

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kanker merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia, *Ca Mammae* atau kanker payudara menempati urutan pertama sebagai jenis kanker yang paling sering didiagnosis di dunia (WHO, 2025). *Ca Mammae* merupakan bentuk tumor ganas yang muncul pada jaringan payudara dan dapat berkembang pada jaringan lain seperti kelenjar penghasil susu (*lobulus*) maupun saluran dari lobular ke puting payudara (*ductus*). Pada kondisi ini, sel-sel kanker dapat tumbuh dengan sangat cepat dan tidak terkendali sehingga memerlukan penanganan untuk menghambat pertumbuhan sel kanker, salah satunya melalui kemoterapi yang menjadi penanganan utama pada pasien *Ca Mammae* (Dewi, 2025).

Kemoterapi diberikan melalui siklus berulang yang melibatkan pemberian obat sitostatika diikuti periode istirahat untuk memungkinkan sel sehat pulih. Setiap siklus biasanya berlangsung 21 hingga 28 hari, dan pasien umumnya menjalani 4 hingga 6 siklus atau lebih, tergantung pada kondisi. Pengulangan siklus ini menimbulkan efek kumulatif, baik fisik maupun psikologis. Pada awal siklus, pasien sering mengalami mual, kelelahan ringan, dan kecemasan akibat ketidakpastian pengobatan. Seiring berjalannya siklus, keluhan seperti kelelahan, gangguan tidur, penurunan kekebalan tubuh, dan fluktuasi emosional meningkat. Pada siklus terakhir, efek ini menjadi lebih parah, termasuk kelelahan ekstrem, nyeri otot, kesemutan, kerontokan

rambut, penurunan kualitas hidup, serta stres dan kecemasan yang berkepanjangan. Tanpa dukungan intervensi yang memadai, gejala-gejala ini dapat bertahan di antara siklus (Wiranata *et al.*, 2024).

Penelitian (Ricky, 2022) menunjukkan bahwa mayoritas responden yang diberikan terapi relaksasi otot progresif berada pada siklus kemoterapi ke-3. Namun, siklus kemoterapi tidak berperan sebagai acuan utama dalam pemberian intervensi, karena terapi ini dapat diterapkan pada pasien kemoterapi *Ca Mammæ* sejak siklus awal yaitu siklus pertama hingga siklus-siklus berikutnya. Hal ini karena kecemasan sering muncul sejak awal kemoterapi dan dapat berlanjut selama siklus-siklus berikutnya akibat efek samping fisik atau psikologis. Meskipun demikian, terapi relaksasi otot progresif masih efektif dalam mengurangi kecemasan pada tahap lanjut, di mana pasien biasanya menghadapi efek samping yang lebih intens. Terapi ini bekerja dengan mengelola stres dan ketegangan otot, disesuaikan dengan kondisi individu dan toleransi klinis untuk memastikan hasil yang optimal.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUP Dr. Sardjito pada Januari 2026 menunjukkan bahwa jumlah pasien rawat inap *Ca Mammæ* yang menjalani kemoterapi mengalami peningkatan setiap tahun, pada tahun 2023 sebanyak 41 pasien, tahun 2024 sebanyak 64 pasien, dan pada tahun 2025 mengalami peningkatan yang signifikan mencapai 186 pasien. Mayoritas pasien berada pada usia dewasa dan berjenis kelamin perempuan. Kemoterapi sering kali menjadi pilihan utama yang efektif untuk mengendalikan pertumbuhan sel kanker, namun sering menimbulkan efek

samping yang dapat menurunkan kenyamanan dan kualitas hidup, serta memicu masalah psikologis seperti kecemasan, stres dan gangguan tidur. Intervensi keperawatan pada pasien *Ca Mammae* masih berfokus pada perawatan fisik, sehingga aspek psikologis untuk mengatasi tingkat kecemasan belum terintegrasi secara optimal dalam proses keperawatan. Oleh karena itu, diperlukan penanganan untuk mengatasi masalah psikologis melalui terapi relaksasi. Salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan yaitu relaksasi otot progresif, yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kemoterapi *Ca Mammae*, sehingga proses keperawatan dapat berjalan lebih optimal (Himmah *et al.*, 2024).

Kecemasan merupakan respons emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi ancaman atau situasi yang tidak pasti. Pada pasien *Ca Mammae*, kecemasan sering muncul saat proses tindakan kemoterapi yang dapat menimbulkan efek samping dari prosedur kemoterapi seperti mual, kelelahan, nyeri, serta perubahan dalam kehidupan sehari-hari, dan kekhawatiran terhadap keberhasilan pengobatan menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memperberat kecemasan yang dialami pasien. Kecemasan yang muncul selama kemoterapi seringkali memperburuk tingkat kenyamanan yang dialami pasien selama perawatan, sehingga berpotensi dapat menghambat penyembuhan kondisi pasien (Marsaid *et al.*, 2022).

Kecemasan terdiri dari beberapa tingkatan, yaitu kecemasan ringan yakni perasaan tetap tenang, mampu belajar dan berfikir kreatif serta persepsi lebih luas. Kecemasan sedang yakni muncul ketegangan dan rasa tidak

nyaman, hanya fokus pada hal yang dianggap penting dan persepsi mulai menyempit. Kecemasan berat yakni persepsi semakin menyempit, fokus pada hal tertentu, tidak mampu berfikir realistis dan merasa terancam. Sedangkan tingkat kecemasan panik yaitu persepsi sangat terbatas sehingga kehilangan kendali dan sulit berkonsentrasi, tidak mampu mengikuti arahan dan berperilaku agresif atau menarik diri (Tukatman, 2023). Kecemasan menjadi salah satu masalah keperawatan utama yang memerlukan penanganan pada pasien kemoterapi *Ca Mammae*. Dampak tingkat kecemasan yang tidak terkontrol dengan baik dapat memengaruhi kepatuhan terhadap pengobatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan melalui intervensi nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif (Rahmadi *et al.*, 2024).

Relaksasi otot progresif merupakan terapi yang dilakukan dengan mengencangkan dan mengendurkan otot secara sistematis sehingga dapat membantu untuk mengurangi ketegangan otot yang disebabkan oleh kecemasan, pemberian terapi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien kemoterapi (Saluy *et al.*, 2021). Secara fisiologis, teknik ini bekerja dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis serta meningkatkan fungsi saraf parasimpatis sehingga menimbulkan rasa tenang. Dengan mekanisme seperti ini, relaksasi otot progresif menjadi salah satu metode alternatif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi kecemasan (Nguyen *et al.*, 2023). Terapi relaksasi otot progresif memiliki keunggulan dibandingkan terapi nonfarmakologis lain berupa edukasi melalui leaflet,

karena terapi relaksasi otot progresif dilakukan kontraksi dan relaksasi otot secara langsung, sehingga pasien tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dilibatkan dalam terapi relaksasi. Berbeda dengan leaflet yang bersifat pasif dan bergantung pada pemahaman serta motivasi pasien, terapi relaksasi otot progresif memberikan efek fisiologis dan psikologis secara langsung, seperti peningkatan rasa rileks dan kontrol diri, yang berkontribusi pada penurunan kecemasan secara lebih signifikan. Hal ini dibuktikan oleh penelitian (Candrawati, 2025) menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif secara langsung lebih efektif dibandingkan edukasi melalui leaflet dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kemoterapi kanker payudara dengan hasil $p\text{-value}=0,001$ ($p < 0,05$). Terapi ini sering dipilih sebagai intervensi untuk mengatasi masalah psikososial karena praktis dan efisien dalam berbagai situasi klinis karena hanya membutuhkan waktu yang singkat dan dapat diterapkan di antara tindakan intervensi keperawatan (Apriyanti *et al.*, 2025).

Penelitian (Deswita & Hanifa, 2024) didapatkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* berada pada kategori kecemasan berat dengan skor 32, sedangkan setelah dilakukan terapi terjadi penurunan yang signifikan hingga mencapai skor 10 yang termasuk dalam kategori tidak cemas. Hal tersebut disebabkan karena pasien mampu mengikuti kegiatan relaksasi otot progresif yang sudah dilakukan selama penelitian dengan rutin sehingga berdampak pada penurunan kecemasan. Sementara itu, hasil dari penelitian (Sholihin *et*

al., 2021) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif tidak hanya efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga mampu menurunkan stress, depresi, dan dapat meningkatkan kualitas hidup. Keberhasilan terapi relaksasi otot progresif bergantung pada faktor pendukung dan penghambat. Faktor pendukung meliputi suasana lingkungan yang tenang, kesiapan fisik, motivasi dan kepatuhan pasien, kemampuan untuk fokus, bimbingan dari tenaga medis, serta kesederhanaan dalam menerapkan teknik. Di sisi lain, usia lanjut, pendidikan dan pemahaman yang terbatas, lingkungan yang kurang ideal, hambatan fisik, dan tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengurangi efektivitasnya. Metode terapi relaksasi otot progresif sangat sederhana dan mudah untuk dipelajari melibatkan proses kontraksi dan relaksasi pada kelompok otot tertentu. Selain itu, metode ini dapat diterapkan secara mandiri maupun dengan bantuan dari tenaga kesehatan (Nguyen *et al.*, 2023).

Asuhan keperawatan merupakan proses keperawatan yang bertujuan untuk membantu mengatasi berbagai masalah, termasuk masalah psikologis seperti kecemasan. Pada pasien *Ca Mammae* yang menjalani kemoterapi, perawat memiliki peran penting dalam mengatasi masalah fisiologis pasien. Selain dapat mengatasi masalah fisiologis juga dapat menangani masalah psikologis. Penanganan kecemasan dilakukan melalui pengkajian menyeluruh yang mencakup kondisi psikologis, tingkat kecemasan, serta faktor-faktor yang berpotensi memicu munculnya kecemasan. Selanjutnya, merencanakan dan melaksanakan intervensi keperawatan yang sesuai yaitu terapi relaksasi

otot progresif, serta melakukan evaluasi terhadap respons pasien setelah diberikan intervensi (Agustina *et al.*, 2021).

Berdasarkan permasalahan kecemasan yang sering dialami pasien kemoterapi *Ca Mammae*, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Studi kasus ini penting dilakukan karena jika kecemasan tidak teratasi akan berdampak terhadap kondisi psikologis dan keefektifan proses pengobatan. Selain itu, terapi relaksasi otot progresif yaitu pendekatan yang telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan menurut penelitian terdahulu. Maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yang berfokus pada “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi *Ca Mammae*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam konteks asuhan keperawatan jiwa dengan masalah psikososial : kecemasan dalam menghadapi kemoterapi *Ca Mammae* di RSUP Dr. Sardjito?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menerapkan terapi relaksasi otot progresif dalam konteks pelayanan asuhan keperawatan jiwa dengan masalah psikososial : kecemasan pada kedua pasien kemoterapi *Ca Mammae* di RSUP Dr. Sardjito selama tiga hari perawatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Melaksanakan terapi relaksasi otot progresif dalam konteks asuhan keperawatan jiwa dengan masalah psikososial kecemasan pada dua pasien kemoterapi *Ca Mammae* di RSUP Dr. Sardjito.
- b. Diketuinya respons tingkat kecemasan pada kedua pasien kemoterapi *Ca Mammae* sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif di RSUP Dr. Sardjito.
- c. Diketuinya faktor pendukung dan penghambat dalam penerapan intervensi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada kedua pasien kemoterapi *Ca Mammae* di RSUP Dr. Sardjito.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup studi kasus yang diambil oleh penulis adalah ilmu keperawatan jiwa dengan fokus penerapan terapi relaksasi otot progresif pada kedua pasien yang mengalami kecemasan akibat kemoterapi *Ca Mammae* di RSUP Dr. Sardjito.

E. Manfaat

1. Teoritis

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan alternatif terapi modalitas dalam pelayanan asuhan keperawatan jiwa mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif dengan masalah psikososial : kecemasan pada pasien kemoterapi *Ca Mammae* di RSUP Dr. Sardjito.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan studi kasus terkait penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi sebagai bahan kajian ilmiah dalam penerapan terapi modalitas keperawatan jiwa dalam mengatasi kecemasan menghadapi kemoterapi *Ca Mammae*.

b. Bagi Penyandang *Ca Mammae*

Diharapkan studi kasus ini dapat mengurangi kecemasan pada pasien kemoterapi *Ca Mammae* dan mudah dalam menerapkan intervensinya.

c. Bagi RSUP Dr. Sardjito

Diharapkan terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu standar prosedur operasional untuk mengurangi kecemasan pada pasien kemoterapi *Ca Mammae* dan menjadikan terapi ini bagian dari peningkatan kualitas pelayanan.

d. Bagi Perawat

Diharapkan studi kasus ini dapat menambah pengetahuan mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif : menurunkan kecemasan pasien kemoterapi *Ca Mammae* khususnya mata kuliah keperawatan jiwa dalam melakukan asuhan keperawatan.

F. Jurnal Pendukung

Beberapa jurnal yang mendukung terapi relaksasi otot progresif : menurunkan kecemasan pasien kemoterapi *Ca Mammae*:

Tabel 1. Jurnal Pendukung

No	Judul, Peneliti, Tahun	Sumber Data Base	Tujuan	Metode	Hasil	Kesimpulan
1	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Kemoterapi (Saluy <i>et al.</i> , 2021)	https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2314465 (Garuda)	Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi.	Metode: <i>Pre-eksperimental</i> dengan <i>one group pre-post test</i> . Intervensi: Intervensi terapi relaksasi otot progresif terdapat 15 langkah dilakukan selama 10-15 menit, dan setiap gerakan dilakukan selama 5 detik kemudian dilepaskan secara perlahan selama 10 detik, dilakukan pagi dan sore selama 2 hari. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan	Hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi ($p = 0.000 < 0.05$)	Terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan kecemasan pasien kemoterapi dengan durasi 10-15 menit, dilakukan selama 2 hari yaitu pagi dan sore. Pengukuran kecemasan menggunakan instrument alat ukur HARS. Hal tersebut disebabkan karena aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis yang mempengaruhi rasa tenang.

No	Judul, Peneliti, Tahun	Sumber Data Base	Tujuan	Metode	Hasil	Kesimpulan
				intervensi menggunakan instrument alat ukur HARS.		
2	Studi Kasus: Penerapan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Ansietas Pada Pasien Pre Kemoterapi Kanker Payudara (Deswita & Hanifa, 2024)	https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4361881 (Garuda)	Untuk memberikan gambaran tentang penerapan <i>progressive muscle relaxation</i> dalam mengatasi masalah keperawatan ansietas pada pasien pre kemoterapi kanker payudara.	Metode: Penelitian kuantitatif observasional deskriptif studi kasus, dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Intervensi: Intervensi terapi <i>progressive muscle relaxation</i> terdapat 15 gerakan dilakukan dengan durasi 10 menit, dan setiap gerakan dilakukan selama 10 detik, intervensi dilakukan selama 5 hari. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah	Hasil intervensi didapatkan bahwa skor tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi <i>progressive muscle relaxation</i> yaitu dengan skor 32 (kecemasan berat) dan skor tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi <i>progressive muscle relaxation</i> yaitu dengan skor 10 (tidak cemas)	Didapatkan terapi <i>progressive muscle relaxation</i> terbukti dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre kemoterapi kanker payudara. Hal tersebut disebabkan karena pasien mampu mengikuti kegiatan relaksasi otot progresif yang sudah dilakukan selama penelitian dengan rutin sehingga berdampak pada penurunan kecemasan.

No	Judul, Peneliti, Tahun	Sumber Data Base	Tujuan	Metode	Hasil	Kesimpulan
				dilakukan intervensi menggunakan instrument alat ukur HARS.		
3	Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurun Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi Di Rspau Dr. S. Hardjolukito (Candrawati, 2025)	https://imanidiy.id/index.php/jic/article/view/6 (Jurnal Ilma Care)	Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.	Metode: <i>Quasi experiment dengan pretest-posttest with control group</i> yang dilakukan pada 92 responden (<i>purposive sampling</i>) : 46 intervensi, 46 kontrol (leaflet) Intervensi: Intervensi terapi relaksasi otot progresif terdapat 8 gerakan, dilakukan 30 menit <i>pre and post</i> kemoterapi dengan durasi 7-8 menit dan setiap gerakan dilakukan selama 10 detik pada kelompok intervensi dan 40	Hasil menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif secara langsung lebih efektif dibandingkan edukasi melalui leaflet dalam menurunkan kecemasan pasien kemoterapi kanker payudara $p\text{-value}=0,001$ ($p<0,05$). Penurunan kecemasan lebih signifikan pada kelompok intervensi	Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi, dengan penurunan yang lebih signifikan pada kelompok yang menerima intervensi secara langsung dibandingkan melalui media leaflet. Hal tersebut disebabkan karena metode pemberian intervensi (langsung dan leaflet) serta pemahaman dan

No	Judul, Peneliti, Tahun	Sumber Data Base	Tujuan	Metode	Hasil	Kesimpulan
				menit pada kelompok kontrol, dilakukan selama 1 kali pertemuan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan instrument alat ukur ZSAS.	dibandingkan kelompok kontrol (leaflet).	motivasi pasien.
4	Terapi relaksasi otot progresif menurunkan kecemasan pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi (Purwanti & Khoiriyah, 2024)	https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/14057 (Google Scholar)	Untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi setelah diberikan intervensi.	Metode: Studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan dengan 3 responden. Intervensi: Intervensi terapi relaksasi otot progresif diberikan 15 kali dalam waktu 15 hari dengan durasi waktu sekitar 20 menit. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan	Studi kasus ini menunjukkan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif adanya penurunan kecemasan dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan.	Intervensi terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi, mampu mengurangi perasaan gelisah, khawatir, lebih santai, bisa duduk diam, tidak mudah jengkel atau lekas marah, dan tekanan darah menurun kearah normal. Sehingga,

No	Judul, Peneliti, Tahun	Sumber Data Base	Tujuan	Metode	Hasil	Kesimpulan
				sebelum dan sesudah dilakukan intervensi menggunakan instrument alat ukur GAD-7 versi bahasa Indonesia.		terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu terapi non-farmakologi dalam asuhan keperawatan.
5	The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation (PMR) Against Anxiety in Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy at Dr Wahidin Sudirohusodo Hospital Makassar (Ricky, 2022)	https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4063781 (Garuda)	Untuk mengetahui efektivitas <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.	Metode: Quasi-eksperiment dengan 30 responden (15 kelompok intervensi, 15 kelompok kontrol). Intervensi: 1. Peneliti melakukan pengukuran tingkat kecemasan kepada responden sebelum dilakukan intervensi menggunakan instrument alat ukur STAI. 2. Pelaksanaan intervensi terapi relaksasi otot progresif.	Hasil menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan pada skor kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan hasil $p = 0,001$.	Terapi relaksasi otot progresif dapat secara efektif mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Dapat diterapkan secara fleksibel mulai dari siklus pertama hingga siklus lanjut, terutama pada stadium 4 dan berdasarkan siklus kemoterapi ke-3.

No	Judul, Peneliti, Tahun	Sumber Data Base	Tujuan	Metode	Hasil	Kesimpulan
				3. Melakukan pengukuran kecemasan setelah dilakukan intervensi menggunakan instrument alat ukur STAI.		
6	The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Interventions on Depression, Stress, Anxiety, and Quality Of Life For Cancer Patients: A Systematic Review (Sholihin <i>et al.</i> , 2021)	https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/2515873 (Garuda)	Untuk meninjau bukti mengenai penggunaan intervensi <i>progressive muscle relaxation</i> untuk menurunkan tingkat kecemasan, stres, depresi dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker.	- <i>Systematic Review</i> - RCT, kuasi-eksperiment, desain pra-pasca.	Intervensi relaksasi otot progresif bertahan antara 7 hari-6 bulan setelah dilakukan intervensi dapat menurunkan kecemasan, stress, depresi dan meningkatkan kualitas hidup.	Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat dalam memperbaiki kecemasan, stress, depresi, dan meningkatkan kualitas hidup melalui relaksasi fisik. Faktor pendukung (lingkungan tenang, fokus) dan penghambat (usia lanjut, hambatan fisik).

No	Judul, Peneliti, Tahun	Sumber Data Base	Tujuan	Metode	Hasil	Kesimpulan
7	Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review (Khair <i>et al.</i> , 2024)	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38322293/ (Pubmed)	Untuk mengumpulkan bukti penelitian tentang efektivitas atau keberhasilan intervensi PMR pada orang dewasa untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi.	Metode: - Systematic Review - RCT Intervensi: Terapi relaksasi otot progresif umumnya dilakukan dengan durasi 5-60 menit. Dengan frekuensi 1-7 hari.	Intervensi relaksasi otot progresif menunjukkan hasil signifikan dan efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada orang dewasa.	<i>Progressive muscle relaxation</i> adalah intervensi nonfarmakologis yang efektif, mudah dipelajari, hemat biaya, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mengatasi masalah stres, kecemasan, dan depresi. Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh usia, kemudahan terapi, tingkat keparahan psikososial, sehingga relaksasi otot progresif menjadi strategi manajemen diri yang praktis untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Penerapan terapi relaksasi otot progresif telah terbukti oleh beberapa penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi kecemasan, menurunkan stres, dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup pada pasien kemoterapi. Dibandingkan dengan edukasi melalui media pasif seperti *leaflet*, terapi ini lebih efektif karena melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara langsung, memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dan meningkatkan kontrol diri pasien. Terapi ini umumnya dilakukan melalui 15 gerakan, dengan durasi 10–15 menit per sesi, dengan frekuensi yang bervariasi mulai dari dua kali sehari selama dua hingga lima hari hingga sesi singkat 30 menit sebelum dan sesudah kemoterapi. Sifatnya yang praktis dan efisien memungkinkan terapi ini dilakukan secara mandiri oleh pasien maupun dengan bantuan tenaga kesehatan di sela-sela rutinitas asuhan keperawatan. Namun, efektivitas terapi dipengaruhi oleh faktor pendukung dan penghambat, seperti siklus kemoterapi, usia dan tingkat pendidikan, kondisi psikososial (kesiapan fisik, motivasi, konsentrasi, dan dukungan lingkungan), serta kondisi fisik seperti kelelahan, mual dan perubahan citra tubuh yang dapat meningkatkan stres psikologis pasien.