat kelompok otot rileks dan saat otot-otot ketika menegang (Kurniawan et al., 2019).

Dari hasil penelitian (Mardiana et al., 2020) penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk meredakan nyeri pada pasien kanker payudara diterapkan satu kali sehari selama seminggu dengan durasi 15 menit. Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) diterapkan 3 jam setelah pemberian obat analgetik dalam keadaan berbaring atau duduk dikursi dan kepala ditopang senyaman mungkin. Pentingnya melakukan terapi PMR karena efeknya seperti menurunkan nyeri dan rileks. Teknik relaksasi ini bisa menimbulkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran yang bisa memfasilitasi penyembuhan fisik dan psikologis (Natosba et al., 2020).

Masalah umum bisa muncul ketika pasien merasakan nyeri, tenaga kesehatan lebih dahulu memberikan terapi (pengobatan) menggunakan analgesik untuk meredakan nyeri. Selain terapi pengobatan, terapi relaksasi merupakan salah satu perawatan individu untuk mengurangi kecemasan, stress dan nyeri. Salah satu terapi relaksasi yang bisa diterapkan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (Akmes, 2014). Dan di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru perawat memberikan terapi farmakologis untuk mengurangi nyeri, pasien mengeluh nyeri setiap saat sedangkan obat bisa dikasih berdasarkan resep dokter dan obat yang dikonsumsi umumnya hanya meredakan 1-2 jam.

Berdasarkan observasi peneliti di ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Pekanbaru, peneliti melakukan pengkajian terhadap Ny. A berusia 34 tahun dengan diagnosa ca mammae stadium 3, pasien mengatakan terdapat benjolan pada payudara kiri, pasien mengeluh nyeri pada payudara dan tidak bisa melakukan aktivitas, selama ini penatalaksanaan nyeri sudah diberikan tenaga kesehatan pada pasien dengan menganjurkan pasien melakukan teknik relaksasi napas dalam dan istirahat saat keluhan nyeri muncul dan dari hasil evaluasi yang dilakukan terhadap pasien setelah menerapkan teknik relaksasi napas dalam yang telah dianjurkan tersebut didapatkan penurunan skala nyeri masih kurang maksimal, sehingga peneliti melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk mendapatkan penurunan skala nyeri secara maksimal. Berdasarkan hasil peneliti (Mardiana et al., 2020) bahwa dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat mengatasi penurunan nyeri secara maksimal pada pasien ca mammae.

Karya ilmiah akhir ini bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan skala nyeri pada pasien ca mammae di rawat inap ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau.

METODE

State of The Art merupakan kumpulan jurnal-jurnal dari penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai panduan bagi seorang penulis untuk penelitian yang akan dilakukannya, yang kemudian dijadikan acuan dan perbandingan dalam penelitiannya. Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Tulip RSUD Arifin Ahmad Pekanbaru pada tanggal 31 Mei -06 Juni 2023.

HASIL

Pengkajian telah dilakukan di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Pekanbaru didapatkan hasil bahwa Ny. A umur 34 tahun berjenis kelamin perempuan dengan keluhan utama: kesadaran compos mentis, TTV (TD: 123/89 mmHg, Nadi: 86x/menit, R: 20x/menit, Suhu: 37o C) menderita penyakit ca mammae stadium 3, terdapat benjolan pada payudara kiri dengan ukuran 11,1 x 7,7 cm, bagian payudara yang benjol terasa panas. Riwayat penyakit sekarang: tubuh terasa lemas, klien terlihat pucat, klien mengeluh nyeri pada area dada kiri, nyeri menjalar kelengan, nyeri berdenyut seperti ditusuk-tusuk, nyeri

dirasakan hilang timbul dan skala nyeri 7. Klien mengatakan nyeri yang dirasakannya membuat susah tidur dan sering terbangun di malam hari.

Riwayat Kesehatan dahulu: klien mengatakan tidak mempunyai riwayat penyakit yang dideritanya saat ini pada dahulu dan klien mengatakan tidak pernah dirawat di rumah sakit karna penyakit yang serius. Riwayat kesehatan keluarga: klien mengatakan tidak ada mempunyai riwayat penyakit ca mammae. Riwayat menarche: menarche umur 12 tahun, siklus 23 hari, teratur, lamanya 7 hari. Riwayat alat kontrasepsi: tidak menggunakan alat kontrasepsi.

Diagnosa Keperawatan

Nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf dibuktikan dengan mengeluh nyeri, tampak meringis dan tidak mampu menuntaskan aktivitas (D.0078). Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan mengeluh sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur, pola tidur berubah, dan istirahat tidak cukup (D.0111).

Intervensi Keperawatan

Rencana tindakan keperawatan yang peneliti untuk mengatasi masalah keperawatan pada Ny. A yaitu : Nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf. Tujuan yang diharapkan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x20 menit sehari selama 1 minggu masalah nyeri kronis menurun dengan kriteria hasil: Keluhan nyeri menurun, Perasaan depresi menurun, Meringis menurun, Gelisah menurun, Kemampuan menuntaskan aktivitas meningkat, Rencana tindakan keperawatan yang akan disusun untuk Ny. A Manajemen Nyeri (I. 08238) menggunakan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu: Observasi ; Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri. Identifikasi skala nyeri. Identifikasi respon nyeri nonverbal. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri. Monitor keberhasilan terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang sudah di berikan. Monitor efek samping penggunaan analgetik.

Terapeutik ; Berikan teknik nonfarmakologis *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri. Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri. Pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri. Edukasi ; Jelaskan penyebab, periode dan pemicu nyeri. Jelaskan strategi meredakan nyeri. Ajarkan teknik nonfarmakologis terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri. Kolaborasi ; Kolaborasi pemberian analgetik.

Implementasi Keperawatan

Hari Pertama

Tindakan keperawatan yang dilakukan pada pasien Ny.A pada hari Selasa tanggal 31 Mei 2023 pukul 10:00 WIB peneliti melakukan pemeriksaan TTV dan pengkajian nyeri dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, skala dan respon nyeri secara non verbal. Untuk membantu menilai skala nyeri, peneliti menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data TD 123/89 mmHg, N 86x/m, RR 20x/m 37°C, BB 60kg, TB 156 cm, dan data lokasi nyeri pada daerah payudara kiri, klien mengatakan nyeri muncul pada saat bergerak melakukan aktivitas dan nyeri seperti ditusuk-tusuk. Klien tampak lemah, memejamkan mata dan meringis, skala nyeri pasien 7 (nyeri berat).

Selanjutnya peneliti menjelaskan teknik terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri. Peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat yang telah disediakan seperti bantal, kemudian peneliti membimbing pasien untuk memilih posisi yang nyaman. Lalu langkah selanjutnya, peneliti mengajarkan teknik terapi *Progressive*

Muscle Relaxation (PMR) pada pasien dengan cara dimulai dengan gerakan ke 1 untuk melatih otot tangan selama 10 detik. Gerakan ke 2 yang ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang dengan cara tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit, Gerakan ke 3 yang ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan) dengan cara genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. Kemudian membuka kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. Gerakan ke 4 ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.

Gerakan ke 5 ditujukan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur. Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik. Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik. Gerakan ke 6 ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang. Gerakan ke 7 ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut, Gerakan ke 8 ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang dengan cara gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan.

Gerakan ke 9 ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan dengan cara gerakan membawa kepala ke muka dengan cara benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. Gerakan ke 10 ditunjukkan untuk melatih otot punggung dengan cara angkat tubuh dari sandaran kursi, punggung dilengkungkan, busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik. Gerakan ke 11 ditunjukkan untuk melemaskan otot dada dengan cara tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya, ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian di lepas, Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega, ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks. Gerakan ke 12 ditunjukkan untuk melatih otot perut dengan cara tarik dengan kuat perut ke dalam, tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas, ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

Gerakan ke 13-14 ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis) dengan cara luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis, tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas, ulangi setiap Gerakan masing-masing dua kali. Kemudian peneliti meminta klien mengulangi teknik terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang telah di ajarkan.

Setelah klien melakukan teknik *progressive muscle relaxation* (PMR) dengan cara yang benar, peneliti menginstruksikan pada klien melakukan teknik terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara berulang sebanyak 2 siklus (1 siklus adalah 1 kali proses mulai tarik nafas, tahan dan hembuskan setiap gerakan pada otot-otot progresif). Selang 1 jam kemudian setelah dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), peneliti melakukan pengkajian nyeri, klien mengatakan masih merasakan nyeri pada payudara, klien masih tampak meringis. P: nyeri pada payudara bertambah ketika melakukan aktivitas, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: nyeri pada payudara menjalar kelengan, S: skala nyeri 7, T: berlansung hilang timbul.

Hari Kedua

Tindakan keperawatan yang dilakukan pada tanggal 01 Juni 2023 jam 11:15 WIB yaitu melakukan observasi TTV. Klien mengatakan masih merasakan nyeri lalu peneliti melakukan pengkajian ulang nyeri klien sebelum dilakukan terapi dan didapatkan data pasien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk dibagian payudara kiri, nyeri terasa hilang timbul, durasi nyeri dirasakan 30 menit-1 jam, skala nyeri 7, nyeri dirasakan menjalar hingga kelengan, peneliti juga mengobservasi reaksi nonverbal, klien beberapa kali terlihat meringis, gelisah, pada payudara kiri yang terdapat benjolan dengan ukuran 11,1 x 7,7 cm, terasa panas pada bagian payudara kiri. Setelah itu peneliti mengatur posisi klien senyaman mungkin dan membimbing klien melakukan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan 14 gerakan selama 20 menit. Klien mengatakan nyaman, klien tampak meringis dan dapat mengikuti setiap instruksi yang diberikan. Satu jam kemudian setelah dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), peneliti kembali melakukan pengkajian nyeri, klien mengatakan nyeri yang dirasakan pada payudara berkurang, klien masih tampak meringis. P: nyeri terasa ketika melakukan aktivitas, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian payudara, S: skala nyeri 6, T: berlansung hilang timbul. Peneliti menganjurkan pada klien untuk mengulangi teknik terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) bila merasakan nyeri kembali

Hari Ketiga

Tindakan yang dilakukan pada tanggal 02 Juni 2023 pada jam 10:00 WIB yaitu melakukan pengkajian nyeri didapatkan data pasien mengatakan nyeri berkurang, nyeri terasa hilang timbul, nyeri yang dirasakan tidak bisa melakukan aktifitas. Peneliti mengobservasi reaksi non verbal. Klien tampak meringis, gelisah, skala nyeri sebelum melakukan terapi 6, TTV: TD;120/80 mmhg N: 80x/m, RR: 20x/m. Peneliti kembali mendemonstrasikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dengan 14 gerakan selama 1 kali 20 menit. Klien mengatakan nyaman, klien tampak rileks dan dapat mengikuti setiap instruksi yang diberikan. Satu jam kemudian setelah melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), peneliti kembali melakukan pengkajian nyeri, klien mengatakan nyeri yang dirasakan pada payudara berkurang, klien masih tampak meringis. P: nyeri terasa ketika melakukan aktivitas, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian payudara, S: skala nyeri 5, T: berlansung hilang timbul. Pasien mengatakan jika nyeri timbul pasien mengatasinya dengan menggunakan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Hari Keempat

Tindakan yang dilakukan pada tanggal 03 Juni 2023 pada jam 16:00 WIB yaitu melakukan pengkajian nyeri didapatkan data pasien mengatakan nyeri berkurang, nyeri terasa hilang timbul, nyeri yang dirasakan tidak bisa melakukan aktifitas lalu peneliti mengobservasi reaksi non verbal. Pasien tampak meringis, benjolan pada payudara kiri terasa panas, durasi nyeri 30 menit -1 jam, skala nyeri sebelum melakukan terapi 5. Kemudian melakukan pemeriksaan TTV: didapatkan TD: 125/ 80mmHg. N: 90x/m RR: 18x/m suhu: 36,5°C. Peneliti kembali mendemonstrasikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dengan 14 gerakan selama 1 kali 20 menit. Klien mengatakan nyaman, klien tampak rileks dan dapat mengikuti setiap instruksi yang diberikan. Satu jam kemudian setelah melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), peneliti kembali melakukan pengkajian nyeri, klien mengatakan nyeri yang dirasakan pada payudara berkurang, klien masih tampak meringis. P: nyeri terasa ketika melakukan aktivitas, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian payudara, S: skala nyeri 4, T: berlansung hilang timbul. Pasien

mengatakan jika nyeri timbul pasien mengatasi nya dengan menggunakan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Hari Kelima

Tindakan yang dilakukan pada tanggal 04 Juni 2023 pada jam 10:10 WIB yaitu melakukan pengkajian nyeri didapatkan data nyeri terasa saat melakukan aktivitas, nyeri seperti ditusuk-tusuk, nyeri dibagian payudara, skala nyeri 4, nyeri hilang timbul, peneliti mengobservasi reaksi non verbal. Pasien tampak meringis, pasien mengatakan terasa panas dan nyeri di payudara kiri. Peneliti kembali melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dilakukan sebanyak 1 kali dalam sehari selama 20 menit. Pasien mengatakan nyaman, pasien tampak rileks dan dapat mengikuti setiap intruksi yang diberikan. Setelah melakukan tindakan peneliti melakukan ulang pengkajian nyeri, pasien mengatakan nyeri yang dirasakan pada payudaranya berkurang, jika nyeri timbul pasien menggunakan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Pasien tampak meringis, skala nyeri 3. Kemudian melakukan pemeriksaan TTV: didapatkan TD: 120/80mmHg. N: 83x/m RR: 18x/m suhu: 36,5°C.

Hari Keenam

Tindakan yang dilakukan pada tanggal 05 Juni 2023 jam 16:00 WIB yaitu melakukan pengkajian nyeri di dapatkan data nyeri terasa saat melakukan aktivitas, nyeri seperti ditusuk-tusuk, nyeri dibagian payudara, skala nyeri 3, nyeri hilang timbul, peneliti mengobservasi reaksi non verbal. Pasien tampak meringis, pasien mengatakan terasa panas dan nyeri di payudara kiri. Peneliti kembali melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dilakukan sebanyak 1 kali dalam sehari selama 20 menit. Pasien mengatakan nyaman, pasien tampak rileks dan dapat mengikuti setiap intruksi yang diberikan.

Setelah melakukan tindakan peneliti melakukan ulang pengkajian nyeri, pasien mengatakan nyeri yang dirasakan pada payudaranya berkurang, pasien masih rileks, nyeri dirasakan ketika melakukan aktivitas, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, nyeri terasa pada bagian payudara kiri, skala nyeri 2, nyeri hilang timbul. Pada saat dilakukan observasi TTV didapatkan data pasien TD: 123/80 mmHg, N:84, RR:18x/menit, S: 36,5⁰C. Peneliti menganjurkan pasien melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada nyeri timbul.

Hari Ketujuh

Tindakan yang dilakukan pada tanggal 06 Juni 2023 jam 10:00 WIB yaitu melakukan pengkajian nyeri di dapatkan data nyeri dirasakan sudah berkurang, nyeri seperti ditusuk-tusuk, nyeri dibagian payudara, skala nyeri 2, nyeri hilang timbul, pasien mengatakan nyeri yang dirasakan sudah banyak berkurang lalu peneliti mengobservasi reaksi nonverbal. Pasien tampak tenang. Peneliti kembali melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dilakukan sebanyak 1 kali dalam sehari selama 20 menit. Pasien mengatakan nyaman, pasien tampak rileks dan dapat mengikuti setiap intruksi yang diberikan. Setelah melakukan tindakan peneliti melakukan ulang pengkajian nyeri, pasien mengatakan nyeri yang dirasakan pada payudaranya banyak berkurang, pasien tampak rileks, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, nyeri terasa pada bagian payudara kiri, skala nyeri 1, nyeri hilang timbul. Pada saat dilakukan observasi TTV didapatkan data pasien TD:

Evaluasi Keperawatan

Hari Pertama

Evaluasi pada tanggal 31 Mei 2023 dengan nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf didapatkan evaluasi subjektif yaitu klien mengatakan ada benjolan pada

payudara kiri dan nyeri pada bagian benjolan, badan terasa lemas dan pasien mengatakan menderita ca mammae stadium 3. Data objektif klien tampak menahan sakit (meringis), skala nyeri 7, TTV didapatkan data TD 123/89 mmHg, N 86x/m, RR 20x/m 37°C, Assessment masalah nyeri kronis klien yaitu nyeri belum teratasi, sehingga planning selanjutnya yang akan dilakukan terhadap klien yaitu melanjutkan intervensi diantaranya kaji ulang skala nyeri, berikan terapi relaksasi Progressive Muscle Relaxation (PMR), observasi reaksi non verbal dan monitor TTV.

Hari Kedua

Evaluasi pada tanggal 01 Juni 2023 dengan nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf didapatkan evaluasi subjektif klien mengatakan nyeri berkurang setelah diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan respon objektif pasien tampak meringis, skala nyeri 6, kooperatif. Assessment masalah nyeri kronis yaitu nyeri belum teratasi, sehingga planning selanjutnya yang akan dilakukan terhadap klien yaitu melanjutkan intervensi yang antara lain kaji ulang skala nyeri, beri terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), observasi reaksi non verbal dan monitor TTV.

Hari Ketiga

Evaluasi pada tanggal 02 Juni 2023 dengan nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf didapatkan evaluasi subjektif pasien mengatakan nyeri berkurang setelah diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan respon objektif pasien tampak meringis dan tampak gelisah, skala nyeri 5 TTV TD: 120/80 mmhg, N: 80x/m, RR: 20x/m Assessment yaitu masalah nyeri pasien belum teratasi dan planningnya adalah mempertahankan intervensi yaitu: mengontrol nyeri dengan menggunakan teknik terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (non-farmakologis).

Hari Keempat

Evaluasi pada tanggal 03 Juni 2023 dengan nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf didapatkan evaluasi subjektif pasien mengatakan nyeri berkurang setelah diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dengan Respon objektif pasien tampak meringis, skala nyeri 4. TTV: didapatkan TD: 125/ 80mmHg. N: 90x/m RR: 18x/m. Assessment yaitu masalah nyeri pasien belum teratasi dan planningnya adalah, mempertahankan intervensi yaitu: mengontrol nyeri dengan menggunakan secara mandiri teknik terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Hari Kelima

Evaluasi data pada tanggal 04 Juni 2023 didapatkan evaluasi subjektif setelah dianjurkan pasien untuk menggunakan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), pasien mengatakan nyeri dapat terkontrol dengan skala nyeri 3 dengan data objektif TD 120/80mmHg N: 83x/m RR: 18x/m suhu: 36,5°C. Assessment yaitu masalah nyeri pasien belum teratasi dan planningnya adalah tetap mempertahankan intervensi secara mandiri yaitu: mengontrol nyeri dengan menggunakan teknik relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (Non- farmakologis).

Hari Keenam

Evaluasi pada tanggal 05 Juni 2023 dengan nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf didapatkan evaluasi subjektif pasien mengatakan nyeri berkurang setelah diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), skala nyeri 2 TTV Td: 123/80 mmhg, N: 84x/m, RR: 18x/m Assessment yaitu masalah nyeri pasien belum teratasi dan planningnya adalah mempertahankan intervensi yaitu: mengontrol nyeri dengan

menggunakan teknik terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (non-farmakologis).

Hari Ketujuh

Evaluasi pada tanggal 06 Juni 2023 dengan nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf didapatkan evaluasi subjektif pasien mengatakan nyeri banyak berkurang setelah diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan respon objektif pasien tampak rileks, skala nyeri 1 TTV Td: 120/79 mmHg, N: 81x/m, RR: 19x/m Assessment yaitu masalah nyeri pasien sudah teratasi dan planningnya adalah mempertahankan intervensi yaitu: mengontrol nyeri dengan menggunakan teknik terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) (non-farmakologis).

Hasil Analisa Terapi Relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Pada saat dilakukan pengkajian pada tanggal 31 Mei 2023, hasil pemeriksaan fisik: klien dalam keadaan umum baik dengan GCS 15 dan kesadaran compos mentis, tekanan darah 123/89 mmHg, frekuensi nafas 20x/i, frekuensi nadi 86 x/i, dan suhu 37°C. Klien mengatakan terdapat benjolan pada payudara kiri dan terasa nyeri dengan skala nyeri 7, dan berlangsung selama 30 menit- 1 jam serta nyeri terasa hilang timbul jika melakukan aktivitas. Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) selama 7 hari klien sudah mampu mengontrol nyeri. Klien mengatakan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) membuat perasaannya menjadi rileks dan tenang. Klien juga mengatakan nyeri berkurang setelah diberikan terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) selama 20 menit. Hasil lembar observasi monitoring adalah adanya penurunan tingkat skala nyeri pada pasien ca mammae.

PEMBAHASAN

Peneliti melakukan pembahasan untuk mengetahui tingkat asuhan keperawatan pada Ny. A dan apakah ada kesenjangan serta membandingkan teori dan praktik yang tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien Ny. A dengan nyeri kronis pada Ca Mammae.

Pengkajian

Pengkajian awal dilakukan sebelum perencanaan keperawatan, dalam hal ini data subjektif nyeri seperti ditusuk pada payudara kiri, nyeri dirasakan saat melakukan aktivitas, nyeri sejak 6 bulan yang lalu, penyakit ca mammae stadium 3, pernafasan 20 x/i, denyut jantung 86 x/i, tekanan darah 123/89 mmHg, pasien tampak lemah, meringis dan skor nyeri 7 (berat). Hal ini sesuai dengan teori penelitian yang dilakukan oleh (Kasih et al., 2015) yang menyatakan bahwa pasien ca mammae stadium 3 dan 4 mengalami nyeri hebat dan 70% pasien mengalami ketidaknyamanan akibat kontrol nyeri yang tidak memadai.

Diagnosa Keperawatan

Setelah dilakukan pengkajian diagnosa keperawatan yang muncul yaitu nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf. Menurut Nurarif & Kusuma (2016) ada sembilan diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien ca mammae ialah nyeri kronis, gangguan integritas kulit, pola nafas tidak efektif, resiko infeksi, defisit pengetahuan, ansietas, gangguan citra tubuh dan harga diri rendah kronis. Menurut asumsi peneliti terdapat kesesuaian antara hasil studi dengan teori diagnosa keperawatan yaitu nyeri kronis. Hal ini sesuai yang menurut SDKI (2017) bahwa diagnosa keperawatan yang muncul yaitu nyeri kronis berhubungan dengan adanya penekanan saraf ditandai dengan mengeluh nyeri, tampak meringis dan tidak mampu menuntaskan aktivitas.

Rosida (2020) mengatakan nyeri kronis merupakan tanda dan gejala umum terjadi pada ca mammae yang disebabkan oleh perkembangan massa dan memaksa organ lain sehingga terjadi penekanan saraf. PPNI (2016) mengatakan menurut standar diagnosa keperawatan Indonesia, salah satu diagnosa keperawatan aktual yang mungkin terjadi pada pasien ca mammae adalah nyeri.

Intervensi Keperawatan

Penyusunan intervensi keperawatan dilakukan sesuai dengan diagnose keperawatan yang diprioritaskan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf. Intervensi disusun berdasarkan tujuan dan kriteria hasil, dimana setelah dilakukan tindakan keperawatan 1 x 20 menit selama 1 minggu, maka diharapkan nyeri dapat berkurang. Intervensi keperawatan yang telah disusun berdasarkan jurnal acuan dan juga ditambah dengan rencana tindakan sesuai dengan Menurut SIKI (2018) intervensi yang bisa dilakukan pada diagnosa keperawatan nyeri kronis yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respon nyeri non verbal, berikan analgesic sesuai terapi, ajarkan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri.

Dalam kasus ini, penulis memberikan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri kronis pada Ny.A dengan melakukan terapi Progressive Muscule Relaxation (PMR). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mardiana et al (2020) mengatakan diantara terapi relaksasi yang bisa diterapkan untuk mengurangi frekuensi nyeri adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR). Dari hasil studi kasus pada pasien semua intervensi pada diagnosa keperawatan nyeri kronis bisa dilakukan pada pasien.

Implementasi Keperawatan

Implementasi yang diberikan yaitu menerapkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) upaya menurunkan tingkat skala nyeri terhadap pasien ca mammae. Menurut Natosba et al (2020) terapi PMR bisa dilakukan dengan cara menegangkan otot sementara, lalu regangkan kembali dan mulai dari kepala sampai kaki secara bertahap. Terapi PMR dapat merangsang pengeluaran endorphin dan merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks bisa meningkatkan aliran darah ke otak. Teknik relaksasi ini bisa menimbulkan keseimbangan tubuh dan pikiran yang diyakini memfasilitasi penyembuhan fisik dan psikologis.

Pada hari pertama sebelum dilakukan terapi PMR, skala nyeri di ukur menggunakan lembar observasi dengan skala nyeri 7 dan dilakukan monitoring setiap harinya, pasien tampak meringis dan tampak gelisah. Berdasarkan implementasi yang dilakukan pada pasien selama 1 minggu didapatkan keluhan nyeri menurun. Implementasi diterapkan sesuai dengan dengan evidence based oleh Mardiana et al (2020) tentang efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap nyeri pada pasien kanker payudara. Terdapat perbedaan antara apa yang diterapkan dengan evidence based yakni dalam segi waktu dalam pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Pada penelitian Mardiana et al (2020) terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) diberikan selama 15 menit, sedangkan pada penelitian ini terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) diberikan selama 20 menit dikarenakan pada penelitian ini target yang ingin dicapai yaitu klien mengalami penurunan skala nyeri sesuai dengan target kriteria hasil yang telah direncanakan

Evaluasi Keperawatan

Menurut SDKI (2018) diharapkan dari asuhan keperawatan nyeri kronis bisa teratasi dengan kriteria hasil keluhan nyeri pasien menurun, meringis menurun, gelisah menurun, dan pasien mampu menuntaskan aktivitas. Berdasarkan studi kasus evaluasi yang didapatkan

nyeri kronis dapat teratasi dengan evaluasi subjektif yaitu pasien mengatakan nyeri dapat terkontrol dengan skala nyeri 1, pasien mengatakan menggunakan terapi PMR ketika mengeluh nyeri. Data objektif yaitu pasien tampak rileks, TTV (TD: 120/79 mmHg, N : 81x/menit, R : 19 x/menit, S : 36,2 o C).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan pada pasien ca mammae tentang pemberian terapi relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), maka dapat disimpulkan: Pengkajian yang didapatkan yaitu pasien yang mengalami nyeri kronis pada ca mammae ditandai dengan tampak benjolan pada payudara kiri dan terasa nyeri, menderita ca mammae stadium 3, mengalami nyeri sejak 6 bulan yang lalu, respiratory rate 20 x/i, heart rate 86 x/i, tekanan darah 123/89 mmHg, klien tampak lemah, meringis, dan skala nyeri 7 (berat). Diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny.A adalah nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf.

Intervensi yaitu terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan tingkat skala nyeri pasien ca mammae stadium 3. Implementasi yang diberikan sesuai dengan intervensi yaitu memberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sampai masalah teratasi. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat skala nyeri ca mammae stadium 3 setelah diberikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Hasil inovasi penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) didapatkan hasil ada pengaruh penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam pemberian asuhan keperawatan Ny.A untuk menurunkan skala nyeri yaitu dari skala nyeri 7 (nyeri berat) menurun menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan) pada Ny. A

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh pihak RSUD Arifin Achmad Pekanbaru khususnya di Ruang Dahlia, serta klien dan keluarga, selanjutnya terimakasih kepada Ns. Apriza, M.Kep dan Ns. Neneng Fitria Ningsih, S.Kep, M.Biomed selaku pembimbing yang telah berkontribusi serta mendukung penuh dalam melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Globocan. (2020c). *South-Eastern Asia Global Cancer Observatory*. In *International Agency for Research on Cancer*. Retrieved from <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/920-south-eastern-asia-factsheets.pdf>
- Kasih, E., Triharini, M., & Kusumaningrum, T. (2015). *Progressive Muscle Relaxation (PMR) Menurunkan Frekuensi Nyeri pada Penderita Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di Posa RSUD Dr. Soetomo Surabaya*. *Nursing Journal*, 3(2), 15–19. file:///C:/Users/Dell/Downloads/Progressive Muscle Relaxation Menurunkan.pdf
- Ketut, S., & Kartika, S. L. M. K. (2022). *Kanker payudara: Diagnostik, Faktor Risiko dan Stadium*. *Ganesha Medicine Journal*, 2(1), 2–7.
- Kurniawan, D., Zulfitri, R., & Dewi, A. P. (2019). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Nyeri Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi Di RSUD Arifin Achmad*. *Jurnal Ners Indonesi*, 10(1), 61–70. file:///C:/Users/Dell/Downloads/Pengaruh_Progressive_Muscle_Relaxation_Terdahap_Ku.pdf
- Mardiana, Fitriani, Ricky.Z, & Yusnaeni. (2020). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation*

- (PMR) Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Kesehatan*, XIII(2).file:///C:/Users/Dell/Downloads/Pengaruh_Progressive_Muscle_Relaxation_Terhadap_Ku.pdf
- Natosba, J., Purwanto, S., & Rizona, F. (2020). *Aplikasi Progressive Muscle Relaxation Sebagai Upaya Reduksi Nyeri Dan Kecemasan*. 02(September), 66–75.
- Nurarif, H, Kusuma (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda NIC-NOC*. (3, Ed.). Jogjakarta: Mediacion publishing.
- Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1*. Jakarta : PersatuanPerawat Indonesia.
- Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1*. Jakarta : Persatuan Perawat Indonesia.
- Pokja SIKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1*. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia
- Prazona, Y. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Kanker: Literature Review*. *Jurnal Medika Utama*, 4(03 April), 3432-3440
- Prazona, Y., Erika, & Utami, G. T. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Kanker : Literature Review*. 4, 3432–3440. *Nyeri Kanker, Relaksasi Otot Prgresif*%0A
- Price, W. (2012). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, Edisi 6. Jakarta : EGC
- Putri, E., Safitri, Y., & Apriza, A. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. L Tentang Pemberian Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Naumbai Wilayah Kerja Upt Puskesmas Air Tiris Tahun 2022*. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(4), 33-39.
- Rahayu, D., & Yunarsih, Y. (2021). *Peer Support Groups Dalam Peningkatan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)*. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 5(2), 92-98
- Rekam Medis Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad (2023). *Data Pasien Kanker di Tahun 2022*
- Rosida, S. R., & Warti Ningsih. (2020). *Manajemen Nyeri Melalui Imajinasi Terbimbing Dalam Menurunkan Nyeri pada Asuhan Keperawatan Post Operasi Kanker Payudara*. *Jurnal Keperawatan Care*, 10(1).
- Yanti, Y., & Amin Susanto. (2022). *Manajemen Nyeri Non Farmakologi Guided Imagery Pada Pasien Post Operasi Carcinoma Mammae*. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5695–5700.