

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

Kusniatun Fikriah¹, Abdul Ghofur², Wittin Khairani³
Department of Nursing Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : kusniatunfikriahh@gmail.com

ABSTRACT

Background : Breast cancer is the most common type of cancer experienced by women and often causes psychological problems such as anxiety, especially during chemotherapy. Data from Dr. Sardjito General Hospital showed that the number of hospitalized breast cancer patients undergoing chemotherapy has increased every year. This condition indicates the high need for treatment not only in physical aspects but also psychological aspects. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety is progressive muscle relaxation therapy.

Objective: To apply progressive muscle relaxation therapy using a nursing care approach in two breast cancer chemotherapy patients experiencing anxiety in Bougenville 2 Ward at Dr. Sardjito General Hospital.

Methods: This study used a descriptive case study design with a nursing process approach in two breast cancer chemotherapy patients experiencing anxiety. The intervention was carried out for three days with two sessions per day for 10–15 minutes. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Results: The results showed a decrease in anxiety levels in both patients after progressive muscle relaxation therapy. In patient I (Mrs. A), the HARS score decreased from 30 (severe anxiety) to 18 (mild anxiety). In patient II (Mrs. D), the HARS score decreased from 30 (severe anxiety) to 17 (mild anxiety). The intervention was also accompanied by stable hemodynamic status before and after therapy.

Conclusion: This case study showed that the application of progressive muscle relaxation therapy was effective in reducing anxiety in breast cancer chemotherapy patients.

Keywords: Anxiety, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Breast Cancer, Chemotherapy

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

Kusniatun Fikriah¹, Abdul Ghofur², Wittin Khairani³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : kusniatunfikriahh@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Ca mammae* merupakan jenis kanker yang paling banyak dialami perempuan dan sering menimbulkan masalah psikologis berupa kecemasan, terutama saat menjalani kemoterapi. Data di RSUP Dr. Sardjito menunjukkan bahwa jumlah pasien rawat inap *Ca Mammae* yang menjalani kemoterapi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kondisi tersebut menunjukkan tingginya kebutuhan penanganan tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga psikologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan : Menerapkan terapi relaksasi otot progresif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua pasien kemoterapi *Ca Mammae* yang mengalami kecemasan di Bangsal Bougenville 2 RSUP Dr. Sardjito.

Metode : Studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan pada dua pasien kemoterapi *Ca Mammae* yang mengalami kecemasan. Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan frekuensi dua sesi setiap hari selama 10–15 menit. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Hasil : Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua pasien setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pada pasien I Ny. A, skor HARS menurun dari 30 (kecemasan berat) menjadi 18 (kecemasan ringan). Sedangkan pada pasien II Ny. D, skor HARS menurun dari 30 (kecemasan berat) menjadi 17 (kecemasan ringan). Disertai perubahan status hemodinamik yang stabil sebelum dan sesudah intervensi.

Kesimpulan : Studi kasus yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pasien kemoterapi *Ca Mammae*.

Kata Kunci : Kecemasan, Terapi Relaksasi Otot Progresif, *Ca Mammae*, Kemoterapi