

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PASIEN KEMOTERAPI

Priscillia Saluy, Puteri Irtha Ariani Tahir, I Gede Purnawinadi

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara 95371, Indonesia

Email: psaluy@yahoo.com

Abstrak

Peningkatan kecemasan dapat terjadi pada pasien dalam proses kemoterapi. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik dalam memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks dan menurunkan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh dalam pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien setelah menjalani kemoterapi di RSUP Prof. Dr.R.D Kandou Manado. Metode penelitian ini adalah *Pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi dengan *p value* $0.000 < 0.05$. Tidak ada perbedaan pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi berdasarkan kategori usia (*p value* $0.676 > 0.05$) dan tingkat pendidikan (*p value* $0.450 > 0.05$). Rekomendasi dalam penelitian ini yaitu pemberian teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan kepada pasien yang menjalani kemoterapi untuk menurunkan kecemasan pasien.

Kata kunci: Teknik relaksasi otot progresif, kecemasan, kemoterapi.

Abstract

*Increased anxiety can occur in patients in the process of chemotherapy. The progressive muscle relaxation technique focuses attention on muscle activity by identifying tense muscles and then reducing the tension so that you get a feeling of relaxation and reduce anxiety. The purpose of this study was to determine whether there was an effect in the provision of progressive muscle relaxation techniques on the patient's anxiety level after undergoing chemotherapy at Prof. Dr.R.D Kandou Manado. This research method is pre-experimental with one group pre-post test design. The results of this study indicate that there is an effect of providing progressive muscle relaxation techniques on the anxiety level of chemotherapy patients with a p-value of $0.000 < 0.05$. There was no difference in the effect of progressive muscle relaxation techniques on the patient's level of anxiety based on age category (*p value* $0.676 > 0.05$) and education level (*p value* $0.450 > 0.05$). The study's recommendation is to give muscle relaxation techniques to patients undergoing chemotherapy to reduce patient anxiety.*

Keywords: Progressive muscle relaxation techniques, anxiety, chemotherapy.

Pendahuluan

Kanker merupakan salah satu penyakit yang menyerang segala kelompok usia, tetapi kebanyakan kanker terjadi pada orang yang berusia diatas 65 tahun. Penyakit kanker merupakan salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia. Pada tahun 2012, sekitar 8.2 juta kematian disebabkan oleh kanker. Kanker paru, hati, perut, kolorektal, dan kanker payudara adalah penyebab terbesar kematian akibat kanker setiap tahunnya. Secara nasional prevalansi penyakit kanker pada penduduk semua umur di Indonesia tahun 2013 sebesar 1.4% dari total penduduk Indonesia atau diperkirakan sekitar 347.792 orang, sedangkan pada semua umur di Provinsi Sulawesi Utara tahun 2013 berjumlah 4003 orang (Depkes, 2013). Salah satu pengobatan yang di gunakan saat ini untuk mengatasi kanker yaitu kemoterapi.

Kemoterapi merupakan terapi yang di berikan dengan menggunakan obat-obatan sitostatik (zat yang menghambat pertumbuhan sel) yang dimasukkan ke ke dalam tubuh melalui intravena (pembuluh darah) atau oral (mulut) (Wahyuni, Huda, & Utami, 2015). Konsekuensi yang menyertai kemoterapi membuat sebagian besar pasien yang telah terdiagnosis menderita kanker diliputi rasa cemas, khawatir, rasa sakit saat menjalani terapi dan takut menghadapi ancaman kematian (Setiawan, 2015). Rostiana dan Taganing (2009), mengatakan bahwa kecemasan dalam berbagai arti adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kecemasan mempengaruhi konsep diri dan peran seperti ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu terhadap dirinya dan mempengaruhi

individu berhubungan dengan orang lain. Kecemasan juga di pengaruhi oleh tingkat pendidikan dalam pengetahuan kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus kecemasan (Lutfa & Maliya, 2008).

Menurut Wagiyo, Elisa, dan Triwijaya (2014), kecemasan dapat berakibat pada munculnya emosi negatif. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam, yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Menurut Retno (2014), relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan parasimpatis salah satu pengobatan non-farmakologis. Teknik yang sangat mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Pada sepanjang teknik relaksasi di tubuh kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan berbagai saraf otot, rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejutan atau listrik yang menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan. Penelitian dari Hasaini (2015), menyebutkan bahwa teknik relaksasi otot progresif telah terbukti efektif mengurangi kecemasan.

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita. Sebagian besar kecemasan terjadi pada umur 21- 45 tahun. Variabel usia pasien memberi pengaruh sebesar 35% terhadap kecenderungan menurunnya kecemasan pasien dalam menjalani kemoterapi (Lutfa & Maliya, 2008).

Hasil penelitian Setiawan (2015), menyebutkan dari hasil penelitian korelasi pendidikan pasien dengan kecemasan pasien memberi pengaruh sebesar 32% terhadap kecenderungan menurunnya kecemasan pasien dalam menjalani kemoterapi. Pendidikan bagi setiap orang memiliki arti masing-masing. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola bertingkah laku dan pola pengambilan keputusan.

Hasil penelitian Praptini dan Suarnata (2014), menunjukkan data pada kelompok perlakuan, sebelum diberikan latihan relaksasi otot progresif sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 6 responden (55%) dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif sebanyak 6 kali (3 hari setiap pagi dan sore), sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 7 responden (64%).

Studi pendahuluan yang dilakukan di RSUP Prof. DR.R.D. Kandou Manado menunjukkan pada tahun 2015 sebanyak 498 klien menjalani kemoterapi, sedangkan tahun 2016 terhitung sampai bulan Oktober tercatat 117 klien yang menjalani kemoterapi dengan diagnosa penyakit berbeda-beda. Wawancara yang dilakukan di Irina Delima RSUP Prof. DR. R. D. Kandou Manado kepada 8 klien yang mengalami kelelahan diakibatkan dari proses kemoterapi, diperberat dengan adanya perubahan dalam status kesehatan yang mempengaruhi kehidupannya dan diperkuat dengan pernyataan klien yang mengatakan merasa cemas, stres, dan memikirkan keadaan penyakit selanjutnya, dan wawancara yang dilakukan dengan perawat didapati bahwa belum ada yang pernah melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien di Irina Delima. Berdasarkan uraian latar

belakang sebelumnya maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yang dalam pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien menjalani kemoterapi di RSUP Prof. Dr.R.D Kandou Manado.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan bentuk rancangan *one group pre-post test*, dimana partisipan di berikan *pre-test*, perlakuan, dan *post test*. Responden terlebih dahulu diberikan kuesioner kecemasan, kemudian diajarkan latihan relaksasi otot progresif, setelah itu subjek kembali mengisi kuesioner untuk mengetahui tingkat kecemasan. Untuk menganalisa pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien setelah kemoterapi menggunakan *Wilcoxon sign test* dan *Krukals wallis*. Nilai α yang digunakan adalah 0.05, maka tolak H_0 dan di terima jika $p\ value > 0.05$. Sampel berjumlah 30 orang yang sedang menjalani kemoterapi di Irina Delima, umur 20-70 tahun, tingkat pendidikan SD, SMP, SMA dan Perguruan Tinggi. Pasien dengan tekanan darah di bawah 90/60 mmHg dan memiliki keterbatasan gerak tidak dijadikan responden. Penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai Maret 2017 pada pasien yang menjalani kemoterapi.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat kecemasan pasien. Pilihan jawaban yang dicentang menggunakan skala 0: tidak ada, 1: ringan, 2: sedang, 3: berat, 4: sangat berat. Nilai skor < 14 (tidak ada kecemasan), 14-20 (kecemasan ringan), 21-27 (kecemasan sedang), 28-41 (kecemasan berat), 42-56 (kecemasan berat sekali/panik). Kuesioner kecemasan berisi 14 pertanyaan, untuk

pengisian kuesioner dilakukan dengan mencentang pada kolom yang tersedia pada sisi kanan pertanyaan dan sudah di validasi. Menggunakan perlakuan teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi. Terdapat 15 langkah selama 10-15 menit dan hasilnya diisi di kuesioner kecemasan. Dalam setiap tahapan dalam prosedur pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak dua kali yaitu pagi dan sore selama dua hari, dengan durasi waktu masing-masing 15 menit. Pada setiap langkah terapi, responden diberi waktu istirahat 30 detik sebelum melanjutkan ke langkah tahap berikutnya.

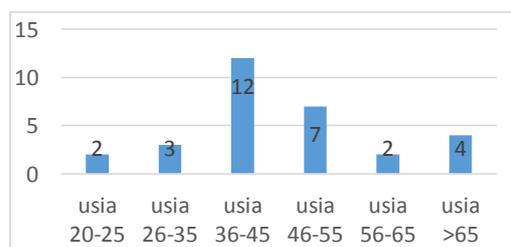
Langkah prosedur pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif menurut Manoppo (2016), yaitu:

1. Memberikan lingkungan yang tenang dan nyaman, begitu juga posisi klien (duduk atau *semifowler*) dengan nyaman dan stabil.
2. Menggengam tangan sambil membuat suatu kepalan, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan otot selama lima detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
3. Meluruskan lengan kemudian menekuk telapak tangan hingga menghadap ke depan, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan tersebut selama 10 detik.
4. Membuat genggamannya pada kedua tangan kemudian melipatnya ke pundak sehingga membuat otot biceps akan menjadi tegang, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan otot selama 5 detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
5. Mengangkat kedua bahu semaksimal mungkin hingga hampir menyentuh kedua telinga untuk membuat ketegangan pada otot bahu, punggung atas, dan leher, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan tersebut selama lima detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
6. Mengerutkan dahi dan alis sampai terjadi ketegangan pada otot-otot dahi, menahannya sambil merasakan ketegangan otot selama lima detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
7. Menutup keras-keras mata dan memoncongkan bibir sekuat-kuatnya hingga terjadi ketegangan pada otot-otot mata dan mulut, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan tersebut selama 10 detik.
8. Mengatupkan rahang dan diikuti dengan menggigit gigi sehingga menimbulkan ketegangan pada otot-otot rahang. Menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan otot selama lima detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
9. Mendorong kepala ke belakang hingga terasa ketegangan pada otot-otot leher bagian belakang dan punggung atas, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan otot selama lima detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
10. Mengarahkan kepala ke muka dan membenamkan dagu ke dada hingga terasa ketegangan pada otot-otot di daerah leher bagian muka, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan otot selama lima detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
11. Melekungkan punggung ke depan dan kemudian busungkan dada hingga terasa ketegangan pada otot-otot punggung bawah, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan otot selama lima detik, dan selanjutnya

- melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
12. Menarik nafas panjang dan menahannya hingga lima detik, sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan di bagian dada hingga terasa ketegangan pada otot-otot dada, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
 13. Menarik kuat-kuat perut ke dalam sampai perut menjadi kencang dan keras hingga terasa ketegangan pada otot-otot perut, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan otot-otot selama lima detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
 14. Meluruskan kedua belah kaki dengan telapak kaki menghadap ke atas hingga terasa ketegangan pada otot-otot paha, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan otot selama 5 detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.
 15. Meluruskan kedua belah kaki telapak kaki lurus searah dengan kaki hingga terasa ketegangan pada otot-otot betis, menahannya sambil mengidentifikasi atau merasakan ketegangan otot selama lima detik, dan selanjutnya melepaskan ketegangan tersebut selama 10 detik.

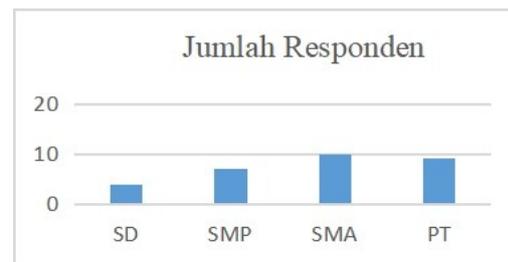
Hasil dan Pembahasan

Data karakteristik demografi dalam penelitian ini mencakup usia dan tingkat pendidikan.



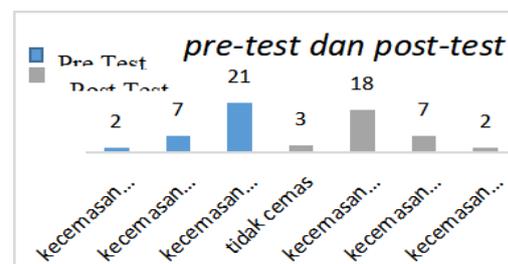
Gambar 1. Karakteristik Demografi Usia Responden

Berdasarkan data dalam gambar1, dapat dilihat bahwa responden yang berusia 20-25 tahun sebanyak 2 orang, responden yang berusia 26-35 tahun sebanyak 3 orang, responden yang berusia 36-45 tahun sebanyak 12 orang, responden yang berusia 46-55 tahun sebanyak 7 orang, responden yang berusia 56-65 tahun sebanyak 2 orang, dan responden yang berusia diatas 65 tahun sebanyak 4 orang.



Gambar 2. Karakteristik Demografi Pendidikan Responden

Berdasarkan data dalam gambar 2, didapati bahwa responden dengan pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 4 orang, responden dengan pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 7 orang, responden dengan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 10 orang, dan responden dengan pendidikan Perguruan Tinggi (PT) sebanyak 9 orang.



Gambar 3. Kecemasan Pre test dan Post test

Berdasarkan gambar 3, dapat dilihat ada perbedaan kecemasan *pre-test* dengan kecemasan ringan 2 orang, kecemasan sedang 7 orang dan kecemasan berat 21 orang, dan untuk *post-test* tidak cemas 3

orang, kecemasan ringan 18 orang, kecemasan sedang 7 orang dan kecemasan berat 2 orang.

Hasil interpretasi data penelitian mengenai pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dapat di lihat pada tabel 4.

Tabel 4. Pemberian teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan

	Cemas-pre		Cemas-post		Z	Asymp.sig.(2-tailed)
	Frequency	Percent	Frequency	Percent		
Tidak cemas			3	10,0		
cemas ringan	2	6,7	18	60,0		
cemas sedang	7	23,3	7	23,3	-5,004	,000
cemas berat	21	70	2	6,7		
Total	30	100	30	100,0		

Berdasarkan hasil uji statistik yang ditunjukkan oleh tabel 4, didapati nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$, yang artinya tolak H_{01} . Dengan demikian, didapati bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di RSUP Prof Dr.R.D Kandou Manado.

Menurut Resti (2014) relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis ini, selain itu juga, ketika otot-otot sudah dirilekskan maka akan menormalkan kembali fungsi organ-organ tubuh, setelah seseorang melakukan relaksasi, dapat membantu tubuh menjadi relaks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik, membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari dan Yuswiyanti (2014), bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan dengan nilai $p=$

$0.000 < 0.05$. Penelitian ini juga mendukung penelitian Anindita (2012), bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi otot terhadap penurunan kecemasan dengan nilai $p= 0.029 < 0.05$. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Astuti dan Ruhyana (2015), hasilnya ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi otot terhadap penurunan kecemasan dengan $p\ value = 0.002 < 0.05$. Teknik relaksasi otot berfungsi untuk menurunkan ketegangan dengan cara melemaskan badan, mengurangi stress dan kecemasan yang dapat dilakukan dengan latihan (Vitahealth, 2006). Manfaat teknik relaksasi otot juga dapat mengatasi insomnia, kecemasan, stress dan meningkatkan emosi positif (Ramdhani & Putra, 2006).

Hasil interpretasi bila usia diikutsertakan dalam teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dapat di lihat pada tabel 5.

Tabel 5. Usia dalam teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan

	Frekuensi	penurunan kecemasan				Total	Chi-Square	Asymp.sig
		Tidak cemas	cemas Ringan	cemas Sedang	Cemas Berat			
20-25 tahun	2	0	2	0	0	2		
26-35 tahun	3	0	2	1	0	3		
36-45 tahun	12	1	4	6	1	12		
46-55 tahun	7	0	4	3	0	7	3,154	,676
56-65 tahun	2	0	2	0	0	2		
>65 tahun	4	2	0	2	0	4		
Total	30	3	14	12	1	30		

Berdasarkan hasil uji statistik *Krukals wallis* yang ditunjukkan oleh tabel 5, didapati nilai sebesar $0.676 > 0.05$, yang artinya H_{02} diterima. Dengan demikian, didapati bahwa tidak ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di RSUP Prof Dr.R.D Kandou Manado bila usia diikutsertakan.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfa dan Maliya (2013), yang hasilnya usia merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya peningkatan kecemasan. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada

semua usia dan lebih sering pada usia dewasa. Sebagian besar kecemasan terjadi pada umur 21 – 45 tahun. Usia pasien terbanyak lebih dari 40 tahun (45.5%).

Hasil dalam penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada pengaruh usia terhadap kecemasan pada pasien yang dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Hal ini mungkin karena distribusi responden untuk kategori usia juga tidak sama banyak.

Hasil interpretasi bila pendidikan diikutsertakan dalam teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan dapat di lihat pada tabel 6.

Tabel 6. Pendidikan dalam teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan

Pendidikan	Frekuensi	penurunan kecemasan				Total	Chi-Square	Asymp.sig
		Tidak cemas	cemas Ringan	cemas Sedang	Cemas Berat			
SD	4	2	1	1	0	4		
SMP	7	0	4	3	0	7		
SMA	10	1	4	5	0	10	2,641	,450
PT	9	0	5	3	1	9		
Total	30	3	14	12	1	30		

Berdasarkan hasil uji statistik *Krukals wallis* yang ditunjukkan oleh tabel 6, didapati nilai $0.450 > 0.05$, yang artinya H_0 diterima. Dengan demikian, didapati bahwa tidak ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di RSUP Prof Dr.R.D Kandou Manado bila tingkat pendidikan diikutsertakan.

Secara teori pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola bertingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan individu memberikan kesempatan yang lebih banyak terhadap diterimanya pengetahuan baru termasuk informasi kesehatan (Depkes, 2009).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfa dan Maliya (2013), dimana semakin meningkat tingkat pendidikan pasien maka ada kecenderungan tingkat kecemasan semakin menurun dalam menjalani kemoterapi dengan nilai $r = 0,038$. Namun penelitian Lutfa dan Maliya tidak melakukan perlakuan teknik relaksasi otot progresif. Demikian juga hasil penelitian tidak mendukung penelitian dari Setiawan (2015), yang menyebutkan hasil penelitian korelasi pendidikan pasien dengan kecemasan pasien memberi pengaruh sebesar 32% terhadap kecenderungan menurunnya kecemasan pasien dalam menjalani kemoterapi.

Hasil penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh pada pendidikan dengan tingkat kecemasan pada pasien yang dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Hal ini mungkin karena jumlah sampel yang tidak sama rata dan kurang banyak.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Terdapat pengaruh yang signifikan pada dalam pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien setelah kemoterapi di RSUP Prof Dr.R.D.Kandou Manado dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Bila usia dan pendidikan diikutsertakan tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

Erberdasarkan hasil peneitian ini, dapat direkomendasikan kepada pasien untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan saat menjalani kemoterapi dengan cara yang baik dan teratur seperti mengikuti tahap-tahap latihan relaksasi otot progresif baik sebelum ataupun sesudah kemoterapi. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dan bahan masukan yang digunakan perawat Rumah Sakit Umum Prof. Dr.R.D. Kandou Manado untuk dapat

memberikan teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu tindakan keperawatan non farmakologi dalam menurunkan kecemasan pasien kemoterapi. Menambah referensi dan pembelajaran bagi mahasiswa berkaitan dengan penurunan kecemasan, teknik relaksasi otot progresif, dan khususnya untuk mata kuliah *medical surgical nursing* (kanker) dalam mengatasi pasien sebelum kemoterapi. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat penelitian yang serupa dengan menambahkan responden kelompok kontrol agar hasil yang didapatkan bisa lebih akurat. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan teknik relaksasi yang lain, seperti teknik pengalihan perhatian atau teknik komunikasi terapeutik. Selain itu agar dapat melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi.

Daftar Pustaka

- Anindita, B. (2012). Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia paranoid di RSJD Surakarta. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *II*, 43.
- Depkes. (2013). Situasi penyakit kanker. *Departemen Kesehatan*. Diambil kembali dari Departemen Kesehatan: <http://www.depkes.go.id>
- Astuti, H. T., & Ruhyana. (2015). Pengaruh pemberian terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul. *Jurnal Keperawatan*, *I*, 40.
- Hasaini, A. (2015). Effectiveness muscle progressive relaxation (PMR) toward to blood glucose levels of diabetes mellitus type 2 patients group in the martapura public health centre. *Caring*, *II*, 16-24.
- Diambil kembali dari <http://journal.stikes-mb.ac.id/index.php/caring/article/viewFile/18/17>
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2014). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang Wijaya Kusuma RSUD. DR. R. Soeprato Cepu. *Jurnal Keperawatan*, *III*, 27.
- Lutfu, U., & Maliya, A. (2008). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien dalam tindakan kemoterapi di Rumah Sakit Dr.Moewadi Surakarta. *Berita ilmu keperawatan*, *I*, 187-192. Diambil kembali dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/509/4g.pdf?sequence=1>
- Manoppo, A. (2016). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif dan slow deep breathing terhadap tekanan darah dan heart rate pada klien hipertensi di Rumah Sakit Advent Bandarlampung. *Program study magister keperawatan medikal bedah sekolah tinggi ilmu kesehatan*, *I*, 21-46.
- Nursalam. (2009). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan* (II ed.). Jakarta: Salemba medika.
- Praptini, S., & Suarnata. (2014). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di Rumah Singgah Kanker Denpasar. *JOM*, *II*. Diambil kembali dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/10769>
- Ramdhani, N., & Putra, A. A. (2006). Teknik relaksasi otot progresif. *Jurnal pengembangan multimedia relaksasi*, *II*. Diambil kembali dari <http://documents.tips/documents/>

- makalah-terapi-relaksasi-otot-progresif.html
- Resti, I. B. (2014). Teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi stress pada penderita asma. *Jurnal ilmiah psikologi terapan, II*, 1-19. Diambil kembali dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1766>
- Rostiana, T., & Ni Made Taganing, K. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi, III*, 76-85. Diambil kembali dari <http://ejournal.gunadarma.ac.id/files/journals/7/articles/260/submission/original/260-771-1-SM.pdf>
- Setiawan, S. D. (2015). The effect of chemotherapy in cancer patient to anxiety. *J Majority, IV*, 94-98. Diambil kembali dari <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/587/591>
- Setiawan, S. D. (2015). The Effect Of Chemoterapy In Cancer Patient To Anxiety. *J Majority, IV*, 94-98
- Vitahealth. (2006). *Asma*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Diambil kembali dari www.gramedia.com
- Wagiyo, Elisa, & Triwijaya. (2014). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu intranatal kala I di RSUD Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, 1-5. Diambil kembali dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=393159&val=6378&title=pengaruh%20teknik%20relaksasi%20otot%20progresif%20terhadap%20penurunan%20tingkat%20kecemasan%20pada%20ibu%20intranatal%20kala%20I%20di%20rsud%20salatiga>
- Wahyuni, D., Huda, N., & Utami, G. T. (2015). Studi fenomenologi: pengalaman pasien kanker stadium lanjut yang menjalani kemoterapi. *JOM, II*, 1041-1046. Diambil kembali dari <http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/viewFile/8267/7938>