

PENGARUH *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI RSU MARTHA FRISKA BRAYAN MEDAN

Poniyah Simanullang, SKM, M.Kes

(Dosen Tetap Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Darma Agung)

ABSTRAK

Kemoterapi adalah salah satu terapi pilihan untuk pasien kanker, walaupun kemoterapi memiliki banyak efek samping yang sering membuat pasien cemas. Salah satu terapi perilaku yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi akibat kanker adalah *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh PMR Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi di RSU Martha Friska Brayan Medan. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experiment pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien kanker yang menjalani kemoterapi yaitu 50 orang. Sampel sebanyak 50 orang responden dengan teknik *accidental sampling*. Kuesioner penelitian menggunakan Kuesioner Kecemasan yang diadopsi dari *HADS*. Data akan dianalisis menggunakan analisis bivariat dengan *t-test*. Hasil penelitian didapatkan kecemasan sebelum dilakukan PMR mayoritas memiliki tingkat kecemasan sedang dan kecemasan sesudah PMR mayoritas memiliki tingkat kecemasan ringan. Ada perbedaan nilai rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah melaksanakan PMR yaitu dari 2.24 menjadi 1.50. dengan nilai p value 0.000 ($p < 0.005$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh PMR dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Diharapkan kepada manajemen rumah sakit terutama bidang keperawatan agar mempertimbangkan PMR sebagai salah satu tindakan mandiri keperawatan dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

Kata Kunci : Kecemasan, Kemoterapi, PMR

I. PENDAHULUAN

Kanker adalah suatu penyakit pertumbuhan sel akibat adanya onkogen yang menyebabkan sel normal menjadi sel kanker (Karsono, 2006). Kanker merupakan salah satu penyakit yang sangat kompleks, dengan manifestasi tergantung dimana kanker tersebut tumbuh dan tipe dari sel kanker tersebut. Berdasarkan data WHO (2014) menyebutkan angka kematian yang di sebabkan oleh kanker di Indonesia prevalensi kematian nya tinggi pada laki-laki dibanding pada perempuan. data WHO menempatkan kanker paru pada laki-laki dan kanker payudara pada

perempuan sebagai jenis penyakit tertinggi di Indonesia.

Kanker banyak menyebabkan kematian dan dapat terjadi pada manusia dari semua kelompok usia dan ras (Lemon & Burke, 2008). Setiap tahun jumlah pasien kanker di dunia bertambah sekitar 6,25 juta orang per tahun. Setiap tahun tercatat 100 pasien kanker dari setiap 100.000 penduduk dan terdapat sekitar enam juta pasien kanker baru pertahun. Dua per tiga dari pasien kanker di dunia berada di negara-negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia. Jumlah pasien kanker di Indonesia mencapai enam persen dari populasi. Angka tersebut

hampir sama dengan data di negara berkembang lainnya (Depkes, 2006).

Kemoterapi merupakan salah satu penatalaksanaan pengobatan kanker yang sering dipilih terutama untuk mengatasi kanker stadium lanjut lokal maupun dengan metastasis. Kemoterapi sangat penting dan dirasakan besar manfaatnya karena bersifat sistemik mematikan sel sel kanker, dan sering menjadi pilihan metode efektif dalam mengatasi kanker terutama kanker stadium lanjut lokal (Desen, 2008).

Kemoterapi sering menimbulkan kecemasan bagi pasien yang menjalaninya. Kecemasan pada pasien kanker dapat timbul akibat adanya perasaan ketidakpastian tentang penyakit, pengobatan, dan prognosa (Shaha, 2008). Kecemasan dapat menimbulkan rangsangan pada korteks serebri yang selanjutnya akan menstimuli pusat muntah, sehingga memungkinkan terjadinya peningkatan keluhan mual dan muntah setelah kemoterapi. Kecemasan dapat memperberat keluhan mual dan muntah, dan mual dan muntah itu sendiri dapat menimbulkan kecemasan. Sehingga merupakan lingkaran setan yang harus diputuskan melalui berbagai upaya.

Desen (2006) 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 dengan kanker diberikan psikoterapi yang salah satunya adalah dengan memberikan terapi perilaku. Salah satu bentuk terapi perilaku adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi yaitu suatu metode terapi melalui prosedur relaksasi otot, agar pasien secara sadar mengendalikan aktivitas faal dan psikis, memperbaiki disfungsi faal psikis, sehingga berhasil menstabilkan emosi dan mengatasi gejala penyakitnya.

Progressive muscle relaxation (PMR) adalah salah satu teknik relaksasi yang paling mudah dan sederhana yang sudah

digunakan secara luas. Menurut (Richmond, 2007) 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 otot tersebut kemudian memusatkan perhatian terhadap bagaimana otot tersebut menjadi relaks, merasakan sensasi relaks secara fisik dan tegangannya menghilang.

Relaksasi PMR merupakan relaksasi yang mudah untuk diajarkan kepada pasien dalam rangka meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi masalah kesehatannya dalam hal ini untuk mengatasi kecemasannya setelah kemoterapi secara non farmakologik. Perawat sangat berperan dalam memfasilitasi kemandirian pasien. Hal ini sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Orem tentang Self Care dimana pasien dipandang sebagai individu yang memiliki potensi positif untuk merawat dirinya sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidup, memelihara kesehatan, dan mencapai kesejahteraan. Pasien dapat mencapai sejahtera/kesehatan yang optimal apabila mengetahui perawatan yang tepat dan sesuai dengan kondisi dirinya sendiri. Oleh karena itu perawat menurut teori self care berperan sebagai pendukung/pendidik bagi pasien (Tomey & Allgood, 2006).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sinaga (2016) hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan tindakan teknik relaksasi otot progressive pada pasien yang menjalani kemoterapi di RSUD HAM dengan hasil tidak ada cemas 1 orang(8%), kecemasan ringan 5 orang (41,7%), kecemasan sedang 6 orang (50%) sedangkan sesudah mendapatkan perlakuan intervensi relaksasi otot progressive tidak ada cemas 3 orang (25%), kecemasan ringan 7 orang(58,3%), kecemasan sedang 2 orang(16,7%).

Dalam jurnal yang berjudul *Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and improve relaxation during chemotherapy: A pilot EEG study* (Lee, J.E, 2012) didapatkan hasil bahwa relaksasi otot progresif dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan status fisik ataupun psikologis klien dengan kanker ginekologi yang menjalani kemoterapi

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di RSUD Martha Friska Brayan Medan dari 6 orang pasien kanker yang mendapat perlakuan PMR 4 orang mengatakan cemas berkurang tidak mengalami mual dan muntah, 2 orang mengatakan cemas, gelisah, mual dan muntah setelah mendapat PMR. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot PMR terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Martha Friska Brayan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : "Bagaimana pengaruh PMR terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Martha Friska Brayan Medan 2018?"

Tujuan Penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh PMR Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Martha Friska Brayan Medan.

Hipotesa dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh PMR terhadap kecemasan pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD Martha Friska Brayan Medan

Manfaat Penelitian

Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pasien kanker yang menjalani kemoterapi khususnya mampu mengatasi kecemasan setelah kemoterapi secara mandiri.

Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan kepada manajemen Rumah Sakit terutama di bidang keperawatan agar mempertimbangkan PMR sebagai salah satu tindakan mandiri keperawatan dalam upaya menurunkan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

Bagi peneliti

Sebagai referensi bagi peneliti lain

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan metode penelitian *quasi experiment*. Pendekatan desain penelitian dengan one group pretest - posttest design, yaitu suatu rancangan yang berupaya mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok subjek yaitu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol. Kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi (Nursalam, 2008). Penelitian ini dilakukan di RSUD Martha Friska Brayan Medan pada bulan Juli-Agustus 2018. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien kanker yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit Martha Friska Brayan Medan yaitu 50 orang. Sampel dalam penelitian ini seluruh pasien kanker yang menjalani kemoterapi diambil dengan teknik *accidental sampling* yaitu sebanyak 50 orang. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dimana data yang diperoleh oleh peneliti didapat dari responden (sasaran). Data sekunder yaitu: teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui studi bahan kepustakaan yang perlu untuk mendukung data primer. Pengumpulan data sekunder dilakukan dengan instrumen penelitian/kuesioner. Pengolahan data yang dilakukan adalah menurut Notoatmodjo (2010) yaitu sebagai berikut : Kegiatan untuk melakukan pengecekan isian formulir dan kuesioner, *Coding*: Kegiatan merubah data berbentuk kalimat dan

huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan. Misalnya jenis kelamin: 1= laki-laki, 2= perempuan, *Tabulating*: memasukkan data dalam tabel master yang selanjutnya kedalam table distribusi frekuensi. Entry data Proses memasukkan data ke dalam kategori tertentu untuk dilakukan analisis, *Entry data*: Proses memasukkan data ke dalam kategori tertentu untuk dilakukan analisis data dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS, *Cleaning*: Mengecek kembali data yang sudah dientry apakah ada kesalahan atau tidak.

Analisa Data

Analisis Univariat: Analisis univariat digunakan untuk menyajikan distribusi frekuensi data-data demografi. Analisa bivariate digunakan untuk menguji pengaruh teknik PMR terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Analisa bivariate dalam penelitian ini meliputi uji homogenitas yang dilakukan untuk melihat homogenitas sampel. Pada penelitian ini data terdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan uji beda dua mean dengan uji T.

II. HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi di RSU Martha Friska Brayon Medan Tahun 2018

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	25-35 Tahun	7	14.0
2	36-45 Tahun	12	24.0
3	46-55 Tahun	19	38.0
4	> 55 Tahun	12	24.0
Total		50	100.0
Jenis			
1	Kelamin	5	10.0

2	Laki-Laki		
	Perempuan	45	90.0
Total		50	100.0
Tingkat Pendidikan			
1	SD	6	12.0
2	SMP	13	26.0
3	SMA	23	46.0
4	PT	8	16.0
Total		50	100.0
Siklus			
1	Kemoterapi	19	38.0
	Siklus 1-2		
2	Siklus 3-4	18	36.0
3	Siklus 5-6	9	18.0
4	> Siklus 6	4	8.0
Total		50	100.0
Jenis Kanker			
1	Kanker	43	86.0
	Ca Mamae		
2	Ca Colon	3	6.0
3	NPC	4	8.0
Total		50	100.0

Berdasarkan tabel 4.1. diatas dapat dilihat bahwa jumlah responden/ pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSU Martha Friska Brayon Medan Tahun 2018 Mayoritas berusia 46-55 tahun (38.0%). Jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu sebanyak 45 orang (90.0%). Pendidikan responden adalah SMA yaitu sebanyak 23 orang (46.0%). Siklus kemoterapi mayoritas adalah siklus 1-2 yaitu sebanyak 19 orang (38.0%) Jenis kanker ca mamae sebanyak 43 orang (86.0%).

Tabel 4.2 Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Sebelum PMR di RSU Martha Friska Brayon Medan Tahun 2018

No	Kecemasan Pre PMR	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	2	4 0
2	Sedang	3 4	6 8 .
3	Berat	1 4	2 8 0
Total		5 0	1 0 0 . 0

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas pasien kanker yang menjalani kemoterapi sebelum melaksanakan PMR di RSU Martha Friska Brayan Medan Tahun 2018 mayoritas memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 34 orang (68.0%).

Kecemasan Pasien Sesudah Melaksanakan PMR

Tabel 4.3 Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi sesudah melaksanakan PMR di RSU Martha Friska Brayan Medan Tahun 2018

No	Kecemasan Post PMR	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	2 6	2 5
2	Sedang	2 3	4 6 .
3	Berat	1	2 . 0
Total		5 0	1 0 0 . 0

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi setelah melaksanakan PMR di RSU Martha Friska Brayan Medan Tahun 2018 mayoritas memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 26 orang (52.0%).

Analisis Bivariat

Analisa yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pasien kanker yang menjalani kemoterapi sebelum dan sesudah melaksanakan PMR di RSU Martha Friska Brayan Medan Tahun 2018. Uji statistik yang dilakukan adalah *paired t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% (α 0.005). Hasil uji yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 4.4 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melaksanakan PMR di RSU Martha Friska Brayan Medan Tahun 2018

Kecemasan	Mean	SD	S.E	P Value
Kecemasan pre PMR	2.2 4	.51 7	. 0 7 3	.000
Kecemasan post PMR	1.5 0	.54 4	. 0 7 7	

Dari tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah melaksanakan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yaitu dari 2.24 menjadi 1.50. Hasil uji *paired t-test* diperoleh nilai p value = 0.000 ($p < 0.005$) yang secara statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melaksanakan PMR..

III. PEMBAHASAN

4.1. Kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSU

Martha Friska Brayon Medan Tahun 2018 sebelum melaksanakan PMR

Pasien kanker yang menjalani kemoterapi sebelum melaksanakan PMR di RSU Martha Friska Brayon Medan Tahun 2018 memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 34 orang (68.0%)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lumban Tobing, Duma (2012) Universitas Indonesia. Depok. tentang pengaruh PMR terhadap perubahan ansietas, kemampuan relaksasi dan kemampuan memaknai hidup klien kanker yang menunjukkan kecemasan pada pasien kanker sebelum mendapatkan PMR berada pada kategori kecemasan sedang (59.4%), setelah diberikan terapi PMR terdapat penurunan kecemasan (44.76%) namun masih dalam kategori kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terapi PMR berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pasien kanker.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Jadoon, dkk (2010) yang melaporkan bahwa kecemasan adalah masalah yang paling banyak terjadi pada pasien. Kecemasan dapat dialami oleh pasien kanker sepanjang masa sakitnya seperti sebelum dan sesudah diagnosis ditegakkan dan saat menjalani pengobatan. Hal ini berkaitan dengan adanya ketidakpastian (*uncertainty*) akan prognosis penyakit, efektivitas pengobatan terhadap pemulihan kondisi yang sering ditemukan pada pasien-pasien kanker, terutama stadium lanjut. Hal diatas juga didukung oleh Baradero, Dayrit dan Siswadi (2007) menyatakan ada tiga hal yang dapat memunculkan reaksi psikologis yaitu ancaman dari penyakit kanker itu sendiri, hilangnya bagian tubuh atau ancaman akan hilangnya bagian tubuh dan frustrasi dalam memenuhi kebutuhan biologis karena ketidakmampuan yang diakibatkan penyakit kanker atau efek-efek dari pengobatan.

Pada saat kemoterapi pasien melaporkan keluhan yang dirasakan berupa rasa cemas, mual, rambut rontok

dan sulit tidur. Kemudian munculnya pikiran-pikiran negatif seperti tidak ada gunanya pengobatan yang dijalankan, ketakutan akan kematian karena hingga kemoterapi yang ketiga dijalankan belum ada perbaikan yang signifikan. Semuanya itu akan berkontribusi untuk memunculkan masalah kecemasan pada pasien. Kecemasan mencetuskan beberapa sensasi dan perubahan fisik, meliputi peningkatan aliran darah menuju otot, ketegangan otot, mempercepat atau memperlambat pernapasan, meningkatkan denyut jantung dan menurunkan fungsi digestif. PMR adalah suatu bentuk terapi relaksasi yang dapat diberikan kepada pasien kanker untuk mengurangi kecemasan dimana PMR dapat membantu menurunkan ketegangan otot sebagai salah satu gejala ketidakseimbangan fisik pasien kanker.

4.2. Kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSU Martha Friska Brayon Medan Tahun 2018 sesudah PMR

Pasien kanker yang menjalani kemoterapi sesudah melaksanakan PMR di RSU Martha Friska Brayon Medan Tahun 2018 memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 26 orang (52.0%)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Praptini, K.D & Suamata, I.K (2015) Universitas Indonesia Jakarta, tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi menunjukan sebelum diberikan latihan relaksasi otot progresif dari 22 responden sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 6 responden (55%) dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 7 responden (64%).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan

kemudian direlaksasikan. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Kustanti dan Widodo, 2008).

Kecemasan dapat di kurangi dengan beberapa terapi penurunan kecemasan yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat mengurangi kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif, karena dapat menekan saraf simpatis dan parasimpatis yang bekerja sambil timbal balik menekan rasa tegang yang dialami oleh individu sehingga dapat mencapai keadaan tenang. (Conrad dan Roth, 2007).

4.3. Pengaruh PMR Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.

Tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah melaksanakan PMR yaitu dari 2.24 menjadi 1.50. Hasil uji paired *t-test* diperoleh nilai p value 0.000 ($p < 0.005$) yang secara statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melaksanakan PMR.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syarif, Hilman & Ardia Putra (2014) tentang Pengaruh PMR terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan dari 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok didapatkan pada pengukuran kedua pada kelompok intervensi sebesar 42,27 dengan standar deviasi 7,41 sementara pada kelompok kontrol sebesar 50,80 dengan standar deviasi 6,7. Hasil analisis lanjutan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan pada pengukuran kedua antara kelompok intervensi dan kontrol (p value = 0,003).

Hasil analisa uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan bermakna antara sebelum dan sesudah melakukan

relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dengan menggunakan uji paired sample *t-test* diperoleh $p < 0.05$. Hal ini berarti tingkat kecemasan berkurang setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Artinya relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Kecemasan merupakan reaksi fisik, mental, kimiawi dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang (Yosep, 2007).

Lestari dan Yuswiyanti (2015) juga membuktikan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Casey & Benson (2006) yang mengungkapkan bahwa pada pasien preoperasi dengan kecemasan mengakibatkan beberapa otot akan mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan tentang pengaruh PMR terhadap kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSU Martha Friska Brayon Medan Tahun 2018 dapat disimpulkan bahwa kecemasan pasien kanker sebelum diberikan terapi PMR mayoritas mengalami kecemasan sedang, setelah diberikan terapi PMR mayoritas mengalami kecemasan ringan, serta terdapat perbedaan secara bermakna dalam pemberian terapi PMR dalam

kecemasan dengan nilai p value 0.000 ($p < 0.005$).

5.2. Saran

Bagi Pasien, Terapi PMR dapat dimanfaatkan oleh pasien kanker yang menjalani kemoterapi khususnya untuk menurunkan dan mengatasi kecemasan secara mandiri.

Bagi Rumah Sakit, Terapi PMR disarankan untuk dipertimbangkan sebagai salah satu terapi komplementer di rumah sakit dalam mengatasi kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi secara non farmakologik yang dibuat sebagai standar prosedur dalam intervensi keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Desen, W. (2008). *Buku ajar onkologi klinis*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Duma Lumban Tobing, dkk. 2014. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi terhadap Kecemasan, Depresi, dan Kemampuan Relaksasi (Jurnal)*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Jakarta.
- Lumban Tobing, Duma. 2012. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi Terhadap Perubahan Anxietas, Depresi, Kemampuan Relaksasi Dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker di RS Kanker Dharmas Jakarta (Tesis)*. Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Jiwa Universitas Indonesia. Depok.
- Maryani, Ani. 2009. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan, Mual Dan Muntah Setelah Kemoterapi Pada Pasien Kanker Payudara di Rs Dr Hasan Sadikin Bandung (Tesis)*. Magister Ilmu Keperawatan Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok.
- Perry, A. G., & Potter, P.A. (2006) *Clinical nursing skill techniques* (6th Ed.). St. Louis: Mosby.
- Ramdhani, N., & Putra, A.A. (2008). *Pengembangan multi media relaksasi. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Richmond, R.L. (2007). *A Guide to Psychology and its Practice*. Diunduh dari <http://www.guidetopsychology.com/pmr.htm> tanggal 21 Januari 2009.
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2008). *Brunner & Suddarth's: Textbook of medical surgical nursing*. Philadelphia: Lippincott.
- Stuart, G.W., & Laraia, M.T. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing*. 8th Edition, St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby.
- Syarif, Hilman, Ardia Putra. 2014. *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi; A Randomized Clinical Trial (Jurnal)*. Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh.