



# Jurnal Ilmiah KEPERAWATAN INDONESIA (JIKI)



**Dipublikasikan oleh :**

Program Studi S-1 Keperawatan dan Profesi Ners  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang

## Studi Kasus : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Ansietas Pada Pasien Pre Kemoterapi Kanker Payudara

Reny Deswita<sup>1</sup>, Syifa Nurul Hanifa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: [redes8605@gmail.com](mailto:redes8605@gmail.com)

Diterima : 22 Agustus 2024

Disetujui : 30 Agustus 2024

---

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Kemoterapi merupakan salah satu terapi kanker yang mempunyai efek samping baik secara fisik atau psikis. Secara fisik pasien akan mengalami mual muntah, rambut rontok, perubahan rasa kecap, keletihan, kulit menjadi kering, tidak nafsu makan, dan ngilu pada tulang. Efek fisik tersebut memberikan dampak psikologis pada pasien kanker yaitu menyebabkan pasien merasakan kecemasan bahkan takut menjalani kemoterapi. Untuk mengatasi efek psikologis tersebut dapat diberikan psikoterapi yang salah satunya adalah dengan memberikan terapi perilaku. Salah satu terapi perilaku yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah *progressive muscle relaxation*.

**Tujuan:** Untuk memberikan gambaran tentang penerapan *progressive muscle relaxation* dalam mengatasi masalah keperawatan ansietas pada pasien pre kemoterapi kanker payudara. **Metode:** Penelitian kuantitatif observasional deskriptif studi kasus, dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Fokus implementasi pada penerapan terapi *progressive muscle relaxation* untuk menurunkan kecemasan. Terapi *progressive muscle relaxation* diberikan sebanyak 1 kali sehari selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yaitu menggunakan skoring Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). **Hasil:** Dari intervensi didapatkan bahwa skor tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* yaitu dengan hasil skor 32 (kecemasan berat) dan skor tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* yaitu dengan hasil skor 10 (tidak cemas) pada hari kelima intervensi.

**Simpulan:** Didapatkan terapi *progressive muscle relaxation* efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre kemoterapi kanker payudara

**Kata kunci :** Ansietas; *Progressive Muscle Relaxation*; Kanker Payudara; Kemoterapi

#### Rujukan Artikel Penelitian:

Deswita, R., Hanifa, S.N. Studi Kasus : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Ansietas Pada Pasien Pre Kemoterapi Kanker Payudara. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI). Vol. 7(2): 197-209.

### **ABSTRACT**

*Background: The lactation process is a physiological process experienced by a mother after childbirth. However, in the process there are various factors that can hinder the process of producing breast milk or producing breast milk, so that postpartum mothers experience problems with ineffective breastfeeding. Based on several previous research results, one action to overcome this is oxytocin massage. Objective: This case study is to describe the subject's response to an oxytocin massage intervention. Method: The research used a case study with a nursing process approach. The number of subjects was one person who met the inclusion and exclusion criteria, the instrument used a nursing care format, the case study was carried out for three days, two days at the hospital and one day at the subject's home. Results: study The case shows that the patient's response after being given oxytocin massage intervention for three days or 6 sessions showed an effective breastfeeding response as evidenced by both breasts feeling firm, breast milk dripping, the baby breastfeeding calmly, the position of the baby and the baby's attachment to the breast correct, after breastfeeding the baby fell asleep. According to the mother, at night the baby breastfeeds more often and changes diapers. A day and night change diapers approximately 7-8 times and b.a.b. 4 times. Conclusion: Oxytocin massage intervention can improve breastfeeding status in postpartum mothers.*

*Keywords: Oxytocin Massage; Post Partum; Breast-feed*

## **PENDAHULUAN**

Kanker merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Menurut data *Global Burden Of Cancer Study* (Globocan) pada tahun 2020 terdapat 19,3 juta penderita kanker di seluruh dunia dengan angka kematian sampai 10 juta jiwa. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2018 yang mencatat ada 18,1 juta kasus dengan jumlah kematian 9,6 juta jiwa (Sung *et al*, 2021). International Agency For Research On Cancer (IARC) memperkirakan bahwa jumlah penderita kanker di seluruh dunia akan terus meningkat hingga 30,2 juta jiwa kasus pada tahun 2040. Adapun jenis kanker terbanyak adalah kanker payudara (Parasian *et al*, 2024)

Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan jumlah insiden tertinggi dalam kasus kanker di seluruh dunia, sekaligus menjadi penyebab utama kematian pada wanita akibat kanker payudara setiap tahunnya (Herawati *et al*, 2021). Berdasarkan data dari badan organisasi kesehatan dunia World Health Organization pada tahun 2023 terdapat 6,8 juta kasus kanker payudara dengan angka kematian mencapai 670.000 ribu jiwa. Angka ini meningkat dibandingkan tahun 2018 yang mencatat ada 2,1 juta kasus kanker payudara dengan jumlah kematian 324.000 ribu jiwa. Insiden penyakit ini diperkirakan mengalami peningkatan sebesar 56% (Ratnasari & Rozafya, 2024).

Menurut hasil data *Global Burden Of Cancer Study* (Globocan) pada tahun 2023, kanker payudara merupakan jenis kanker terbanyak di Indonesia, dengan jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 (16,7%) dari total 396.914 kasus baru kanker payudara di Indonesia. Sementara itu, jumlah kasus kematiannya mencapai lebih dari 22 juta jiwa (Hardian *et al*, 2024). Sedangkan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, insiden kanker payudara mengalami peningkatan selama 5 tahun terakhir yaitu dari tahun 2013 sampai tahun 2018. Tahun 2013 dilaporkan terdapat 1.4 per 1000 penderita kanker payudara sedangkan tahun 2018 telah mencapai 1.79 per 1000 penderita kanker payudara (Huang *et al*, 2021). Jumlah penderita kanker payudara di provinsi Banten tahun 2022 adalah 1,3% Sedangkan berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Tangerang tahun 2023, menyatakan bahwa sebanyak 4,3% yang terdiagnosis kanker payudara (Dinkes Kabupaten Tangerang, 2024).

Salah satu penatalaksanaan farmakologis kanker payudara yaitu kemoterapi. Kemoterapi berfungsi menghambat terjadinya pembelahan sel dengan cara membunuh

sel kanker. Tindakan kemoterapi memiliki efek samping yang sangat berpengaruh pada fisik dan psikologis. Keluhan pada aspek fisik, pasien akan mengalami mual muntah, rambut rontok, perubahan rasa kecap, keletihan, kulit menjadi kering, tidak nafsu makan, dan ngilu pada tulang. Efek fisik tersebut memberikan dampak psikologis pada pasien kanker yaitu menyebabkan pasien merasakan kecemasan bahkan takut menjalani kemoterapi (Poniyah, 2020).

Menurut Simanullang (2022), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecemasan pada pasien kanker payudara akan berpengaruh kepada kesembuhan pasien yang dimana kecemasan bisa mengganggu pasien dalam memahami prosedur tindakan, mengganggu pola tidur, pasien tidak mampu untuk berkonsentrasi, dan berdampak kepada pengobatan kemoterapi yang akan dijalani pasien. Selain itu, apabila kecemasan berkepanjangan akan menyebabkan kelelahan, penurunan sistem imun, depresi dan gangguan kecemasan emosional. Kondisi tersebut bisa menjadi sumber *droupout* pasien dari kemoterapinya. *Droupoutnya* pasien kemoterapi akan mengakibatkan pengobatan terputus sehingga sangat mungkin pasien akan mengalami perburukan kedepannya

Perawat sebagai tenaga kesehatan di rumah sakit memiliki peran yang sangat penting dalam membantu pasien mengatasi dalam kecemasannya. Asuhan keperawatan yang berkualitas perlu dikedepankan dalam pendekatannya untuk mengatasi kecemasan pasien. Penggunaan terapi non farmakologi sebagai pendamping terapi non farmakologi dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah dengan memberikan terapi perilaku, yang termasuk dalam jenis terapi ini adalah *progressive muscle relaxation* (Santi, 2021)

*Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu terapi relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan. *Progressive Muscle Relaxation* termasuk kategori meditasi yang memberikan efek ketenangan dan menekan kecemasan karena unsur relaksasi yang terkandung didalamnya. Relaksasi ini dilakukan dengan cara menegangkan dan merilekskan otot-otot yang terletak di beberapa bagian tubuh, sehingga relaksasi tersebut dapat mempengaruhi hipotalamus dan menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis. Penurunan sistem saraf simpatis tersebut akan menjadikan tubuh menjadi rileks, sehingga menimbulkan respon terhadap

penurunan kecemasan. Relaksasi PMR ini mudah untuk diajarkan kepada pasien kanker payudara dalam rangka meningkatkan kemandirian pasien (Siahaan *et al*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saluy *et al* (2021) dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden terdapat pengaruh teknik *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pasien kemoterapi yang diderita oleh penderita kanker payudara di RSUP Prof. DR. R. D. Kandou Manado dengan rata-rata tingkat kecemasan sebelum teknik *Progressive Muscle Relaxation* pada kategori berat sebanyak 21 responden kemudian sesudah dilakukan pemberian teknik *Progressive Muscle Relaxation* penderita kanker payudara menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan pada kategori ringan sebanyak 18 responden.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Simanullang (2022) dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSU Martha Friska Brayan Medan dengan rata-rata tingkat kecemasan sebelum terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada kategori sedang yaitu sebanyak 34 responden kemudian sesudah dilakukan pemberian teknik *Progressive Muscle Relaxation* penderita kanker payudara menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan pada kategori ringan sebanyak 26 responden.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurkayatun & Fitriani (2021) dengan jumlah responden sebanyak 36 responden terdapat pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tingkat kecemasan pasien kanker di rumah Singgah Kanker Samarinda dengan rata-rata tingkat kecemasan pada kategori sedang sebelum terapi *Progressive Muscle Relaxation*, kemudian sesudah dilakukan pemberian terapi penderita kanker payudara menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan pada kategori ringan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pradhan *et al* (2020) dengan jumlah responden sebanyak 50 responden terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara dengan *P value* 0.0001.

Pada saat penulis melakukan praktik lapangan di RSUD Kabupaten Tangerang, terdapat pasien yang sedang di rawat di ruang Aster dengan kesadaran composmentis. Penulis mengkaji dan mengobservasi kondisi pasien mengenai kecemasan yang pasien alami, pasien mengatakan bahwa saat ini merupakan tindakan kemoterapi yang pertama

dan pasien mengatakan cemas dengan tindakan tersebut, pasien mengatakan takut dengan efek samping dari kemoterapi yang terjadi setelah tindakan kemoterapi, pasien mengatakan cemas dan khawatir akan efek samping dari kemoterapi, klien mengatakan sulit untuk berkonsentrasi. Selain itu data pendukung yang di peroleh pada pasien menggunakan penilaian kecemasan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 item, 12 dari 14 item ada pada pasien. Pada pasien belum mendapatkan tindakan yang lebih spesifik untuk menangani masalah tersebut secara keseluruhan yang mana dapat dengan mudah diterapkan oleh perawat maupun secara mandiri oleh pasien yang mengalami kecemasan.

Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran penerapan *Progressive Muscle Relaxation* untuk mengatasi masalah keperawatan ansietas pada pasien pre kemoterapi kanker payudara di Ruang Aster RSUD Kabupaten Tangerang.

## **METODE**

Metode penelitian kuantitatif observasional deskriptif studi kasus, dengan pendekatan proses keperawatan. Pemberian asuhan keperawatan dilakukan pada pasien dewasa pre kemoterapi kanker payudara yang mengalami masalah keperawatan ansietas dengan jumlah responden 1 pasien. Instrumen studi kasus ini menggunakan skoring *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Asuhan keperawatan ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari responden dan keluarganya. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengkajian, menentukan diagnosa keperawatan, melakukan rencana keperawatan, melakukan implementasi (terapi yang diberikan adalah *progressive muscle relaxation*), dan melakukan evaluasi. Terapi *progressive muscle relaxation* dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan frekuensi 1kali/hari selama 10 menit. Evaluasi dilakukan pada saat sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi *progressive muscle relaxation*.

## **HASIL DAN BAHASAN**

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pasien bernama Ny. A berusia 51 tahun, beragama Islam, bertempat tinggal di Kp. Dukuh Manggah. Pasien datang dari poli onkologi dengan rencana akan dilakukan tindakan kemoterapi pertama untuk mengecilkan tumor payudara. Pasien mengatakan mendapatkan jadwal kemoterapi pada

tanggal 08 April 2024, pasien disarankan untuk dilakukan operasi pengangkatan kanker payudara akan tetapi sebelumnya harus menjalani kemoterapi untuk mengecilkan tumornya. Pasien mengatakan sebelum kemoterapi dokter menyarankan perbaikan keadaan umum pasien terlebih dahulu. Pasien masuk Rumah Sakit dengan diagnosis medis Ca Mammae Dextra, Hasil pengkajian keluhan utama yang didapatkan yaitu Ny.A mengeluh badannya terasa lemas, takut dengan efek samping kemoterapi yang terjadi setelah tindakan kemoterapi, sulit untuk berkonsentrasi, cemas dan khawatir akan efek samping dari kemoterapi, mengeluh sulit tidur, mengeluh tidur sering terjaga dan sulit untuk tidur lagi, mengeluh istirahatnya tidak cukup, mengeluh tidak puas tidur, nyeri pada bagian payudara kanan, nyeri seperti di tusuk-tusuk, nyeri dirasakan pada saat perawatan luka dan mengubah posisi, nyeri hilang timbul, tidak nafsu makan sejak seminggu terakhir. Serta didukung dengan data objektif nadi teraba kuat dan cepat, frekuensi nadi cepat : 110x/menit, tekanan darah: 130/89 mmHg, klien tampak tidak bisa berorientasi dengan keadaannya, klien tampak gelisah dan tegang, muka pasien tampak pucat, skala nyeri 3, skor kecemasan menggunakan kuesioner HARS adalah 32 yaitu kecemasan berat, nilai hemoglobin 4,1 gr/dl, hematokrit 28%, crt > 3 detik, warna kulit pucat, konjungtiva anemis, terdapat luka di bagian payudara kanan, tampak perban dalam keadaan basah dan lembab sebelum dibuka, setelah dibuka tampak tidak ada perdarahan aktif, luka payudara kanan seluas kurang lebih 10 cm dengan jenis eksudat purulent, pus pada jaringan kulit sekitar puting diameter kurang lebih 6 cm, tampak luka kemerahan jaringan kulit menebal dan tidak merata atau berlubang (kulit jeruk), tampak kulit payudara berwarna coklat/gelap, tampak luka dalam keadaan lembab dan basah, tercium aroma khas pada payudara kanan, saat ini BB/TB klien 45 kg/155 cm dengan IMT 18,7 (normal).

Diagnosis Keperawatan yang muncul pada Ny.A yang menjadi fokus pada studi kasus ini adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional (situasi kemoterapi yang akan dijalani). Intervensi yang diberikan salah satunya dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan skoring *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, pemberian terapi perilaku berupa terapi *progressive muscle relaxation*, mendukung pasien untuk melakukan terapi *progressive muscle relaxation* jika kecemasan muncul. Kriteria hasil adalah kecemasan dapat berkurang atau hilang, responden tampak rileks, tanda-tanda vital dalam batas normal.



Pelaksanaan implementasi dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Pasien diberikan terapi *progressive muscle relaxation* jika rasa cemas muncul selama 1 kali sehari dengan durasi 10 menit atau rasa cemas mulai berkurang.

Tabel 1. Evaluasi kecemasan selama 5 hari berturut-turut

No	Hari/ Tanggal	Tingkat kecemasan sebelum terapi	Tingkat kecemasan setelah terapi
1.	Selasa, 02 April 2024	32	28
2.	Rabu, 03 April 2024	28	24
3.	Kamis, 04 April 2024	24	20
4.	Kamis, 05 April 2024	20	16
5.	Jum'at, 06 April 2024	14	10
Rata-rata sebelum terapi PMR : 106			
Rata-rata setelah terapi PMR : 90			
Selisih rata-rata : 16			

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil pada hari ke 1 Ny.A dengan skor tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* yaitu dengan hasil skor 32 (kecemasan berat) dan skor tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* yaitu dengan hasil skor 10 (tidak cemas) pada hari kelima intervensi, dengan selisih rata-rata skor sebelum dan sesudah adalah 16.

Berdasarkan hasil studi kasus didapatkan diagnosis keperawatan ansietas berhubungan dengan krisis situasional (situasi kemoterapi yang akan dijalani). Pada rencana asuhan keperawatan, dimana tahap perencanaan ada empat tahapan yaitu dengan menentukan prioritas masalah, menentukan tujuan, melakukan kriteria hasil dan merumuskan intervensi yang diberikan kepada Ny.A. Menentukan kriteria hasil perlu memperhatikan hal seperti yang bersifat spesifik, realistik, dapat diukur serta berpusat pada pasien kelolaan, setelah itu penulis juga merumuskan rencana keperawatan.

Rencana keperawatan yang diberikan kepada Ny.A dengan diagnosa keperawatan ansietas yaitu dengan terapi *Progressive Muscle Relaxation* untuk menurunkan tingkat kecemasan sebelum kemoterapi. Terapi *Progressive Muscle Relaxation* merupakan

metode yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Terapi *Progressive Muscle Relaxation* adalah teknik dalam memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan rileks (Mahendra, 2020).

Asuhan keperawatan ini hanya berfokus pada 1 pasien kelolaan, dimana Ny.A yang diberikan intervensi keperawatan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dengan 15 gerakan selama 5 hari berturut-turut di lakukan sebanyak 1 kali sehari dalam waktu 10 menit, dan diukur tingkat kecemasannya menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Sebelum dilakukan tindakan keperawatan terapi *Progressive Muscle Relaxation* pasien diukur terlebih dahulu tingkat kecemasannya menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan didapatkan hasil skor kecemasan 32 (kecemasan berat). Kemudian penulis memberikan lingkungan yang tenang dan nyaman. Selanjutnya penulis menyarankan klien untuk rileks dengan posisi klien semifowler di tempat tidur. Kemudian penulis mengajarkan terapi *Progressive Muscle Relaxation* yang setiap gerakannya ditegangkan selama 10 detik dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut. Pada setiap langkah terapi, pasien diberi waktu istirahat selama 30 detik sebelum melanjutkan ke langkah tahap berikutnya. Setelah terapi *Progressive Muscle Relaxation* dilakukan kemudian klien diukur kembali tingkat kecemasannya menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Studi kasus ini didapatkan hasil bahwa pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre kemoterapi kanker payudara. Hal ini dibuktikan dengan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) pada hari pertama skor tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* yaitu dengan hasil skor 32 (kecemasan berat) dan skor tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* yaitu dengan hasil skor 10 (tidak cemas) pada hari kelima intervensi. Hasil studi kasus ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saluy *et al* (2021), menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* sebanyak satu kali sehari selama lima hari, dengan durasi waktu masing-masing 10-15 menit, menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre kemoterapi kanker. Hal tersebut disebabkan karena pasien mampu mengikuti kegiatan

relaksasi otot progresif yang sudah dilakukan selama penelitian dengan rutin sehingga berdampak pada penurunan kecemasan.

Menurut Poniyah (2021). Tindakan kemoterapi memiliki efek samping yang sangat berpengaruh pada fisik dan psikologis. Secara fisik pasien akan mengalami mual muntah, rambut rontok, perubahan rasa kecap, keletihan, kulit menjadi kering, tidak nafsu makan, dan ngilu pada tulang. Efek fisik tersebut memberikan dampak psikologis pada pasien kanker yaitu menyebabkan pasien merasakan kecemasan bahkan takut menjalani kemoterapi. Salah satu terapi non farmakologi dalam mengatasi kecemasan adalah dengan terapi *Progressive Muscle Relaxation*. Hal ini juga terdapat pada tautan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018) pada diagnosa keperawatan Ansietas. *Progressive Muscle Relaxation* termasuk kategori meditasi yang memberikan efek ketenangan dan menekan kecemasan karena unsur relaksasi yang terkandung didalamnya. Rasa tenang memberikan respon emosi positif yang berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif. Persepsi positif di transmisikan dalam sistem limbik dan korteks serebral dengan tingkat konektifitas yang kompleks antara batang otak hipotalamus prefrontal kiri dan kanan hipokampus amigdala. Tranmisi ini menyebabkan keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter seperti GABA (Gamma Amino Butiric Acid) dan antagonis GABA oleh hipokampus dan amigdala. Persepsi positif yang diterima sistem limbik akan menyebabkan amigdala menginformasikan ke LC (locus coeruleus) untuk mengaktifkan reaksi saraf otonom ke dalam tahapan homeostatis. Rangsangan saraf otonom yang terkendali menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medulla adrenal menjadi terkendali. Keadaan ini akan dapat mengurangi manifestasi gangguan kecemasan

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Adanya penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* dalam mengatasi masalah keperawatan ansietas pada pasien pre kemoterapi kanker payudara. Hal ini dibuktikan dengan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) disetiap pemberian terapi selama 5 hari berturut-turut yang mana pada hari pertama skor kecemasan pasien 32 (kecemasan berat) menjadi 10 (tidak cemas) pada hari kelima intervensi.

Bagi pasien Hasil penerapan EBN ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan terkait cara penurunan kecemasan pada pasien pre kemoterapi kanker payudara dengan dilakukannya terapi *Progressive Muscle Relaxation*. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat menggunakan terapi EBN yang berbeda dalam mengatasi kecemasan selain terapi *Progressive Muscle Relaxation*.

## RUJUKAN

- Agustina. (2019). Peran Derajat Diffrensiasi Histopatologik dan Stadium Klinis Pada Rekurensi Kanker Payudara. *Journal Majority*, 4(7): 675-296
- Cantika. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Grade I. *Jurnal Kerawatan Indonesia*, 7(1): 121-141
- Darmanik. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Kanker Payudara. *Jurnal Siliwangi*, 5(6): 184-921
- Dinkes. (2024). *Dinas Kesehatan*. <https://banten.bps.go.id/searchengine/result.html>
- Hardian, S. (2024). Hubungan Nilai Gleason Score dan Grade Groups dengan Ekspresi Fibroblast Activation Protein di Stroma Tumor pada Adenokarsinoma Prostat. *Health and Medical Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.33854/heme.v6i2.1483>
- Hawari. (2020). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Penerbit : FKUI. Jakarta
- Herawati, A. dan Rijal, S. (2021). Karakteristik Kanker Payudara. *Fakumi Medical Journal*, 1(1): 44–53. <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.8>
- Huang, J. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 5(7): 945-771.
- Kanan, I. dan Ibrahim. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Bidan Komunitas*, 9 (7): 840-825.
- keliat. (2018). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas*, Edisi 8 Buku : 4. EGC. Jakarta
- Komite Penanggulangan Kanker Nasional. (2015). Panduan Penatalaksanaan Kanker Payudara. [http://kanker.kemkes.go.id/guidelines/PPKP\\_payudara.pdf](http://kanker.kemkes.go.id/guidelines/PPKP_payudara.pdf).
- Krismiyati, A. (2020). Gambaran Kualitas Hidup Pada Penderita Kanker Payudara di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Indonesia*. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/2879>
- Kushariyadi, S. (2019). Efektifitas Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Kanker. *Jurnal Komunitas Indonesia*, 9 (1): 680-257.
- Lingga. (2020). *Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8 Buku : 4. EGC. Jakarta.
- Mahendra, I. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia di Panti Werdha Wana Seraya. *Journal Medika*, 1(6): 245-736.
- Maris, S. (2023). Diagnosa Kanker Payudara Di Ruang Makassar. *Jurnal Komunitas Keperawatan*, 5(7). 154-659
- Megawati. (2020). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur

- Klien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurmakesmas*, 9(1). 874-167.
- Muryanti. (2019). *Konsep dan Penulisan Asuhan Keperawatan*, Edisi 6 Buku : 2. Diva Press. Yogyakarta.
- Nahria, N. (2020). Deskripsi Perkembangan Keadaan Luka Kanker Payudara Post Mastektomi. *Jurnal Antara Keperawatan*, 1(2): 638-257
- Nawawi. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Persyarafan*, Edisi 8 Buku : 6. Salemba Medika. Jakarta.
- Nurhayati. (2018). Faktor-faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kanker Payudara Di RSUD Kota Padangsidempuan Tahun 2016. *Jurnal Warta Indonesia*, 4(56): 1–11.
- Nurkayatun, D dan Fitriani, R. (2021). Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda. *Borneo Student Research*, 3(1): 474–482. <https://bimiki.ejournal.id/bimiki/article/view/123>
- Nurohmat, Marsono dan Ali Fikri. (2022). Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Self Assesmen Sadari Berbasis Aplikasi Android Pada Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(3): 09–20. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i3.476>
- Parasian, J, Susilowati, Y dan Haeriyah, S. (2024). Hubungan Efek Samping Kemoterapi dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit Kanker Dharmais Provinsi DKI Jakarta Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1): 115–126. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i1.2808>
- poniyah simanullang dan estauli manullang. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Martha Friska Pulo Brayan Medan. *Jurnal Komunitas Indonesia*, 7(7): 71–79.
- Prabowo. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Unit Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 5(7): 725-638.
- Pradhan, J. (2020). Terapi relaksasi otot progresif pada kecemasan di antara pasien kanker yang dirawat di rumah sakit , *Jurnal ansisiyah*, 6(6): 1484–1488.
- Rahayu. (2020). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Keluhan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(9): 753-753.
- Ratnasari, N. (2021). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11): 951–952.
- Rodida, A. (2021). Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Ca Mammae yang Di Rawat Di Rumah Sakit. *In Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(5): 764-962.
- Saluy, P dan Muhammad. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi. *Nutrix Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss2.389>
- Sapitri, W. (2020). Pengaruh Pemberian Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Mayor DI Rsd Ambarawa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(8): 826-372.

- Sharifa. (2020). *Penyakit Kronis*. Penerbit : Rinepka Cipta. Jakarta.
- Syamsul, E. (2021). Pengaruh Terapi Psikoterapi : Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Hemodialisa. *Jurnal IJN*, 8(5): 864-975.
- Sholeh. (2018). *Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam*, Edisi 5 Buku 2. Salemba Medika. Jakarta.
- Siahaan, S. (2023). Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Kemoterapi : *Literature Review*, 4(2): 268-363.
- Simanullang. (2022). Pengaruh progressive muscle relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Martha Friska Brayan Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7(5): 1–8.
- Stuart, W. G. (2018). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Penerbit : EGC. Jakarta.
- Sulistiawati. (2019). Efek Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker. *Jurnal Keperawatan*, 2 (2): 275-964.
- Sung, H dan Ferlay, J. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3): 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
- Suyatno, E. (2018). *Bedah Onkologi Diagnosis dan Terapi*, Edisi 5 Buku : 2. Sagung seto. Jakarta.
- Taurina, H. (2018). Peran Tumor Associated Macrophage Pada Kanker Payudara. *Jurnal Kedokteran Raflesia*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/juke.v4i1.6883>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Edisi 1. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia. Jakarta
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Edisi 1. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia. Jakarta.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Edisi 1. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Indonesia. Jakarta
- Utama. (2020). Analisis Kualitas Hidup Klien Kanker Payudara. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 7(1): 865-975.
- Wulandari, I. (2020). *Bahan Ajar Kebidanan : Anatomi Fisiologi*. Penerbit. Trans Info Media. Jakarta
- Yudono, D. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Pasien yang Menjalani Tindakan Kemoterapi di Rumah Sakit Dadi Keluarga Banyumas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(7): 54–58.