

**THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
TECHNIQUES AND POSITIVE AFFIRMATIONS ON THE ANXIETY
OF BREAST CANCER PATIENTS UNDERGOING CHEMOTHERAPY
AT PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL REGIONAL GENERAL
HOSPITAL**

Salma Anindya Putri¹, Umi Istianah², Ida Mardalena³
Department of Nursing, Health Polytechnic, Ministry of Health Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.03 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: Salmaanindyaputri257@gmail.com

ABSTRACT

Background: Breast cancer is one of the deadly diseases, one of the healing procedures is to do chemotherapy therapy, patients who experience this are prone to anxiety, this is due to the fear of the disease and the side effects of chemotherapy that can damage the body. If this anxiety is not treated further, it will interfere with the process of running the chemotherapy program. Progressive muscle relaxation techniques and positive affirmations are one of the non-pharmacological alternatives that can reduce anxiety in cancer patients who are undergoing chemotherapy.

Objective: Knowing the application of progressive muscle relaxation techniques and positive affirmations to reduce the anxiety of breast cancer patients who are undergoing chemotherapy.

Methods: Case study research design, descriptive in nature with a comparison of 2 respondents of breast cancer patients who are undergoing chemotherapy.

Results: After the application of progressive muscle relaxation techniques and positive affirmations for 3 days twice in the morning and evening there was a decrease in anxiety levels with the results of patient 1 Mrs. C decreased from a score of 27 (moderate anxiety) to 14 (mild anxiety), while patient 2 Mrs. N decreased from a score of 21 (moderate anxiety) to 15 (mild anxiety).

Conclusion: The application of progressive muscle relaxation techniques and positive affirmations can reduce anxiety in breast cancer patients who are undergoing chemotherapy.

Keywords: Progressive muscle relaxation technique, positive affirmations, breast cancer, chemotherapy, anxiety

¹Student of Diploma Three Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3} Lecturer in Nursing Department of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
AFIRMASI POSITIF TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER
PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RSUD
PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL**

Salma Anindya Putri¹, Umi Istianah², Ida Mardalena³
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.03 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: Salmaanindyaputri257@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kanker payudara adalah salah satu penyakit mematikan, salah satu prosedur penyembuhannya adalah dengan melakukan terapi kemoterapi, pasien yang mengalami hal tersebut rentan mengalami kecemasan, hal ini diakibatkan karena ketakutan dari penyakit dan efek samping kemoterapi yang dapat merusak tubuh. Jika kecemasan ini tidak ditangani lebih lanjut akan mengganggu proses berjalannya program kemoterapi. Teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif adalah salah satu alternatif nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi.

Tujuan: Mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif untuk mengurangi kecemasan pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi.

Metode: Desain penelitian studi kasus, bersifat deskriptif dengan perbandingan 2 responden pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi

Hasil: Setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif selama 3 hari sebanyak 2 kali pada pagi dan sore hari terdapat penurunan tingkat kecemasan dengan hasil pasien 1 Ny. C menurun dari skor 27 (kecemasan sedang) menjadi 14 (kecemasan ringan), sedangkan pasien 2 Ny. N menurun dari skor 21 (kecemasan sedang) menjadi 15 (kecemasan ringan).

Kesimpulan: Penerapan teknik relaksasi otot progresif dan afirmasi positif dapat menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi.

Kata Kunci: teknik relaksasi otot progresif, afirmasi positif, kanker payudara, pasien kemoterapi, kecemasan

¹Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta