

LITERATUR REVIEW
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP MENGURANGI
KECEMASAN PADA PASIEN KANKER

Ahmad Ridani ^{1*}, Sutejo ², Ida Mardalena ³.
Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: ridani.ad08@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kanker merupakan suatu penyakit yang timbul karena sel tunggal yang tumbuh abnormal dan tidak terkendali sehingga bisa menjadi tumor ganas yang dapat menghancurkan dan merusak sel atau jaringan sehat. Kanker akan memberikan dampak pada kesehatan salahsatunya dampak psikologis, dimana akan terjadi menolak, takut, cemas, sedih, emosional tinggi, menyalahkan diri sendiri dan kehilangan kontrol hidup yang akan menyebabkan pasien depresi. Tindakan yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker salahsatunya adalah *Progressive Muscle Relaxation*. **Tujuan:** Ingin menjelaskan pengaruh penerapan *Progressive Muscle Relaxation* dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker. **Metodologi:** Penelusuran jurnal dengan menggunakan database penelitian keperawatan dan kesehatan yaitu *Google Scholar, Pubmed, Sciene Direct, dan Proquest* untuk menentukan jurnal sesuai kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan riview. **Hasil:** Berdasarkan analisa jurnal yang telah dibandingkan dari 11 jurnal didapatkan bahwa tindakan *Progressive Muscle Relaxation* dapat memberikan pengaruh dalam mengatasi kesemasan pada pasien kanker. *Progressive Muscle Relaxation* juga bisa menjadi intervensi mandiri buat pasien untuk mengatasi kecemasannya. **Kesimpulan:** *Progressive Muscle Relaxation* sangat efektif untuk mengurangu kecemasan pada pasien kanker, tidak hanya untuk cemas *Progressive Muscle Relaxation* juga bisa mengurangi rasa nyeri, mual, dan muntah. Dengan 13 gerakan *Progressive Muscle Relaxation* dapat mengurangi ketegangan otot-otot yang mengakibatkan kecemasan.

Kata Kunci:, kecemasan, kanker, *Progressive Muscle Relaxation*

LITERATURE REVIEW
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON REDUCING
ANXIETY IN CANCER PATIENTS

Ahmad Ridani ^{1*}, Sutejo ², Ida Mardalena ³
Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: ridani.ad08@gmail.com

ABSTRACT

Background: Cancer is a disease that arises because single cells grow abnormally and uncontrollably so that they can become malignant tumors that can destroy and damage healthy cells or tissues. Cancer will have an impact on health, one of which is a psychological impact, where there will be rejection, fear, anxiety, sadness, high emotionality, self-blame, and loss of control of life which will cause the patient to become depressed. One of the actions that can be taken to reduce anxiety in cancer patients is *Progressive Muscle Relaxation*. **Objective:** To explain the effect of applying *Progressive Muscle Relaxation* in reducing anxiety in cancer patients. **Methodology:** Journal search using nursing and health research databases, namely *Google Scholar*, *PubMed*, *Science Direct*, and *ProQuest* to determine journals according to inclusion and exclusion criteria, then review. **Results:** Based on the analysis of journals that have been compared from 11 journals, it was found that the *Progressive Muscle Relaxation* action can affect overcoming anxiety in cancer patients. *Progressive Muscle Relaxation* can also be an independent intervention for patients to overcome their anxiety. **Conclusion:** *Progressive Muscle Relaxation* is very effective for reducing anxiety in cancer patients, not only for anxiety *Progressive Muscle Relaxation* can also reduce pain, nausea, and vomiting. With 13 *Progressive Muscle Relaxation* movements, it can reduce muscle tension that causes anxiety.

Keywords : Anxiety, Cancer, Progressive Muscle Relaxation