

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN PADA PASIEN KANKER PAYUDARA DENGAN
KEMOTERAPI DI RSPAU DR. S. HARDJOLUKITO**



DEWI CANDRAWATI

P07120221005

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KECEMASAN PADA PASIEN KANKER PAYUDARA DENGAN
KEMOTERAPI DI RSPAU DR. S. HARDJOLUKITO**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta



DEWI CANDRAWATI

P07120221005

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Pasien Kanker Payudara dengan Kemoterapi di RSPAU dr. S. Hardjolukito”

Disusun Oleh:

DEWI CANDRAWATI

P07120221005

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

Kamis, 15 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

Ns. Harmilah., S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB
NIP. 196807031990032002

Dr. Sugeng, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP. 196908151993031002

Yogyakarta, 15 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom
NIP. 19720716199403100

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

**“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Pasien
Kanker Payudara dengan Kemoterapi di RSPAU dr. S. Hardjolukito”**

Disusun Oleh:

DEWI CANDRAWATI

P07120221005

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : Senin, 19 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

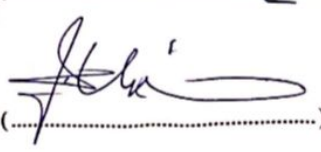
Ketua,
Ida Mardalena, S.Kep.,Ns.,M.Si.
NIP. 197107181994032003

(.....


Anggota,
Ns. Harmilah., S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB
NIP. 196807031990032002

(.....


Anggota,
Dr. Sugeng, S.Kep., Ns., M.Sc
NIP. 196908151993031002

(.....


Yogyakarta, 27 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta



Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom

NIP. 19720716199403100

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dewi Candrawati

NIM : P07120221005

Tanda Tangan :



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dewi Candrawati', is centered within a faint, rectangular stamp. The stamp contains some illegible text and a grid-like pattern.

Tanggal : 21 April 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Candrawati
NIM : P007120221005
Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive RoyaltyFree Right)** atas Skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Pasien Kanker Payudara dengan Kemoterapi di RSPAU dr. S. Hardjolukito.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 21 Mei 2025

Yang menyatakan



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dewi Candrawati".

(Dewi Candrawati)

P07120221005

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh jenjang pendidikan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Marsma TNI dr. M. Roikhan Harowi, Sp.THT-KL.,M.Kes. sebagai Kepala Rumah Sakit RSPAU dr. S. Hardjolukito yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian.
3. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom sebagai Ketua Jurusan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
4. Ns. Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., M.Kep sebagai Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah merencanakan dan memberikan program perkuliahan termasuk penelitian.
5. Ida Mardalena, S.Kep., Ners., M.Si sebagai dewan penguji yang telah memberikan masukan kepada peneliti.
6. Ns. Harmilah., S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB sebagai pembimbing utama yang memberikan arahan dan kemudahan dalam proses skripsi kepada peneliti.
7. Dr. Sugeng, S.Kep., Ns., M.Sc sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan kepada peneliti.

8. Bapak Ibu Dosen & karyawan sekalian yang telah memberikan ilmu dan menemani proses selama pendidikan di kampus ini sampai dengan sekarang.
9. Keluarga yang sangat dicintai yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang yang tak ternilai.
10. Teman-teman yang telah menemani dan banyak memberikan kesan selama menempuh pendidikan bersama di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 21 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Kanker Payudara.....	9
2. Kemoterapi.....	14
3. Konsep Dasar Kecemasan.....	19
4. Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	27
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep.....	34
D. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	35
B. Rancangan Percobaan.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	36

1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	36
D. Waktu dan”Tempat Penelitian.....	38
E. Variabel Penelitian dan Aspek-Aspek yang Diteliti.....	38
F. Definisi Operasional.....	39
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	40
H. Alat Ukur/Instrumen Penelitian	40
I. Uji Validasi dan Reliabilitas	41
J. Prosedur Penelitian.....	42
K. Manajemen Data	44
L. Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN & SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Skor Kecemasan HARS	23
Tabel 2.2. Skor Kecemasan ZSAS	23
Tabel 3.1. Desain Penelitian <i>Pretest Posttest with Control Group</i>	35
Tabel 3.2. Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.1. Karakteristik Responden.....	51
Tabel 4.2. Hasil Skor Kecemasan sebelum dan sesudah Kelompok Intervensi.....	52
Tabel 4.3. Hasil Skor Kecemasan sebelum dan sesudah Kelompok Kontrol.....	53
Tabel 4.4 Perbedaan Skor Kecemasan Kelompok Intervensi dan Kontrol.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skor Kecemasan <i>Visual Analogue Scale</i>	19
Gambar 2.2. Otot Tangan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	29
Gambar 2.3. Otot Bahu Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	30
Gambar 2.4 Otot Wajah Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	31
Gambar 2.5. Kerangka Teori Penelitian	33
Gambar 2.6. Kerangka Konsep Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Responden.....	54
Lampiran 2. Surat Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian	55
Lampiran 3. Surat Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	72
Lampiran 4. Jadwal Penelitian	73
Lampiran 5. Rencana Anggaran Penelitian.....	74
Lampiran 6. Surat Identitas Responden	59
Lampiran 7. Lembar SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	76
Lampiran 8. Langkah-langkah Terapi Relaksasi Otot Progresif	77
Lampiran 9. Lembar Observasi Sebelum Kemoterapi ZSAS	63
Lampiran 10. Lembar Observasi Sesudah Kemoterapi ZSAS.....	81
Lampiran 11. Leaflet Terapi Relaksasi Otot progresif.....	67
Lampiran 12. Surat Pernyataan Stupen RSPAU dr. S. Hardjolukito.....	84
Lampiran 13. Nota Dinas Data Studi Pendahuluan Rekam Medis	70
Lampiran 14. Nota Dinas Data Studi Pendahuluan Poli Onkologi	71
Lampiran 15. Lembar Persetujuan Studi Pendahuluan RS	72
Lampiran 16. Surat Permohonan Studi Pendahuluan	73
Lampiran 70. Surat Layak Etik Penelitian (<i>Etichal Exemption</i>).....	90
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	91
Lampiran 19. Hasil Uji menggunakan SPSS.....	92