



## Laporan Kasus

# Terapi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi

Titis Purwanti<sup>1</sup>, Khoiriyah Khoiriyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

- Submit 29 Januari 2024
- Diterima 21 Juli 2024
- Diterbitkan 23 Juli 2024

#### Kata kunci:

Kecemasan; Kanker; Relaksasi otot progresif

### Abstrak

Salah satu penatalaksanaan pasien kanker adalah kemoterapi. Pasien yang menjalani kemoterapi dapat mengalami kecemasan. Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan kecemasan. Penerapan teknik relaksasi otot progresif ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi setelah diberikan intervensi. Studi kasus ini adalah deskriptif dengan mengaplikasikan terapi relaksasi otot progresif pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi. Intervensi dilakukan selama 15 hari dengan durasi 20 menit setiap sesi. Subjek dalam studi kasus ini berjumlah 3 responden usia dewasa dengan diagnosa kanker yang sedang dirawat inap untuk menjalani kemoterapi. Tingkat kecemasan responden diukur dengan menggunakan instrumen *General Anxiety Disorder - 7* (GAD-7) versi bahasa Indonesia. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Studi kasus menunjukkan adanya penurunan rerata skor kecemasan responden sebesar 7 dari skor 13.33 (tingkat kecemasan sedang) menjadi skor 6.33 (tingkat kecemasan ringan). Intervensi terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi. Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi.

## PENDAHULUAN

Kanker merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama baik secara global maupun di Indonesia (KemKes RI, 2019). Secara global jumlah pasien kanker pada tahun 2018 setidaknya 18 juta orang. Populasi penduduk dunia sekitar 7,7 miliar orang, maka kejadian kanker adalah 2,3 per seribu penduduk (The Global Cancer Observatory, 2018). Insiden kanker global meningkat menjadi 19,3 juta kasus baru dan 10 juta kematian pada tahun 2020 (Global Cancer Observatory, 2020). Insiden kanker di Indonesia (136,2/100.000 penduduk)

menempati urutan ke-8 di Asia Tenggara sedangkan di Asia urutan ke-23. Angka kejadian tertinggi pada laki-laki di Indonesia adalah kanker paru-paru dengan 19,4 kasus per 100.000 penduduk dan angka kematian rata-rata 10,9 kasus per 100.000 penduduk, diikuti kanker hati dengan 12,4 kasus per 100.000 penduduk dan angka kematian rata-rata 7,6 kasus per 100.000 penduduk. Sementara itu, kanker payudara memiliki insiden tertinggi pada wanita yaitu 42,1 per 100.000 orang dengan rata-rata angka kematian 17 per 100.000 orang, diikuti kanker serviks sebesar 23,4 per 100.000 orang dan rata-

Corresponding author:

Titis Purwanti

[titipurwantisarijan@gmail.com](mailto:titipurwantisarijan@gmail.com)

Ners Muda, Vol 5 No 2, Juli 2024

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14057>

rata angka kematian 13,9 per 100.000 orang (KemKes RI, 2019). Jawa Tengah memiliki jumlah penderita kanker tertinggi di Indonesia setelah Daerah Istimewa Yogyakarta (KemKes RI, 2018).

Salah satu penatalaksanaan pasien dengan kanker adalah kemoterapi (Sheard, 2022). Kemoterapi merupakan intervensi medis menggunakan obat-obatan sitotoksik dalam terapi kanker yang dapat menghambat proliferasi sel kanker (Fatimah, 2022). Pasien yang menjalani kemoterapi dapat mengalami kecemasan karena tindakan kemoterapi berdampak pada psikologis pasien (Sajadi et al., 2017). Kecemasan ini dapat berpengaruh terhadap program kemoterapi yang sedang di jalani , pemulihan psikologis dan medis, dan kecemasan ini juga dapat menyebabkan pasien menghentikan pengobatan kemoterapi (Oetami et al., 2014).

*Edmund Jacobson* menciptakan *Progressive Muscle Relaxation Technique* (PMRT) pada tahun 1920-an sebagai alat alternatif untuk membantu pasien mengurangi kecemasannya (Goldman, 2017). Terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan kurangnya relaksasi (Arya Wardana & Machmudah, 2023; Astutik & Yanto, 2023; Khasanah & Rejeki, 2022; Rimadia & Khoiriyah, 2023; Sindy Febiyati et al., 2022; Yanto & Febriyanti, 2022). Terapi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan dan depresi pasien kanker secara signifikan dan Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk pasien yang dirawat di rumah sakit (Pradhan, 2020). Penelitian lain menyebutkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi kecemasan pada pasien kanker paru yang menjalani kemoterapi dari kecemasan sedang menjadi ringan (Sari et al., 2021). Berdasarkan data tersebut maka penulis melakukan studi kasus dengan pendekatan asuhan

keperawatan sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pradhan (2020) yang berjudul *Progressive muscle relaxation therapy on anxiety among hospitalized cancer patients*. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengaplikasikan intervensi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

## METODE

Metode studi kasus yang digunakan pada studi kasus ini adalah deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan berupa pengaruh terapi relaksasi otot progresif. Subjek dalam studi kasus ini berjumlah 3 responden dengan diagnosa kanker yang sedang dirawat inap untuk menjalani kemoterapi. Kriteria inklusi studi kasus ini adalah pasien kanker yang mengalami kecemasan, pasien yang akan menjalani pengobatan kemoterapi dan pasien yang berada dalam tahap pengobatan kemoterapi atau pasien yang telah selesai menjalani program kemoterapi dengan kemungkinan akan kembali menjalani kemoterapi. Kriteria eksklusi dalam studi kasus ini adalah pasien yang mengalami gangguan jiwa dan pasien yang memiliki gangguan muskuloskeletal.

Variabel yang diukur dalam studi kasus ini adalah tingkat kecemasan dengan menggunakan instrumen *General Anxiety Disorder - 7* (GAD-7) versi bahasa Indonesia. Total skor dari 7 pertanyaan dalam kuisioner GAD-7 antara 0 - 21. Skor 0 - 4: kecemasan minimal, skor 5 - 9: kecemasan ringan, skor 10 - 14: kecemasan sedang, dan skor 15 - 21: kecemasan berat (Larasari, 2019).

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Penulis mengamati langsung keadaan klinis subjek studi yang bertujuan untuk mendapatkan data objektif tentang permasalahan yang dialami serta perubahan yang terjadi selama menjalani



terapi relaksasi otot progresif. Studi dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengumpulkan informasi dari sumber catatan medis serta pemeriksaan penunjang. Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi otot progresif. Studi kasus ini tidak menampilkan nama subjek pada laporan atau naskah publikasi yang di buat untuk menjaga privasi / kerahasiaan biodata. Studi kasus ini di lakukan dengan *Ethical clearance* No.207/KF/09/2023 yang di terbitkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan ,Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah Semarang. Data temuan pada studi kasus ini dianalisa sederhana dan dideskripsikan untuk mengetahui adanya penurunan kecemasan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif. Data hasil studi kasus di sajikan dalam bentuk diagram/grafik. Terapi diberikan 15 kali dalam waktu 15 hari dengan durasi waktu sekitar 20 menit. Sebelum dan setelah pemberian intervensi, dilakukan pengukuran skala kecemasan dengan kuisisioner GAD-7. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi dibandingkan dengan tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi.

## HASIL

Hasil pengkajian pada subjek 1 berjenis kelamin laki-laki, usia 59 tahun, menikah, pendidikan terakhir SMA, mengalami kecemasan tingkat sedang dengan gejala merasa gelisah, terlalu menghawatirkan berbagai hal, khawatir jika pengobatan kemoterapi tidak berhasil, sulit untuk santai, sangat gelisah, menjadi mudah jengkel dan merasa takut seolah - olah sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tanda-tanda vital meningkat, dan sering mondar-mandir. Subjek 2 berjenis kelamin laki-laki, usia 25 tahun, belum menikah, pendidikan terakhir SMK, mengalami kecemasan tingkat sedang dengan gejala merasa gelisah, merasa khawatir dengan

keberhasilan kemoterapi yang akan dijalani, sulit untuk santai, sulit untuk duduk diam, menjadi mudah marah, merasa takut seolah olah akan menghadapi kematian dan sering mondar-mandir. Subjek 3 berusia 54 tahun menikah, pendidikan terakhir SMA, mengalami kecemasan tingkat sedang dengan gejala merasa gelisah, merasa khawatir kemoterapi akan gagal, sulit untuk santai, sulit untuk duduk diam, sensitif dan mudah marah, merasa takut seakan - akan tak lama lagi akan menghadapi kematian dan sering berjalan mondar-mandir. Ketiga Subjek mempunyai penyakit kanker dengan program kemoterapi, tidak memiliki kelainan pada muskuloskeletal dan tidak memiliki gangguan jiwa serta bersedia menjadi subjek studi.

Diagnosis keperawatan yang utama pada ketiga studi kasus yang muncul adalah ansietas (D.0077) berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI., 2017). Intervensi yang di berikan pada ketiga subyek studi kasus yaitu terapi relaksasi ( I.09326) (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018) dengan tujuan dan kriteria hasil tingkat ansietas menurun (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2018). Manajemen ansietas yang di terapkan pada tiga subyek studi adalah mengukur tingkat kecemasan, mengajarkan teknik relaksasi otot progresif dan memonitor keberhasilan terapi yang di berikan. Asuhan keperawatan menggunakan *Evidence Based Nursing Practice* relaksasi otot progresif pada subyek 1,2 dan 3 dengan waktu pemberian asuhan selama 15 hari pada masing masing studi kasus.

Tabel 1. menunjukkan hasil pemantauan kecemasan dan tanda vital pada subjek studi. Skor *GAD -7* tertinggi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada subjek ke 2 yaitu 14 dan skor *GAD -7* terendah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada subjek ke 3 yaitu 5.



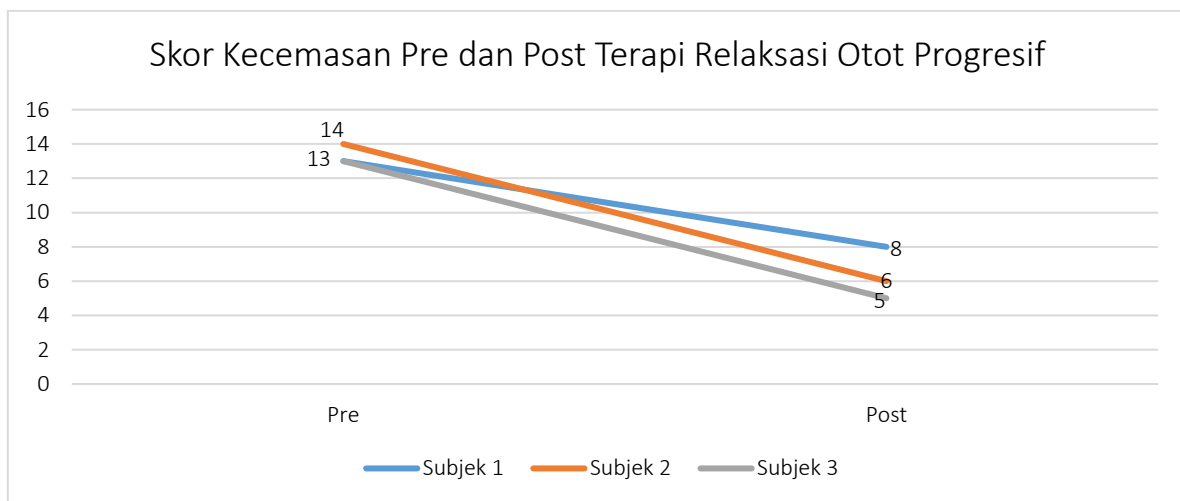
Skor *GAD-7* pada subjek 1 mengalami penurunan dengan rentang nilai 5 yaitu dari skor 13 ( kategori kecemasan sedang ) menjadi skor 8 (kategori kecemasan ringan). Subjek 2 mengalami penurunan skor kecemasan dengan rentang nilai 8 yaitu dari skor 14 ( kategori kecemasan sedang ) menjadi skor 6 (kategori kecemasan ringan). Subjek 3 mengalami penurunan skor kecemasan dengan rentang

nilai 8 yaitu dari skor 13 ( kategori kecemasan sedang ) menjadi skor 5 (kategori kecemasan ringan).

Grafik 2 di atas menunjukkan adanya penurunan rerata Skor *GAD - 7* setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif dengan rentang nilai sebesar 7.

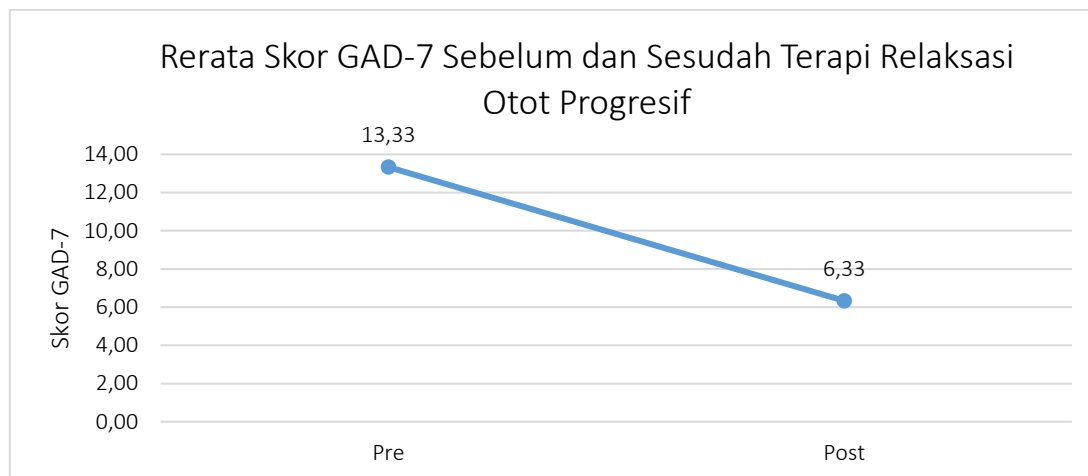
Tabel 1.  
Skor Kecemasan dan Tanda Vital Pada Subjek Sebelum dan Sesudah Intervensi Relaksasi Otot Progresif

|                   | Pre Intervensi |          |          | Post Intervensi |          |          |
|-------------------|----------------|----------|----------|-----------------|----------|----------|
|                   | Subjek 1       | Subjek 2 | Subjek 3 | Subjek 1        | Subjek 2 | Subjek 3 |
| Skor <i>GAD-7</i> | 13             | 14       | 13       | 8               | 6        | 5        |
| Tekanan Darah     | 138/80         | 127/80   | 130/80   | 114/80          | 120/80   | 118/83   |
| Nadi              | 109            | 100      | 98       | 85              | 88       | 85       |
| Pernafasan        | 21             | 22       | 21       | 20              | 20       | 20       |
| Suhu Tubuh        | 36             | 36,6     | 36,5     | 36,6            | 36,5     | 36,6     |



Grafik 1.  
Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif Selama 15 Sesi





Grafik 2.

Rerata Skor GAD-7 sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif

## PEMBAHASAN

Ketiga subjek studi kasus berjenis kelamin laki-laki. Subjek studi 1 berusia 59 tahun dan subjek 3 berusia 54 tahun maka berdasar klasifikasi usia menurut Elizabeth B. Hurlock masuk pada masa dewasa madya, masa ini dimulai pada usia 40 tahun hingga usia 60 tahun. Subjek 2 berusia 25 tahun masuk dalam kategori masa dewasa awal (muda, dini), masa ini dimulai pada usia 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun (Hurlock, 1980). Ketiga subjek studi sama – sama mengalami kecemasan kategori sedang. Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian lain bahwa usia tidak berhubungan dengan kecemasan pada pasien kanker (Astuti & Setyani, 2022). Skor GAD-7 pada subjek dengan kategori dewasa madya sedikit lebih rendah ( skor 13 ) dibandingkan dengan skor GAD-7 pada subjek dengan kategori dewasa awal ( skor 14 ). Penelitian ini sejalan dengan teori bahwa gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, akan tetapi lebih sering menimpa pada usia dewasa, dengan rentang usia 21-45 tahun. Semakin bertambahnya usia, kemampuan seseorang dalam memformulasikan masalah akan semakin matang. Seseorang yang berusia lebih tua relatif lebih tenang dalam menghadapi situasi yang mengancam (Irman et al.,

2020). Dengan asumsi adanya kematangan psikologis, banyaknya pengalaman hidup dan cara mengatasi masalah membuat pada usia dewasa akhir sampai dengan manula mampu merespon kecemasan dengan mekanisme koping yang baik (Astuti & Setyani, 2022). Lansia memiliki kecerdasan moral, agama, dan spiritual yang mendalam, sehingga mampu merespon kecemasan dengan baik (Simanullang, 2020).

Ketiga subjek studi kasus adalah pasien kanker yang menjalani kemoterapi dan mengalami masalah kecemasan dengan tingkat cemas yang sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian lain bahwa kecemasan pasien yang menjalani tindakan kemoterapi adalah kecemasan sedang (Simanullang, 2020). Penelitian lain menunjukkan sebagian kecil (28%) responden mengalami kecemasan ringan, lebih dari sebagian (53%) responden mengalami kecemasan sedang dan sebagian kecil (19%) responden mengalami kecemasan berat (Hafsah., 2022).

Gejala kecemasan yang dialami ketiga subjek antara lain merasa gelisah, cemas, tidak mampu menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir, terlalu mengkhawatirkan berbagai hal, sulit untuk santai, sangat gelisah sehingga sulit untuk





duduk diam, menjadi mudah jengkel atau lekas marah, merasa takut seolah olah sesuatu yang mengerikan mungkin terjadi, sering berjalan mondar-mandir, tekanan darah meningkat dan terjadi ketegangan otot tingkat sedang. Kecemasan yang paling dirasakan oleh ketiga subjek adalah kekhawatiran akan kegagalan kemoterapi. Gejala-gejala tersebut terjadi sebagai respons terhadap stresor psikososial yang dapat diidentifikasi (misalnya diagnosis kanker); tidak separah gangguan mental yang dapat didiagnosis seperti gangguan depresi mayor atau gangguan kecemasan umum; dan tidak mewakili duka yang normal (PDQ Supportive and Palliative Care Editorial Board, 2023).

Diagnosis keperawatan yang muncul adalah ansietas (D.0077) berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Kecemasan merupakan kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2017). Kecemasan yang paling dirasakan oleh ketiga subjek studi kasus merupakan cemas yang disebabkan karena khawatir akan efek samping kemoterapi, khawatir akan kegagalan terapi dan takut terjadi kematian. Penelitian lain mengungkapkan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan yang terajadi pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi adalah karena keterbatasan fisik dan hilangnya kapasitas kerja yang terjadi pada dirinya akibat efek samping yang ditimbulkan selama kemoterapi, yang akibatnya adalah efek samping pada pasien karena kesulitan memenuhi kebutuhan dasarnya (Pratiwi et al., 2017).

Intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah teknik terapi relaksasi otot progresif. Teknik ini diciptakan oleh

*Edmund Jacobson* pada tahun 1920-an sebagai alat alternatif untuk membantu pasien mengurangi kecemasan. Berdasarkan kajian penelitian menyimpulkan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien kanker dan dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk pasien yang dirawat di rumah sakit (Pradhan, 2020).

Teknik relaksasi progresif dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, karena dapat menekan saraf simpatis sehingga mengurangi rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul counter conditioning (penghilangan). Relaksasi diciptakan setelah mempelajari sistem kerja saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi misalnya pada saat terkejut, takut, cemas atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung, kadar gula dan ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misalnya penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan aliran darah ke sistem gastrointestinal sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif (Handayani & Rahmayati, 2018).

Teknik relaksasi otot progresif menggunakan prinsip pemrosesan saraf "top-down" dan "bottom-up" (Keptner et al., 2020). Dalam pemrosesan "top-down",



peserta menggunakan area yang lebih tinggi di sistem saraf seperti korteks serebral dan otak kecil untuk mengontraksikan otot dan secara bertahap melepaskan ketegangan. Dalam proses “bottom-up”, menahan dan melepaskan ketegangan tubuh menghasilkan rangsangan proprioseptif dari otot perifer yang naik ke otak melalui sumsum tulang belakang dan batang otak. Dengan kedua saluran stimulasi diaktifkan, relaksasi otot progresif memberikan bantuan yang cepat dan segera kepada peserta (Toussaint et al., 2021).

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan pada pasien yang akan menjalani kemoterapi. Subjek 1 merasakan gelisah berkurang, cemas berkurang, mampu mengendalikan rasa khawatir, mulai bisa lebih santai, sudah bisa duduk diam, tidak mudah jengkel atau lekas marah, rasa takut terhadap sesuatu yang mengerikan masih dirasakan dan tekanan darah dalam batas normal. Subjek 2 merasakan gelisah berkurang, cemas berkurang, mampu mengendalikan rasa khawatir, tidak terlalu menghawatirkan berbagai hal, bisa lebih santai, sudah bisa duduk diam, tidak mudah jengkel atau lekas marah, rasa takut terhadap sesuatu yang mengerikan masih tetap dirasakan dan tekanan darah dalam batas normal. Subjek 3 merasakan gelisah berkurang, cemas berkurang, tidak terlalu menghawatirkan berbagai hal, bisa lebih santai, sudah bisa duduk diam, tidak mudah jengkel atau lekas marah, masih merasa takut terhadap sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan tekanan darah dalam batas normal. Perasaan takut seolah-olah sesuatu yang mengerikan mungkin terjadi masih tetap dirasakan oleh ketiga subjek. Hasil studi kasus ini sesuai dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam meningkatkan keadaan relaksasi baik pada tingkat psikologis dan fisiologis (Toussaint et al., 2021). Hasil studi kasus lain menunjukkan

bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada pasien kanker paru yang menjalani kemoterapi (Sari et al., 2021). Hasil penelitian dengan judul “Efek Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perbaikan Gejala Klinis, Kecemasan, Hasil Elektromiografi Dan Kualitas Hidup Pasien Spasmofilia” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ( $p = 0,003$ ) skor kecemasan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol (Julianti, 2017).

Hasil yang didapat dari penerapan terapi relaksasi otot progresif pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi adalah terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan bersama dengan pemberian terapi farmakologi, oleh sebab itu terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi (Pradhan, 2020).

## SIMPULAN

Terapi relaksasi otot progresif yang diberikan selama 15 sesi dengan durasi 20 menit setiap sesi dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Terapi relaksasi otot progresif menjadikan perasaan gelisah berkurang, cemas berkurang, mampu mengendalikan rasa khawatir, lebih santai, bisa duduk diam, tidak mudah jengkel atau lekas marah, dan tekanan darah menurun kearah normal. Perasaan cemas yang masih tetap dirasakan oleh ketiga subjek adalah perasaan takut seolah-olah sesuatu yang mengerikan mungkin terjadi. Rekomendasi bagi perawat supaya dapat menjadikan terapi relaksasi otot progresif ini sebagai



intervensi alternatif untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan kanker yang menjalani kemoterapi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ketiga pasien kanker yang sudah berkenan menjadi subjek studi kasus. Terimakasih kepada keluarga yang telah mendoakan dan mendukung kelancaran pelaksanaan studi kasus ini.

## REFERENSI

- Arya Wardana, I. K. N., & Machmudah, M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Ners Muda*, 4(1), 112. <https://doi.org/10.26714/NM.V4I1.9493>
- Astuti, A. N. D. P., & Setyani, F. A. R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi di Ruang Kemoterapi Rumah Sakit Swasta Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 53–59.
- Astutik, S. P., & Yanto, A. (2023). Manajemen nyeri pada pasien cephalgia menggunakan terapi relaksasi otot progresif. *Ners Muda*, 4(1), 1–7.
- Global Cancer Observatory. (2020). *Global Cancer Burden in 2020; 5 year Prevalence*. Global Cancer Observatory. <https://infogram.com/globocan-2020-1h9j6qg7xdp8v4g?liveprevalensi=5> tahun, diperkirakan 50,6 juta -global cancer observatory 2020
- Goldman, R. (2017). *Apa Teknik Relaksasi Jacobson?* Healthline. [https://www.healthline.com/health/what-is-jacobson-relaxation-technique#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_1](https://www.healthline.com/health/what-is-jacobson-relaxation-technique#TOC_TITLE_HDR_1)
- Hafsah., L. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(2).
- Handayani, R. S., & Rahmayati, E. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan Guided Imagery terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan*, 9(2).
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental Psychology A Life Span Approach*. Mc. Graw Hil.
- Irman, O., Nelista, Y., & Keytumu, Y. (2020). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Sindrom Koroner Akut* (1st ed.). Penerbit Qiara Media.
- Julianti, H. P. (2017). Efek Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perbaikan Gejala Klinis, Kecemasan, Hasil Elektromiografi Dan Kualitas Hidup Pasien Spasmodia. *Media Medika Muda*, 2(1).
- KemKes RI. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. In *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Pemerintah Republik Indonesia.
- KemKes RI. (2019). *Penyakit Kanker di Indonesia Berada Pada Urutan 8 di Asia Tenggara dan Urutan 23 di Asia*. Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit.
- Keptner, K., Fitzgibbon, C., & O'Sullivan, J. (2020). Effectiveness of anxiety reduction interventions on test anxiety: a comparison of four techniques incorporating sensory modulation. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(6), 1–9.
- Khasanah, B., & Rejeki, S. (2022). Aplikasi Penurunan Nyeri Saat Menstruasi Dengan Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 3(1). <https://doi.org/10.26714/NM.V3I1.9382>
- Larasari, A. (2019). Screening of Generalized Anxiety Disorder in Patients with Epilepsy: Using a Valid and Reliable Indonesian Version of Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). *Neurologi Penelitian Internasional*, 2019.
- Oetami, F., Leida, I., Thaha, M. ., & Wahiduddin. (2014). Analisis Dampak Psikologis Pengobatan Kanker Payudara Di RS DR. Wahidin Sudirohusodo Kota Makasar. *Bagian Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*.
- PDQ Supportive and Palliative Care Editorial Board. (2023). *Adjustment to Cancer: Anxiety and Distress (PDQ®) PDQ. Cancer Information Summaries [Internet]* (Bethesda (MD), Ed.; Health Pro). National Cancer Institute (US).
- Pradhan, J. (2020). Progressive muscle relaxation therapy on anxiety among hospitalized cancer patients. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(8).
- Pratiwi, S. R., Widiati, E., & Solehati, T. (2017). Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara dalam Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 167.
- Rimadia, A., & Khoiriyah, K. (2023). Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi yang Menerapkan Terapi Relaksasi Otot





- Progresif. *Ners Muda*, 4(2), 133.  
<https://doi.org/10.26714/NM.V4I2.10450>
- Sajadi, M., Niazi, N., Khosravi, S., Yaghobi, A. M. R., & Koenig, H. G. (2017). Effect of spiritual counseling on spiritual well-being in Iranian women with cancer: A randomized clinical trial. *Pubmed*.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.12.011>
- Sari, N. M. R., Ludiana, & Sari, S. A. (2021). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Paru Yang Menjalani Kemoterapi Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2).
- Sheard, R. (2022). *Understanding Chemotherapy* (N. MacKee, Ed.). Cancer Council Australia.
- Simanullang, P. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Martha Friska Pulo Brayan Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7(2), 71-79.
- Sindy Febiyati, L., Kasus, S., Yanto, A., & Sindy Febriyanti, L. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41-47.  
<https://doi.org/10.26714/HNCA.V2I2.10246>
- The Global Cancer Observatory. (2018). *Breast Cancer*. World Health Organization.  
<http://gco.iarc.fr/today>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *tandar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Definisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1*. Jakarta: Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (1st ed.). Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Toussaint, L., Quang, A. N., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif, Pernapasan Dalam, dan Citra Terpandu dalam Meningkatkan Keadaan Relaksasi Psikologis dan Fisiologis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41-47.

