

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN
KEMOTERAPI *CA MAMMAE* DI RSUP DR. SARDJITO**



**KUSNIATUN FIKRIAH
P07120123002**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN
KEMOTERAPI CA MAMMAE DI RSUP DR. SARDJITO**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan



**KUSNIATUN FIKRIAH
P07120123002**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN KEMOTERAPI
CA MAMMAE DI RSUP DR. SARDJITO**

*APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN BREAST CANCER
CHEMOTHERAPY PATIENTS AT DR. SARDJITO GENERAL
HOSPITAL*

Disusun oleh:

KUSNIATUN FIKRIAH

P07120123002

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

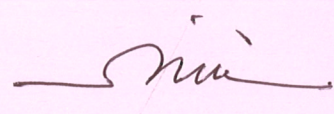
20 Mei 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama

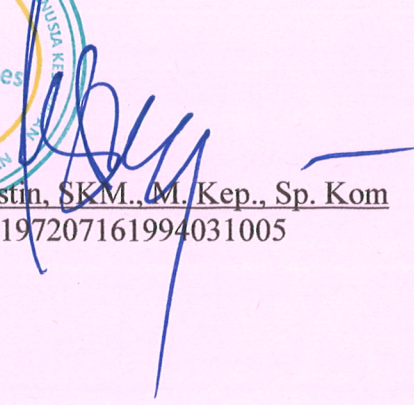
Pembimbing Pendamping


Dr. Abdul Ghofur, SKp., M. Kes
NIP. 197101101990031001


Wittin Khairani, S.Pd., MPH
NIP. 197011211996032001

Yogyakarta, 20 Mei 2026
Ketua jurusan Keperawatan




Bondan Palestin, SKM., M. Kep., Sp. Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN
KEMOTERAPI CA MAMMAE DI RSUP DR. SARDJITO**

Disusun Oleh:

KUSNIATUN FIKRIAH

P07120123002

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 02 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Sarka Ade Susana, SIP, S.Kep., MA

NIP. 196806011993031006

()

Anggota,

Dr. Abdul Ghofur, SKp., M.Kes

NIP. 197101101990031001

()

Anggota,

Wittin Khairani, S.Pd., MPH

NIP. 197011211996032001

()

Yogyakarta, 02 Juni 2026

Ketua Jurusan Keperawatan



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

NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : KUSNIATUN FIKRIAH

NIM : P07120123002

Tanda Tangan :



Tanggal : 10 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Kusniatun Fikriah
NIM : P07120123002
Program Studi : DIII Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty – Free Right*) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN
KEMOTERAPI CA MAMMAE DI RSUP DR. SARDJITO**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media / 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 : 10 Juni 2016
Yang menyatakan



(Kusniatun Fikriah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi *Ca Mammæ* di RSUP Dr. Sardjito”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Hal ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Abdul Majid. S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Tri Prabowo, S.Kp, M.Sc selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Sarka Ade Susana, SIP, S.Kep, MA selaku Dewan Ketua Penguji pada seminar Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dr. Abdul Ghofur, SKp., M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Wittin Khairani, S.Pd., MPH selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan doa dan dukungan material maupun moral.
9. Sahabat serta teman dekat penulis yang telah memberikan semangat dan banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 06 Mei 2026

Kusniatun Fikriah

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan	7
D. Ruang Lingkup	8
E. Manfaat	8
F. Jurnal Pendukung.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
A. Telaah Pustaka	18
B. Kerangka Teori.....	53
BAB III METODE STUDI KASUS	54
A. Jenis Studi Kasus	54
B. Subyek Studi Kasus	54
C. Fokus Studi Kasus	55
D. Definisi Operasional	55
E. Instrumen Studi kasus.....	56
F. Metode Pengumpulan Data.....	57
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus	60
H. Analisis dan Penyajian Data	60
I. Etika Studi Kasus.....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
A. Hasil Studi Kasus.....	63
B. Pembahasan	88
C. Keterbatasan Studi Kasus	98
BAB V PENUTUP.....	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jurnal Pendukung	10
Tabel 2. Intervensi Keperawatan.....	47
Tabel 3. Langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif	49
Tabel 4. Hasil Pengkajian Data Pasien.....	65
Tabel 5. Analisa Data Ny. A	70
Tabel 6. Analisa Data Ny. D.....	70
Tabel 7. Diagnosis Keperawatan.....	71
Tabel 8. Intervensi Keperawatan Ny. A dan Ny. D	73
Tabel 9. Implementasi Keperawatan Ny. A dan Ny. D.....	76
Tabel 10. Evaluasi Hasil Ny. A dan Ny. D	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Respon Kecemasan	35
Gambar 2. Pohon Masalah	40
Gambar 3. Kerangka Teori	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pelaksanaan Studi Kasus	110
Lampiran 2. Biaya Anggaran	111
Lampiran 3. Informed Consent	112
Lampiran 4. Penjelasan untuk mengikuti studi kasus	114
Lampiran 5. Pengkajian Keperawatan Jiwa	116
Lampiran 6 Hasil Observasi Skor Kecemasan dan Status Hemodinamik	134
Lampiran 7. Lembar bimbingan KTI	135
Lampiran 8. Surat Izin Permohonan Studi Pendahuluan	139
Lampiran 9. Balasan Surat Izin Pendahuluan	140
Lampiran 10. Surat Permohonan Ethical Clereance	141
Lampiran 11. Ethical Clereance	142
Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian	143
Lampiran 13. Balasan Izin Penelitian	144
Lampiran 14. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresi	145
Lampiran 15. Hasil Turnitin	151