

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN FULFILLING
THE NEED FOR REST ACTIVITY: FATIGUE IN CANCER PATIENTS
UNDERGOING CHEMOTHERAPY IN BUGENVILE III ROOM
RSUP DR. SARDJITO YOGYAKARTA**

Farida Ayu Nursalimah¹, Furaida Khasanah²
Nursing Departement, Health Polytechnic of Ministry of Health in Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : faridaayu818@gmail.com

ABSTRACT

Background: Cancer is a degenerative disease caused by cell abnormalities in the body. One type of cancer that has the second highest death rate in the world is colorectal cancer. Cancer treatment includes chemotherapy which has the side effect of fatigue. Non-pharmacological therapy that can be used to reduce fatigue in cancer patients is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation provides tension in the muscles which has the effect of relaxing the body.

Objective: Able to apply progressive muscle relaxation to fulfill rest activity needs: fatigue in cancer patients undergoing chemotherapy in Bugenvile 3 Room RSUP dr. Sardjito Yogyakarta.

Methods: Case study involving two cancer patients undergoing chemotherapy in the Bugenvile 3 room at RSUP dr. Sardjito Yogyakarta by providing nursing care based on evidence based nursing, applying progressive muscle relaxation.

Results: After giving progressive muscle relaxation for 4 days at a frequency of twice a day for a duration of 20 minutes, Mrs. S, who was initially in the moderate range category (5-6), decreased to mild fatigue (3-4), while Mrs. A level of fatigue that was initially in the moderate fatigue range (4-5) decreased to mild fatigue (3-4). There was a decrease in the level of fatigue in patients, but it was not significant.

Conclusion: The application of progressive muscle relaxation can reduce the symptoms caused by undergoing chemotherapy, but the fatigue condition of cancer patients has not disappeared completely.

Keywords: progressive muscle relaxation, fatigue, cancer patients, chemotherapy, and colorectal cancer

Information:

¹) Students of the Bachelor of Applied Nursing Study Program at the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic

²) Lecturer in the Nursing Department of the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN AKTIVITAS ISTIRAHAT : KELETIHAN PADA PASIEN
KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RUANG
BUGENVILE III RSUP DR. SARDJITO YOGYAKARTA**

Farida Ayu Nursalimah¹, Furaida Khasanah²
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : faridaayu818@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kanker merupakan penyakit degeneratif yang disebabkan oleh abnormalitas sel dalam tubuh. Salah satu jenis kanker yang memiliki angka kematian tertinggi kedua di dunia yaitu kanker kolorektal. Pengobatan kanker diantaranya yaitu kemoterapi yang memiliki efek samping keletihan. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kelelahan pada pasien kanker adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif memberikan ketegangan pada otot yang berefek pada keadaan relaksasi pada tubuh..

Tujuan: Mampu menerapkan relaksasi otot progresif dalam pemenuhan kebutuhan aktivitas istirahat : keletihan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Ruang Bugenvile 3 RSUP dr. Sardjito Yogyakarta.

Metode: Studi kasus dengan melibatkan dua pasien kanker yang menjalani kemoterapi di ruang Bugenvile 3 RSUP dr. Sardjito Yogyakarta dengan melakukan asuhan keperawatan berdasarkan *evidence based nursing* penerapan relaksasi otot progresif.

Hasil: Setelah dilakukan pemberian relaksasi otot progresif selama 4 hari dengan frekuensi dua kali sehari dengan durasi 20 menit, tingkat keletihan Ny. S yang awalnya masuk kategori rentang sedang (5-6) menurun menjadi keletihan ringan (3-4), sedangkan pada Ny. J tingkat keletihan yang awalnya berada di rentang keletihan sedang (4-5) menurun menjadi keletihan ringan (3-4). Terdapat penurunan tingkat keletihan pada pasien namun tidak signifikan.

Kesimpulan: Penerapan relaksasi otot progresif mampu menurunkan gejala yang ditimbulkan akibat menjalani kemoterapi, tetapi kondisi keletihan pasien kanker belum hilang sepenuhnya.

Kata kunci: relaksasi otot progresif, keletihan, pasien kanker, kemoterapi, dan kanker kolorektum

Keterangan:

- ¹⁾ Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- ²⁾ Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta