

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN KANKER PAYUDARA DENGAN KEMOTERAPI

Dewi Candrawati¹, Harmilah², Sugeng³, Ida Mardalena⁴
¹²³Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Email : decandrawati@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kanker payudara memiliki prevalensi tinggi di Indonesia dengan kemoterapi sebagai terapi utama. Prosedur ini sering menimbulkan efek samping, termasuk kecemasan yang dapat memengaruhi kondisi fisik, efektivitas terapi, dan kualitas hidup pasien. Terapi non-farmakologis seperti relaksasi otot progresif efektif mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi.

Tujuan : Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest with control group*. Sampel diambil secara purposive sampling pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Intervensi dengan relaksasi otot progresif dilakukan sebelum dan sesudah kemoterapi selama 7–8 menit. Skor kecemasan diukur menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil : Terdapat perbedaan bermakna skor kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi ($Z=-5,482$; $p=0,001$) dan kelompok kontrol yang diberikan terapi melalui leaflet ($Z=-4,165$; $p=0,001$). Ada perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi $p=0,001$ ($p<0,05$).

Kesimpulan : Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi.

Kata Kunci : Terapi relaksasi progresif, kanker payudara, kemoterapi, kecemasan.

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON ANXIETY IN BREAST CANCER PATIENTS WITH CHEMOTHERAPY

Dewi Candrawati¹, Harmilah², Sugeng³, Ida Mardalena⁴
¹²³ Nursing Department of the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic
Email : decandrawati@gmail.com

ABSTRACT

Background: Breast cancer is among the most common cancers in Indonesia, with chemotherapy as the main treatment. However, it often causes anxiety, affecting health and treatment outcomes. Progressive muscle relaxation (PMR), a non-pharmacological intervention, has proven effective in reducing anxiety in chemotherapy patients.

Objective: This study aims to examine the effect of progressive muscle relaxation therapy on anxiety levels in breast cancer patients receiving chemotherapy.

Methods: A quasi-experimental pretest-posttest control group design was used. Purposive sampling selected breast cancer patients undergoing chemotherapy. Progressive muscle relaxation was applied 7–8 minutes before and after chemotherapy. Anxiety was measured using ZSAS and analyzed with Wilcoxon Signed Rank Test.

Results: A significant difference in anxiety scores was observed among breast cancer patients undergoing chemotherapy before and after the implementation of PMR in the intervention group ($Z = -5.482$; $p = 0.001$), as well as in the control group that received the therapy through a leaflet ($Z = -4.165$; $p = 0.001$). Furthermore, a statistically significant difference was found between the intervention and control groups, with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$).

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy is effective in reducing anxiety in breast cancer patients undergoing chemotherapy.

Keywords: Progressive relaxation therapy, breast cancer, chemotherapy, anxiety.