

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PASIEN KANKER YANG AKAN
MENJALANI KEMOTERAPI DI RUANG ONCOLOGY
MURNI TEGUH MEMORIAL HOSPITAL**

Lestary Lumban Toruan¹, Harsudianto Silaen^{2,*}

¹Rumah Sakit Columbia Asia, Medan

²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

*Koresponding: antosilaen4@gmail.com

Abstract

One of the therapies for cancer is chemotherapy and is an effective method of choice, especially for advanced stages. However, chemotherapy often causes side effects including nausea and vomiting, fluid-electrolyte balance disorders and stomatitis, which makes patients anxious. Progressive muscle relaxation technique is thought to reduce anxiety in patients undergoing chemotherapy. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on reducing anxiety in cancer patients undergoing chemotherapy. This research is quasi-experimental research using a one group pretest and posttest design and the sample is 31 people. The data used are primary data and secondary data. The analysis was carried out univariate and bivariate using a paired sample t-test with a 95% confidence level (0.05). The results of this study indicate that the majority of cancer patients who will undergo chemotherapy before being given progressive muscle relaxation (pretest) treatment experience moderate anxiety (54.8%), and after being treated with progressive muscle relaxation (posttest) the majority experience mild anxiety (61.3%). There is an effect of progressive muscle relaxation on the anxiety of cancer patients who will undergo chemotherapy in the Oncology unit Murni Teguh Memorial Hospital, or there is a difference in the anxiety of patients before and after being given progressive muscle relaxation, with a value of t-count (11,728) > t-table (2,040). and p value = 0.000 <0.05. Progressive muscle relaxation is effective for reducing anxiety in cancer patients who will undergo chemotherapy. It is recommended that Murni Teguh Memorial Hospital make policies and SOPs regarding progressive muscle relaxation treatment so that it can be practiced routinely for patients who will undergo chemotherapy.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Cancer, Chemotherapy

Abstrak

Salah satu terapi untuk penyakit kanker adalah kemoterapi dan menjadi metode pilihan yang efektif terutama untuk stadium lanjut. Akan tetapi, kemoterapi sering menimbulkan efek samping diantaranya mual muntah, gangguan keseimbangan cairan elektrolit dan stomatitis, yang membuat pasien menjadi cemas. Teknik *progressive muscle relaxation* diduga dapat menurunkan kecemasan pasien yang akan menjalani kemoterapi. Untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi. Penelitian ini adalah penelitian kuasi eksperimen menggunakan desain *one group pretest and posttest design* dan sampel diperoleh 31 orang. Data yang digunakan data primer dan data sekunder. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji dua sampel berpasangan (*paired sample t-test*) dengan tingkat kepercayaan 95% (0,05). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi sebelum diberi perlakuan *progressive muscle relaxation (pretest)* mayoritas mengalami cemas sedang (54,8%), dan

setelah diberi perlakuan *progressive muscle relaxation (posttest)* mayoritas mengalami cemas ringan (61,3%). Terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital, atau ada perbedaan rasa cemas pasien sebelum dan setelah diberi *progressive muscle relaxation*, dengan nilai t-hitung (11,728) > t-tabel (2,040) dan nilai $p=0,000 < 0,05$. *Progressive muscle relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi. Disarankan pihak Murni Teguh Memorial Hospital untuk membuat kebijakan dan SOP tentang perlakuan *progressive muscle relaxation* agar dapat dipraktekkan secara rutin kepada pasien yang akan menjalani kemoterapi.

Kata kunci: *Progressive Muscle Relaxation*, Kecemasan, Kanker, Kemoterapi

PENDAHULUAN

Penyakit kanker menjadi salah satu penyebab kematian utama di seluruh dunia. Berbagai penyakit kanker seperti kanker paru, hati, perut, kolorektal, dan kanker payudara menyebabkan kematian terbesar setiap tahun penderitanya (Kemenkes RI, 2019; Sitanggang & Tambunan, 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) kanker menjadi penyebab kematian kedua di dunia, dan bertanggung jawab atas sekitar 9,6 juta kematian pada tahun 2018. Secara global, sekitar 1 dari 6 kematian yang terjadi disebabkan oleh penyakit kanker. Sekitar 70% kematian akibat kanker terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah karena kurangnya fasilitas dan penanganannya. Sekitar sepertiga kematian akibat kanker disebabkan oleh 5 risiko perilaku dan pola makan utama: indeks massa tubuh yang tinggi, asupan buah dan sayur yang rendah, kurangnya aktivitas fisik, penggunaan tembakau, dan penggunaan alkohol (WHO, 2018).

Kanker yang paling umum atau paling banyak diderita oleh penduduk dunia adalah: paru-paru (2,09 juta kasus), payudara (2,09 juta kasus), kolorektal (1,80 juta kasus), prostat (1,28 juta kasus), kanker kulit (non-melanoma) (1,04 juta kasus), perut (1,03 juta kasus). Sedangkan penyebab kematian akibat kanker yang paling sering terjadi adalah

kanker paru-paru (1,76 juta kematian), kolorektal (862.000 kematian), perut (783.000 kematian), hati (782.000 kematian), payudara (627.000 kematian) (WHO, 2018). Secara nasional prevalensi penyakit kanker pada penduduk semua umur di Indonesia tahun 2013 sebesar 1,4‰ atau diperkirakan sekitar 347.792 orang. Provinsi D.I. Yogyakarta memiliki prevalensi tertinggi untuk penyakit kanker yaitu 4,1‰ (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu terapi yang digunakan untuk kanker adalah kemoterapi, terutama terhadap kanker sistemik dan kanker dengan metastasis klinis ataupun subklinis. Pada kanker stadium lanjut lokal, kemoterapi sering menjadi satu-satunya metode pilihan yang efektif (Desen, 2018). Meskipun sering menjadi terapi pilihan utama, kemoterapi menyebabkan banyak efek samping diantaranya mual muntah, gangguan keseimbangan cairan elektrolit dan stomatitis. Kondisi ini dapat menjadi sesuatu yang membuat cemas dan stres pada pasien yang terkadang membuat pasien memilih untuk menghentikan siklus terapi dan berpotensi untuk mempengaruhi harapan hidup di masa depan (Smeltzer & Bare, 2018; Perdana & Tambunan, 2024).

Upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi mual dan muntah setelah kemoterapi diantaranya dengan terapi farmakologik, yaitu dengan pemberian

obat anti mual dan muntah sebelum dan setelah pemberian kemoterapi (premedikasi), dan nonfarmakologik berupa pengaturan lingkungan yang tenang dan nyaman, pengaturan pemberian nutrisi, dan relaksasi (Abdulmuthalib, 2016). Selanjutnya Desen (2018) mengemukakan bahwa penyakit kanker yang diderita, dan kemoterapi yang harus dijalani oleh pasien dengan kanker sering menimbulkan kecemasan sebagai efek psikologi pada pasien tersebut. Untuk mengatasi efek psikologi pada pasien kanker termasuk akibat mual dan muntah setelah kemoterapi diberikan psikoterapi yang salah satunya adalah dengan memberikan terapi perilaku. Salah satu bentuk terapi perilaku adalah terapi relaksasi yaitu relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Progressive Muscle Relaxation sebagai salah satu dari teknik relaksasi yang paling mudah dan sederhana yang sudah digunakan secara luas. Menurut Richmond (2017) PMR merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot melalui dua langkah. Langkah pertama adalah dengan memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan kedua dengan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi relaks, merasakan sensasi relaks secara fisik dan tegangannya menghilang.

Survei pendahuluan yang peneliti lakukan di Ruang Onkologi Murni Teguh Memorial Hospital Medan dengan mewawancarai 10 orang pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi untuk pertama kalinya. Sebanyak 2 orang mengalami cemas sedang, sedangkan 8 orang lainnya mengalami cemas berat. Cemas berat yang dirasakan oleh pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi tersebut karena cemas memikirkan tentang penyakit kanker yang dideritanya tersebut, cemas karena takut akan

kematian, cemas kemoterapi tidak akan berjalan dengan lancar, cemas terhadap efek samping kemoterapi yang akan dijalannya karena baru pertama kali menjalani hal tersebut.

Fenomena yang terjadi di Murni Teguh Memorial Hospital bahwa pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi tidak mendapatkan terapi non farmakologi bagi pasien yang merasa cemas. Pasien hanya diberikan anjuran agar tetap merasa tenang sebelum menjalani kemoterapi. Terapi *Progressive Muscle Relaxation* sudah dipraktekkan di beberapa rumah sakit, tetapi di Murni Teguh Memorial Hospital belum pernah dilakukan pada pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker Yang Akan Menjalani Kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian metode kuasi eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one group pretest and posttest design* (Simanullang & Tambunan, 2023). Penelitian dilakukan di Ruang Onkologi Murni Teguh Memorial Hospital. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien kanker yang baru pertama kali menjalani kemoterapi di Murni Teguh Memorial Hospital Medan dengan jumlah kunjungan per bulan sebanyak 100 orang. Sampel diperoleh sebanyak 31 orang. Instrumen berupa kuesioner yang sudah baku dari *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji dua sampel

berpasangan (*paired sample t-test*) pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital

Umur	f	%
30-40 tahun	14	45,2
41-50 tahun	12	38,7
51-60 tahun	5	16,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	38,7
Perempuan	19	61,3
Pendidikan		
SD	0	0,0
SMP	9	29,0
SMA	17	54,8
Perguruan tinggi	5	16,2
Pekerjaan		
Wiraswasta	7	22,6
PNS	6	19,4
Pegawai swasta	3	9,7
Pedagang	5	16,1
IRT	10	32,3
Penyakit yang Dialami		
Kanker payudara	10	32,3
Kanker serviks	8	25,8
Nasopharing	7	22,6
Lymphoma	6	19,4

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital yang berumur 30-40 tahun sebanyak 14 orang (45,2%), sebagian kecil responden berumur 51-60 tahun sebanyak 5 orang (16,1%). Sebagian besar responden di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (61,3%), sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 12 orang (38,7%). Sebagian besar

responden di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital berpendidikan SMA yaitu 17 orang (54,8%), sebagian kecil berpendidikan perguruan tinggi yaitu 5 orang (16,2%). Sebagian besar responden di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital adalah ibu rumah tangga yaitu 10 orang (32,3%), sebagian kecil pekerjaan responden adalah pegawai swasta yaitu 3 orang (9,7%). Sebagian besar responden mengalami penyakit kanker payudara yaitu 10 orang (32,3%), sebagian kecil penyakit responden mengalami penyakit lymphoma yaitu 6 orang (19,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Pasien Kanker yang Akan Menjalani Kemoterapi (*Pretest – Posttest*)

Kecemasan (<i>Pretest</i>)	f	%
Cemas ringan	1	3,2
Cemas sedang	17	54,9
Cemas berat	13	41,9
Kecemasan (<i>Posttest</i>)	f	%
Cemas ringan	19	61,3
Cemas sedang	12	38,7
Cemas berat	0	0,0
Total	31	100,0

Tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden merasa cemas sedang yaitu 17 orang (54,8%), sebagian kecil responden merasa cemas ringan yaitu 1 orang (3,2%). Sebagian besar responden merasa cemas ringan yaitu 19 orang (61,3%), sebagian kecil cemas sedang yaitu 12 orang (38,7%).

Tabel 3. Hasil Uji Distribusi Normal Skor Kecemasan Pasien Kanker Yang Akan Menjalani Kemoterapi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	jlh_pre	jlh_post
N	31	31
Kolmogorov-Smirnov Z	0,708	1,250
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,698	0,088

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa frekuensi kecemasan pasien *pretest* dan *posttest* memiliki nilai $p > 0,05$ yaitu pada frekuensi pengetahuan (*pretest*) sebesar 0,698 dan pada frekuensi pengetahuan (*posttest*) sebesar 0,088 sehingga dapat dinyatakan data yang digunakan berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan

Pengukuran	Mean	SD	p-value	t-hitung	t-tabel
Pretest	27,48	4,146	0,000	11,728	2,040
Posttest	20,77	2,279			

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebelum diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* sebesar 27,48 dan setelah diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* menjadi 20,77. Nilai minimum sebelum diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* sebesar 19 dan setelah diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* menjadi 17. Nilai maximum sebelum diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* sebesar 37 dan setelah diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* menjadi 27. Standar deviasi (simpangan baku) sebelum diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* sebesar 4,146 dan setelah diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* sebesar 2,279.

Hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan pasien kanker

yang akan menjalani kemoterapi sebelum dan setelah diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dan nilai $t = 11,728 > t\text{-tabel} (2,040)$.

PEMBAHASAN

Kecemasan Pasien Kanker Yang Akan Menjalani Kemoterapi Sebelum Diberi Perlakuan *Progressive Muscle Relaxation (Pretest)*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang akan menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital merasa cemas sedang (54,8%), sebagian kecil responden yang akan menjalani kemoterapi merasa cemas ringan (3,2%). Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa sebelum diberi perlakuan *progressive muscle relaxation*, sebagian besar pasien yang akan menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital merasa cemas sedang 54,8%, tetapi masih ditemukan juga 41,9% pasien yang merasa cemas berat yang berarti kecemasan pasien masih harus diturunkan lagi. Pasien yang merasa cemas berat disebabkan karena tidak bisa istirahat tenang, merasa tegang, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, sakit dan nyeri di otot-otot, dan jantung berdebar-debar. Rasa cemas yang muncul pada pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi dikarenakan mereka tidak hanya cemas terhadap penyakit tersebut akan sembuh atau tidak, tetapi cemas terhadap efek samping yang mungkin terjadi setelah kemoterapi.

Berdasarkan hasil perhitungan pada kuesioner pada *pretest* menunjukkan bahwa skor tertinggi gejala kecemasan yang dirasakan oleh pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital adalah pernyataan

nomor 1 berkaitan dengan perasaan cemas (ansietas) yang meliputi cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung. Sedangkan skor terendah gejala kecemasan yang dirasakan oleh pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi adalah nomor 7 berkaitan dengan gejala somatik yang meliputi gejala somatic / fisik (otot), sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, dan suara tidak stabil.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Simanullang (2019) di RSU Martha Friska Brayan Medan sebelum melaksanakan PMR Tingkat kecemasan responden dalam kategori berat. Hasil penelitian Syarif & Putra (2014) di BLU RSUDZA menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *progressive muscle relaxation*, responden merasa cemas sedang. Penelitian lainnya oleh Rahmawati et al. (2017) di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya mendapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi *progressive muscle relaxation*, responden merasakan cemas berat. Kecemasan merupakan keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan gelisah (penilaian atau opini) dan aktivasi sistem saraf autonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas, nonspesifik (Carpenito, 2015).

Rasa cemas menjadi perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai dengan gejala fisiologis, yang dirasakan oleh pasien pre operatif (David, 2018; Marbun & Tambunan, 2023). Kecemasan sebagai respon subjektif terhadap stress. Ciri-ciri kecemasan adalah keprihatinan, kesulitan, ketidakpastian, atau ketakutan yang terjadi akibat ancaman yang nyata atau dirasakan (Isaacs, 2014; Tambunan & Marbun, 2023). Seorang pasien dengan diagnosa kanker pasti akan merasa sangat tegang dan cemas apabila membayangkan penyakit mematikan sedang dideritanya (Mangan, 2016).

Kecemasan Pasien Kanker Yang Akan Menjalani Kemoterapi Setelah Diberi Perlakuan *Progressive Muscle Relaxation* (Posttest)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang akan menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital merasa cemas ringan (61,3%), sebagian kecil responden merasa cemas sedang (38,7%). Menurut asumsi peneliti, dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa setelah diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* sebagian besar pasien yang akan menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital merasa cemas ringan 61,3%. Hal ini membuktikan bahwa *progressive muscle relaxation* dapat mengurangi atau menurunkan rasa cemas yang dirasakan pasien yang akan menjalani kemoterapi. Teknik ini Pasien dengan kecemasan sedang dapat menurun menjadi ringan, dan pasien dengan kecemasan berat dapat menurun menjadi kecemasan sedang dan ringan.

Hasil perhitungan pada kuesioner posttest menunjukkan bahwa skor tertinggi gejala kecemasan yang masih banyak dirasakan dirasakan oleh pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital adalah pernyataan nomor 2 berkaitan dengan ketegangan meliputi merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah. Sedangkan skor terendah gejala kecemasan yang dirasakan oleh pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi adalah nomor 4 berkaitan dengan gangguan tidur meliputi sukar masuk tidur, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi menakutkan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Simanullang (2019) di RSU Martha Friska Brayan Medan setelah melaksanakan PMR Tingkat

kecemasan responden dalam kategori ringan. Hasil penelitian Syarif & Putra (2014) di BLU RSUDZA menunjukkan bahwa setelah dilakukan *progressive muscle relaxation*, kecemasan responden menjadi ringan. Penelitian lainnya oleh Rahmawati et al. (2017) di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya mendapatkan hasil bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), responden merasakan cemas ringan.

Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenteram disertai berbagai keluhan fisik (Stuart & Sundeen, 2017; Sidauruk & Tambunan, 2023). Keadaan cemas yang terlalu sering dialami oleh pasien kanker berakibat tidak baik bagi pasien itu sendiri, terutama saat menjalani proses penyembuhan. Teknik relaksasi dapat memberikan efek yang positif pada pasien untuk mengurangi atau menurunkan rasa cemas (Sudewo, 2017).

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Kecemasan Pasien Kanker yang Akan Menjalani Kemoterapi Sebelum dan Setelah diberi Perlakuan (*Pretest-Posttest*)

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil uji regresi sederhana diperoleh nilai t -hitung (11,728) > t -tabel (2,040) pada $df = 31$ dan nilai signifikan ($0,000 < 0,05$) maka terdapat perbedaan kecemasan pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi sebelum dan setelah diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* atau terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital. Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan kecemasan pasien yang akan menjalani kemoterapi sebelum dan setelah diberi perlakuan *progressive*

muscle relaxation di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital. Terapi *progressive muscle relaxation* yang diberikan pada pasien dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani kemoterapi. Sebelum diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* sebagian besar pasien merasa cemas sedang, dan setelah diberi perlakuan *progressive muscle relaxation* sebagian besar pasien merasa cemas ringan, hal ini disebabkan karena terapi *progressive muscle relaxation* yang diberikan mudah diikuti oleh responden.

Dilihat dari skor kecemasan pasien sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) juga tampak jelas penurunannya. Pada pengukuran *pretest*, skor rata-rata kecemasan pasien yaitu 27,48 dan pada pengukuran *posttest* skor rata-rata kecemasan pasien menjadi 20,77 atau terjadi penurunan 6,71 poin pada pengukuran awal dan pengukuran akhir. Hal ini membuktikan bahwa pemberian *progressive muscle relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh pasien yang akan menjalani kemoterapi di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Simanullang (2019) di RSU Martha Friska Brayan Medan menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melaksanakan PMR. Hasil penelitian Syarif & Putra (2014) di BLU RSUDZA menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan pada pengukuran kedua antara kelompok intervensi dan kontrol (p value = 0,003). Penelitian lainnya oleh Rahmawati et al. (2017) di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada klien kanker.

Kecemasan dapat menimbulkan reaksi tubuh yang akan terjadi secara berulang seperti rasa kosong di perut,

sesak nafas, jantung berdebar, keringat banyak, sakit kepala, rasa mau buang air kecil dan buang air besar. Perasaan ini disertai perasaan ingin bergerak untuk lari menghindari hal yang dicemaskan (Stuart & Sundeen, 2017). Keadaan cemas akan sangat berpengaruh terhadap sistem kekebalan tubuh. Supaya hal tersebut tidak terjadi, pasien yang menderita kanker harus memerangi dan mengurangi cemas. Namun hal ini tentunya akan sangat sulit dilakukan oleh pasien tersebut, tetapi dapat dibantu menurunkan cemas dengan menggunakan teknik relaksasi (Harmanto, 2017). Relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek di luar dirinya. Relaksasi progresif dipandang cukup praktis dan ekonomis karena tidak memerlukan imajinasi yang rumit, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang, rileks dan lebih mudah untuk tidur (Soewondo, 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kecemasan pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi sebelum diberi perlakuan *progressive muscle relaxation (pretest)* di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital mayoritas merasa cemas sedang (54,8%).
2. Kecemasan pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi setelah *progressive muscle relaxation (posttest)* di Ruang Oncology Murni Teguh Memorial Hospital merasa cemas ringan (61,3%).
3. Terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap kecemasan pasien kanker yang akan menjalani kemoterapi di Ruang

Oncology Murni Teguh Memorial Hospital, atau ada perbedaan rasa cemas pasien sebelum dan setelah diberi *progressive muscle relaxation*, dengan nilai t-hitung (11,728) > t-tabel (2,040) dan nilai $p=0,000 < 0,05$.

REFERENSI

- Abdulmuthalib. (2016). Prinsip dasar terapi sistemik pada kanker. In *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Carpenito, L. J. (2015). *Diagnosa Keperawatan: Aplikasi pada Praktek Klinik (Terjemahan)*. (Edisi 6). Jakarta: EGC.
- David, A. (2018). *Buku Saku Psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Desen, W. (2018). *Buku Ajar Onkologi Medik* (Cetakan 4). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Harmanto, N. (2017). *Menu Aman & Sehat bagi Penderita Kanker*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Isaacs, A. (2014). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatri* (Cetakan 3). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kemenkes RI. (2019). *Situasi Penyakit Kanker (Infodatin)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mangan, Y. (2016). *Cara Bijak Menaklukkan Kanker, Sehat dengan Ramuan Tradisional* (Cetakan 3). Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Marbun, N., & Tambunan, D. M. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Pasien Yang Akan Menjalani Tindakan Kateterisasi Jantung/Angiografi Di Ruang Rawatan GB 3 Rumah Sakit Murni Teguh Medan. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 1(1), 43-53.
- Perdana, R. G., & Tambunan, D. M. (2024). Pengaruh Terapi Bermain

- Jenga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Prasekolah (4-6 Tahun) Akibat Hospitalisasi di Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(1), 87-92.
- Rahmawati, N. A. L., Khafid, M., & Padoli. (2017). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Depresi Pada Klien Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, X(1), 17–25.
- Sidauruk, F., & Tambunan, D. M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pasien Dengan Post PCI (Percutaneous Coronary Intervention) Terhadap Tingkat Kecemasan Di ICU/CVCU Murni Teguh Memorial Hospital. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 1(2), 85-91.
- Simanullang, P. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di RSU Martha Friska Brayan Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, V(1), 1–8.
- Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Deepublish
- Sitanggang, H. Y. B., & Tambunan, D. M. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Dengan Kanker Kolon Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Murni Teguh. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 1(3), 20-28.
- Smeltzer, & Bare. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner and Suddarth*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Soewondo, S. (2016). *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3) Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2017). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sudewo, B. (2017). *Basmi Kanker dengan Herbal*. Jakarta: Transmedia Pustaka.
- Syarif, H., & Putra, A. (2014). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi; A Randomized Clinical Trial. *Idea Nursing Journal*, V(3), 1–8.
- Tambunan, D. M., & Marbun, N. (2023). Patients who will have an angiography or cateterization procedured: Anxiety factors. *Science Midwifery*, 11(2), 301-308.
- WHO. (2018). *Cancer*. Retrieved January 25, 2021, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer#:~:text=Cancer is the second leading,- and middle-income countries.>