

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN DAN DEPRESI PADA KLIEN KANKER DI YAYASAN
KANKER INDONESIA (YKI) SURABAYA.**

Nur Aini Lutfi Rahmawati¹, M.Khafid¹, Padoli²

1. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
2. Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Saat pertama kali didiagnosis kanker, respons psikologis muncul bervariasi dari rasa takut terutama akan kematian, cemas, depresi, marah, penyangkalan, putus asa sampai dengan keinginan untuk bunuh diri. Kenyataannya di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya klien kanker juga mengalami kecemasan berhubungan dengan kehilangan nafsu makan, nyeri yang berasal dari penyakit kanker yang di derita dan depresi yang berhubungan dengan masalah-masalah terkait finansial, ketakutan akan kematian. Untuk mengatasi respon psikologis klien kanker dengan terapi *progressive muscle relaxation*. Terapi tersebut belum pernah diterapkan pada klien kanker yang mengalami kecemasan dan depresi di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada klien kanker. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* yaitu *one-group pra-post test design* dengan besar sampel 27 orang klien kanker, menggunakan *probably sampling* dengan teknik *simple random sampling*. variabel independen adalah *terapi progressive muscle relaxation* dan variabel dependen adalah kecemasan dan depresi pada klien kanker. Menggunakan kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS), dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum di berikan terapi *progressive muscle relaxation* hampir seluruhnya sedang (81,5%) mengalami kecemasan dan depresi sedang dan berat (18,5%). Setelah di berikan terapi *progressive muscle relaxation* sebagian besar 18 klien (66,7%) mempunyai kecemasan dan depresi sedang ringan (33,3%). Penerapan terapi *progressive muscle relaxation* menurunkan kecemasan dan depresi pada klien kanker $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Terapi *progressive muscle relaxation* direkomendasikan sebagai terapi keperawatan komplementer dalam merawat klien kanker yang mengalami ansietas dan depresi.

Kata kunci : Ansietas, depresi, *progressive muscle relaxation*

ABSTRACT

When first diagnosed with cancer, the psychological response appeared varied from fear, especially death, anxiety, depression, anger, denial, despair until the desire to commit suicide. In fact in Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya, cancer patient's also experience anxiety associated with loss of appetite, pain from the cancer in the suffering and depression associated with financial related problems, fear of death. To overcome the psychological response of cancer patients with progressive muscle relaxation therapy. They have not been applied in cancer patients who experience anxiety and depression in Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya. This research purposes to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy to decrease anxiety and depression in cancer patients. This study uses the pre-experimental research design that is a one-group pre-post test design with a sample size of 27 patients with cancer, using probably sampling with simple random sampling technique. the independent variable is *progressive muscle relaxation* therapy and the dependent variable was anxiety and depression in cancer patients. Using questionnaires Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), were analyzed using *Wilcoxon sign test*. The results of the study showed that before progressive muscle relaxation therapy were almost moderate (81.5%) experiencing anxiety and moderate and severe depression (18.5%). After progressive muscle relaxation therapy, 18 clients (66.7%) had moderate anxiety and depression (33.3%). The application of progressive muscle relaxation therapy decreased anxiety and depression in cancer clients $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Progressive muscle relaxation therapy is

recommended as a complementary nursing therapy in treating cancer clients with anxiety and depression.

Keywords: Anxiety, depression, progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia mempunyai sifat yang holistik yaitu makhluk fisik dan sekaligus psikologis yang saling mempengaruhi, sehingga apa yang terjadi dengan kondisi fisik akan mempengaruhi pula kondisi psikologis (Lubis, 2009). Kondisi tersebut dapat dialami pada seseorang dengan penyakit keganasan seperti penderita kanker. Saat pertama kali didiagnosis kanker, respon psikologis muncul bervariasi dari rasa takut terutama akan kematian, cemas, depresi, marah, penyangkalan, putus asa sampai dengan keinginan untuk bunuh diri (Shantri & Djoerban, 2007). Kenyataannya di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya klien kanker juga mengalami kecemasan berhubungan dengan kehilangan nafsu makan, nyeri yang berasal dari penyakit kanker yang di derita dan depresi yang berhubungan dengan masalah-masalah terkait finansial, ketakutan akan kematian. Untuk mengatasi respon psikologis yang salah satunya adalah kecemasan dan depresi pada klien kanker, dapat dilakukan dengan terapi *progressive muscle relaxation*. Terapi tersebut belum pernah diterapkan pada klien kanker yang mengalami kecemasan dan depresi di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya.

Setiap tahun diperkirakan 12 juta orang menderita kanker di seluruh dunia dan 7,8 juta di antaranya meninggal dunia. Jika tidak dikendalikan, diperkirakan 26 juta orang meninggal karena kanker pada tahun 2030 (WHO, 2016). Insiden kanker di Indonesia menunjukkan angka 180 per 100 ribu penduduk pertahun dengan tingkat mortalitas yang cukup tinggi. Morbiditas wanita yang terkena kanker payudara dan kanker ginekologi (serviks, rahim dan ovarium) menduduki peringkat teratas, dimana sebanyak 21% (Probosuseno, 2013). Sedangkan tingkat mortalitas penyakit kanker pada perempuan cukup tinggi, dengan urutan pertama adalah kanker serviks (36,6 %), kanker hati (7,52%), kemudian kanker payudara (7%) (Warsito, 2013).

Di Yayasan Kanker Indonesia cabang Jawa Timur angka kejadian kanker pada tahun 2014 sebanyak 150 kasus, pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebanyak 165

(10%), sedangkan pada tahun 2016 mengalami lonjakan sebanyak 215 (50%) kasus. Jenis kanker terbanyak adalah Ca Serviks dengan angka kejadian tahun 2013 terdapat 51 kasus, pada tahun 2014 terdapat 60 kasus, pada tahun 2015 terdapat 43 kasus, sedangkan pada tahun 2016 terdapat 40 kasus, dan Ca Nasofaring dengan angka kejadian pada tahun 2015 terdapat 15 kasus, sedangkan tahun 2016 sebanyak 21 kasus. Menurut hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga orang penderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia pada tanggal 03 Desember 2016. Penderita menjadi lebih sensitif kepada orang lain, merasa tidak berharga, merasa tidak kompeten lagi untuk melakukan pekerjaan apapun karena penyakit ini. Dari tiga orang yang di wawancara, dua orang menyatakan mendapat dukungan dari anak dan suami, tetapi hanya sekedar menemani klien saat menjalani pengobatan, tidak memberikan motivasi, kebutuhan sehari-hari tidak dibantu, tidak mau mendengarkan keluhan klien. Penderita masih merasa bahwa dirinya tidak memiliki harapan untuk sembuh, tidak memiliki masa depan, dan menyerah dengan kondisi fisiknya. Namun, satu orang diantaranya menyatakan mendapatkan dukungan dari keluarga (sering memberikan motivasi, membantu kebutuhan sehari-hari, dan membantu selama proses pengobatan) membuat penderita memiliki perasaan berharga dan memiliki harapan untuk sembuh yang besar, mengingat tidak ingin meninggalkan orang yang dicintainya.

Connor *et al*, (2010) menyatakan prevalensi terjadinya ansietas pada klien dengan kanker sebesar 36,9% dan kemungkinan akan mengalami ansietas sebesar 19,18% serta yang mengalami ansietas dan depresi sebanyak 25%.

Ansietas muncul berkaitan dengan adanya ketidakpastian (*uncertainly*) akan prognosa penyakit, efektivitas pengobatan terhadap pemulihan kondisi yang sering ditemukan pada klien-klien kanker terutama stadium lanjut (Otto, 2007). Selain itu persepsi klien dan keluarga tentang kanker yang selalu dikaitkan dengan kematian, masalah ketidakpastian setelah pengobatan yang dilakukan dan ketakutan akan kanker menjadi progresif atau kambuh kembali dapat meningkatkan ansietas. Ansietas dapat

muncul pada klien yang memiliki riwayat keluarga atau teman yang muncul. Masalah yang lebih serius dapat muncul bila keluarga atau teman tersebut pernah dinyatakan "sembuh" namun kemudian kambuh dan meninggal setelah pengobatan karena kanker yang diderita.

Depresi pada klien kanker berkaitan dengan ketakutan akan kematian, tidak bisa meneruskan rencana-rencana hidupnya, perubahan citra diri, percaya diri, perubahan peran sosial dan gaya hidup serta masalah-masalah terkait finansial dan dampak fisik yang dialami akibat penyakit dan pengobatan yang dilakukan (Konginan, 2008), selain itu diagnosis, stadium, jenis karakter (Mhaidat, et al, 2009); penatalaksanaan pengobatan yang dilakukan (Jlm et al, 2007; So et al 2011) dapat menyebabkan depresi.

Intervensi keperawatan yang dapat diberikan pada klien dengan ansietas adalah terapi individu seperti terapi kognitif, terapi perilaku, *thought stopping*, *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dan terapi kognitif perilaku serta logo terapi individu (Stuart, 2009). Sehingga PMR merupakan bentuk terapi keperawatan spesialis yang dapat diberikan pada klien kanker untuk mengurangi ansietas, harga diri rendah, ketidakberdayaan, keputusan dan isolasi sosial.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada Klien Kanker di Yayasan Kanker Indonesia Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* terhadap tingkat kecemasan dan depresi pada klien kanker di Yayasan Kanker Indonesia Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* yaitu *one-group pra-post test design*, kelompok subjek di observasi sebelum dan setelah dilakukan intervensi untuk mengetahui akibat dari perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klien kanker di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya dengan target populasi 30 orang (data pada tiga bulan terakhir Desember 2016 sampai Februari 2017) dengan berbagai macam jenis kanker mulai dari stadium 1 sampai 3. Sampel penelitian adalah sebagian klien

kanker yang dirawat di YKI Surabaya, dengan kriteria inklusi ; berusia 18 – 65 tahun, dapat membaca dan menulis, kesadaran *compos mentis*, dan bersedia menjadi responden. Besar sampel dalam penelitian ini adalah satu kelompok yang terdiri 27 klien yang di pilih dengan *simple random sampling* dengan cara lottre.

Variabel independen adalah pemberian terapi *Progressive muscle relaxation (PMR)* 1 kali sehari selama 15-30 menit pada sore hari dalam waktu 3 hari. Variabel dependen pada penelitian ini adalah kecemasan dan depresi pada klien kanker. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Februari – 2 Maret 2017 di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya. Instrumen Pengumpulan Data menggunakan kuesioner yang terdiri dari data demografi responden merupakan instrumen untuk mendapatkan gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan ansietas dan depresi klien kanker yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, riwayat pernikahan, penghasilan keluarga, jenis kanker dan lama sakit serta pengobatan yang dilakukan.

Pengukuran ansietas dan depresi menggunakan kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)* yang terdiri dari 14 pertanyaan yang terdiri dari 7 pertanyaan yang terkait dengan ansietas dan 7 pertanyaan yang terkait dengan depresi dengan teknik pemberian skor selalu = 3, sering = 2, jarang = 1, tidak pernah = 0 kemudian diubah dalam bentuk kategori Ansietas dan depresi rendah = 0-14 (kode 1), ansietas dan depresi sedang = 15-27 (kode 2), ansietas dan depresi berat = 28-42 (kode 3). Pengukuran ansietas dan depresi dilakukan sebelum dan setelah pemberian PMR.

Setelah data terkumpul dari responden, kemudian dilakukan teknik pengolahan data dan analisis data dengan menskore data, mengelompokkan data dan menyajikan data dalam bentuk tabel. Pengolahan data dalam bentuk presentase kemudian diinterpretasikan dengan menggunakan skala kuantitatif sebagai berikut (Arikunto, 2006) ; 0% (tidak satupun); 1-25% (sebagian kecil); 26-49% (hampir setengahnya); 50% (setengahnya); 51-75% (sebagian besar); 76-99% (hampir seluruhnya) dan 100% (seluruhnya). Untuk menguji pengaruh terapi PMR terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada klien kanker menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$, bila $p < \alpha (0,05)$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yayasan Kanker Indonesia Surabaya merupakan sebuah Rumah singgah untuk klien kanker satu-satunya di Surabaya. Terdapat 40 kamar yang terdiri dari kelas I, kelas II, kelas III, dan kelas IV. Kegiatan rutin yang dilakukan adalah pengajian setiap hari Rabu sore, kegiatan sosialisasi dan penyuluhan pencegahan kanker, dan kegiatan *pap smear* di lingkungan masyarakat umum.

Karakteristik Klien Kanker

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (59,3%) klien kanker berjenis kelamin perempuan, berusia 34 – 57 tahun, ibu rumah tangga (IRT), berpendidikan SLTA ke bawah, menikah. Data karakteristik klien kanker selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Distribusi frekuensi Karakteristik klien kanker di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya 2017

Karakteristik Klien	f	%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	11	40,7
Perempuan	16	59,3
Jumlah	27	100
Usia (tahun)		
18 - 25	3	11,1
26 – 33	3	3,7
34 - 41	6	22,2
42 - 49	6	22,2
50 - 57	8	29,6
58 - 65	3	11,1
Jumlah	27	100
Pekerjaan		
PNS	3	11,1
Wiraswasta	10	37,0
Ibu Rumah Tangga	14	51,9
Jumlah	27	100
Pendidikan		
SD/SLTP	12	44,5
SLTA	11	40,7
Perguruan Tinggi	4	14,8
Jumlah	27	100
Status Perkawinan		
Menikah	21	77,8
Tidak Menikah	6	22,2
Jumlah	27	100

Hasil dari penelitian didapatkan (77,8%) klien kanker telah menikah. Status perkawinan dapat mempengaruhi sumber coping pada klien. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Stuart (2009) bahwa klien dengan kanker memerlukan sumber coping yang adekuat dalam menghadapi kondisi penyakitnya. Dukungan sosial keluarga/ pasangan terhadap masalah yang dihadapi klien sangat diperlukan. Material aset seperti adanya tabungan atau asuransi kesehatan dapat mengurangi ansietas dan depresi pada klien kanker.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar klien memiliki tingkat pendidikan yang rendah yaitu 12 responden (44,4%). Tingkat pendidikan sering dikaitkan dengan pengetahuan dan pemahaman terhadap suatu objek. Proses perubahan perilaku atau penerimaan ide baru adalah hasil dari suatu proses yang kompleks yang biasanya memerlukan waktu yang lama. Status pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan lebih mudah stres dibandingkan dengan individu yang berpendidikan tinggi. Pendidikan seseorang akan mempengaruhi ansietas, klien dengan

pendidikan tinggi akan lebih mampu mengatasi, menggunakan coping yang efektif daripada klien dengan pendidikan rendah.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Kopelowicz, *et al* dalam Suprihati (2010) yang mengatakan semakin tinggi pendidikan dan pengetahuan seseorang akan memiliki hubungan yang positif dengan keterampilan coping yang dimiliki. Individu akan lebih mampu

menggunakan coping yang adaptif dalam mengatasi ansietas dan depresi akibat sakit yang dideritanya.

Karakteristik Penyakit Klien

Karakteristik penyakit klien menunjukkan hampir setengahnya mengalami lama sakit 13 – 36 bulan, hampir setengahnya sedang menjalani kemoterapi dan radiasi, menderita Ca Serviks.

Tabel 2 : Distribusi frekuensi Karakteristik Klien kanker berdasarkan lama sakit, jenis pengobatan dan jenis kanker di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya 2017

Karakteristik Klien	f	%
Lama Sakit		
1-12 bulan	9	33,3
13-24 bulan	10	37,1
25-36 bulan	8	29,6
Jumlah	27	100
Jenis Tindakan Medis		
Kemoterapi	9	33,3
Radiasi	12	44,5
Pembedahan	3	11,1
Kontrol	3	11,1
Jumlah	27	100
Jenis Kanker		
Ca Payudara	2	7,4
Ca Nasofarinx	8	29,6
Ca Rektum	3	11,1
Ca Serviks	12	44,5
Ca Tulang	1	3,7
Ca Laring	1	3,7
Jumlah	29	100

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata lama sakit pada klien kanker dalam penelitian ini adalah 1,5 tahun (49,95%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hinz, *et al* (2009) yang menunjukkan jenis kanker, stadium penyakit, lama sakit sejak didiagnosis, jenis pengobatan dapat menyebabkan ansietas dan depresi.

Klien kanker dalam penelitian ini sebagian besar masuk dalam dewasa pertengahan. Usia dewasa pertengahan memiliki tugas perkembangan integritas yang terkait dengan keberhasilan dalam menyesuaikan diri terhadap keberhasilan dan kegagalan dalam hidup. Apabila integritas tercapai maka klien akan merasa bahwa kehidupan lebih bermakna. Pendapat peneliti didukung oleh teori yang dikemukakan Stuart (2009) yang menyatakan bahwa usia berhubungan dengan pengalaman seseorang

dalam menghadapi berbagai macam stresor, kemampuan memanfaatkan dukungan dan keterampilan dalam mekanisme coping.

Pada penelitian ini jenis kanker yang terbanyak adalah kanker serviks. Peneliti sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Connor, *et al* (2010) menyatakan jenis atau lokasi kanker paling sering menimbulkan ansietas adalah kanker organ ginekologi, payudara dan gastrointestinal, sementara kanker yang dapat menimbulkan depresi adalah kanker pada organ ginekologi, gastrointestinal dan hematologi. Berbeda dengan pendapat Jim, *et al* (2007) menemukan jenis kanker yang paling sering mencetuskan ansietas dan depresi adalah kanker pankreas, payudara dan orofaring.

Tingkat Kecemasan, Depresi Dan Pemberian Terapi *Progressive Muscle Relaxation*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation (pretest)* hampir seluruh (81,5%) klien mengalami cemas sedang dan

sebagian kecil (18,5%) mengalami cemas berat. Setelah mendapatkan *progressive muscle relaxation* sebagian besar (67,7%) klien mengalami cemas sedang dan hampir setengahnya mengalami cemas ringan (33,3%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 .

Tabel 3 : Distribusi frekuensi kecemasan dan depresi pada klien kanker sebelum dan setelah di berikan terapi *progressive muscle relaxation (pretest)* di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya 2017

Kecemasan Dan Depresi	Sebelum perlakuan		Setelah perlakuan	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Ringan	0	0	9	33,3
Sedang	22	81,5	18	67,7
Berat	5	18,5	0	0
Jumlah	27	100	27	100

Wilcoxon Sign Rank Test $p = 0.001$ $\alpha = 0.05$

Sumber: Data Primer, Maret 2017

Berdasarkan tabel 3 didapatkan kecemasan dan depresi pada klien kanker sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation (pretest)* sebagian besar (81,48%) responden mengalami kecemasan dan depresi sedang dan sebagian kecil (18,5%) berat; Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar klien kanker dalam penelitian ini mengalami ansietas dan depresi. Setelah diberikan terapi *progressive muscle relaxation (posttest)* sebagian besar klien (66,7%) mengalami kecemasan dan depresi sedang, dan tak satupun mengalami depresi berat. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian PMR menurunkan kecemasan dan depresi pada klien kanker. Hal ini diperkuat dengan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai kemaknaan $p = 0,001$ dimana $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada klien kanker di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya.

Peneliti berpendapat sebelum melakukan PMR klien mengalami kecemasan dan depresi yang di sebabkan oleh beberapa faktor pada klien kanker. Salah satu faktor itu diantaranya jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Frisch & Frisch, 2006 dalam Tobing 2012 bahwa wanita mengalami depresi satu setengah kali sampai dua kali dibandingkan pria. Penelitian terhadap epidemiologi menunjukkan bahwa insiden depresi pada pria berkisar pada 7-12%, sedangkan pada wanita pada 20-25%. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Jadoon, *et al.*(2010); Connor *et al.* (2010); Karabulutlu, *et ai.* (2010)

yang melaporkan bahwa ansietas dan depresi adalah masalah yang paling banyak terjadi pada klien kanker.

Peneliti berpendapat rata-rata 38,85% kondisi ansietas dan depresi terkait dengan jumlah klien yang menjalani radiasi dan kemoterapi. Kemoterapi yang dilakukan sebagian besar adalah kemoterapi lanjutan dari protokol kemoterapi yang diberikan. Klien melaporkan keluhan yang dirasakan dari klien berupa rasa mual, kelelahan, penurunan berat badan, rambut rontok. Kemudian munculnya pikiran-pikiran negatif seperti tidak ada gunanya pengobatan yang dijalankan, ketakutan akan kematian hingga kemoterapi yang terakhir dijalankan belum ada perbaikan. Kesemuanya itu akan berkontribusi untuk memunculkan masalah ansietas dan depresi pada klien. Pelaksanaan program kemoterapi yang kadang membutuhkan waktu yang lama, serta dampak efek samping yang dirasakan dapat memunculkan reaksi psikologis seperti kelelahan, ansietas dan depresi.

Hal diatas juga didukung oleh peneliti sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Otto (2007) menyatakan 90% klien kanker yang menjalani terapi radiasi mengalami kelelahan, 15% mengalami supresi sumsum tulang. Semakin sering terapi radiasi ini dilakukan maka semakin sering klien merasakan efek samping terapi. Kondisi ini dapat menyebabkan munculnya ansietas, perasaan tidak nyaman. Dan didukung oleh LeMone dan Burke (2008) menyatakan Pelaksanaan program kemoterapi yang kadang membutuhkan waktu lama, serta dampak efek samping yang dirasakan dapat memunculkan reaksi psikologis seperti kelelahan, ansietas dan

depresi.

Peneliti berpendapat rata-rata (51,9%) kondisi ansietas dan depresi terkait dengan pekerjaan (ibu rumah tangga), pada klien kanker status ekonomi dan pekerjaan dapat memicu terjadinya ansietas. Biaya yang cukup mahal untuk pengobatan menuntut klien memiliki penghasilan ataupun tabungan yang cukup. Jika kedua hal tersebut tidak dimiliki oleh klien dan keluarga maka tingkat ansietas akan meningkat bahkan klien dapat mengalami ketidakberdayaan bahkan keputusan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Konginan (2008) bahwa depresi pada klien kanker berkaitan dengan ketakutan akan kematian, tidak bisa meneruskan rencana-rencana hidupnya, perubahan citra diri, percaya diri, perubahan peran sosial dan gaya hidup serta masalah-masalah terkait finansial dan dampak fisik yang dialami akibat penyakit dan pengobatan yang dilakukan.

Peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Otto (2007) menyebutkan ansietas dapat dialami oleh klien kanker sepanjang masa sakitnya seperti sebelum dan sesudah diagnosa ditegakkan dan saat menjalani pengobatan. Hal ini berkaitan dengan adanya ketidakpastian (*uncertainly*) akan prognosa penyakit, efektifitas pengobatan terhadap pemulihan kondisi yang sering ditemukan pada klien-klien kanker terutama stadium lanjut (Shaha, 2008). Depresi dapat sangat mempengaruhi proses pengobatan dan penyembuhan kanker dan bila tidak ditangani dengan adekuat, akan memperburuk prognosis, meningkatkan morbiditas, serta menurunkan kualitas hidup.

Peneliti juga berpendapat bahwa klien kanker yang belum melakukan *progressive muscle relaxation* mengalami ansietas dan depresi, karena latihan *progressive muscle relaxation* ini bertujuan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot-otot dalam kondisi tegang. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka klien dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon ansietas dengan lebih jelas. Terapi *progressive muscle relaxation* akan merangsang pengeluaran zat kimia endorfin dan encefalin serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Tobing (2012) bahwa efektifitas latihan relaksasi progresif adalah salah satu bentuk *self control coping skill*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Videbeck (2009) bahwa individu yang memiliki koping adaptif berada pada ansietas yang ringan, sebaliknya bila individu memiliki koping maladaptif, maka individu masuk dalam rentang ansietas berat atau panik.

Peneliti berpendapat tingkat kecemasan dan depresi pada klien kanker setelah melakukan

terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) mengalami penurunan, yang sebelum melakukan terapi mengalami kecemasan dan depresi berat/ sedang menurun menjadi kecemasan dan depresi sedang/rendah.

Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan Maryani (2009) yang menunjukkan bahwa terapi PMR ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan, mual dan muntah setelah kemoterapi pada klien dengan kanker payudara. Dari penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Brem dan Kumar (2011) menyatakan *progressive muscle relaxation* adalah suatu bentuk terapi relaksasi yang dapat diberikan pada klien kanker untuk mengurangi ansietas dan depresi.

Peneliti berpendapat adanya pengaruh *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada klien kanker berdasarkan dari analisa data. Menurut Praptini, dkk (2015) bahwa secara fisiologis, latihan relaksasi akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoring*), dan peremajaan (*rejuvenation*).

Menurut pandangan peneliti, keluhan yang menyertai proses penyakit dan pengobatan yang dilakukan menyebabkan ketidaknyamanan dan penurunan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas-tugas yang sebelumnya dapat dilakukan dengan baik. Ketidaknyamanan yang dirasakan seringkali diikuti dengan perasaan tegang sehingga diperlukan upaya untuk menurunkan ketegangan yang timbul. Salah satu teknik relaksasi untuk membantu menurunkan ansietas dan depresi adalah dengan *progressive muscle relaxation*. Dengan *progressive muscle relaxation* diharapkan klien dapat mengatasi masalah psikososial yang muncul akibat dampak penyakit dan pengobatan yang dilakukan agar dapat tetap mempertahankan kemampuan optimalnya. Dengan demikian kualitas hidup dapat meningkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini terapi *progressive muscle relaxation* pada klien kanker di

Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan klien sebelum mendapatkan terapi *progressive muscle relaxation* adalah hampir seluruhnya sedang (81,5%) dan berat (18,5%) dan setelah terapi menjadi sedang (66,7%) dan ringan (33,3%). Terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) menurunkan tingkat kecemasan dan depresi ($p=0,001$). Hasil penelitian ini menyarankan bahwa terapi PMR dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Brem. S.BA & Kumar.B.N. (2011). *Management of Depression Survivors of Different Sesual Orientations*. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 12, 1-12.
- Connor. O.M, White.K, Kristjanson.L.J, Cousins.K, Wilkes.L. (2010). *The prevalence of anxiety and depression in palliative care patients with cancer in western australia and new south wales*. MJA. 193, 544-547.
- Hinz. A, Krauss. O, Hausa.J.P, Hockel.M, Kortmann.R.D, stolzenburg.J.U & Schwartz.R. (2009). *Anxiety and Depression in cancer patient compared with general population*. European journal of cancer care. 19, 522-529.
- Jadoon, A.N, Munir. W, Shahzad. A.M, choudhry.S.Z. (2010). *Assesment of Depression an Anxiety in Adult Cancer Outpatatient: a Cross-sectional study*. BMC Cancer: 10,594.
- Jim.S.H, Purnell.Q.J, Richardson.A.S, Kreutz.G.D, Anderson. L.B (2006). *Measuring meaning in life following cancer*. Qual Life Res. 15(8), 1355-1371.
- Karabulutlu. Y.E., Bilici.M, Cayir.k, Tekin.B.S, Kantarci.R. (2010). *Coping, anxiety and Depression in Turkish Patients with Cancer*. European Journal of General Medicine.7, 296-302.
- Konginan. (2008). *Depresi Pada Penderita Kanker. Pusat Pengembangan Paliatif dan Bebas Nyeri RSU Dr. Soetomo Surabaya*. www.paliatif-Surabaya.com. Diunduh tanggal 2 November 2016.
- Lee, J.E dkk. 2012. Monochord sounds and progressive muscle relaxation reduce anxiety and improve relaxation during chemotherapy: A pilot EEG study. *Complementary Therapies in Medicine*, 20: 409-416.
- LeMone, P., & Burke, K. (2008). *Medical surgical nursing: critical thinking in client care* (4th ed). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Lubis, N.L (2009). *Dukungan Sosial pada Klien Kanker, Perlu kah?*. Medan : USU Press.
- Marshall. M. (2011). *Prism of Meaning. Guide to the fundamental principles of Viktor E. Frankl's Logotherapy*.
- Maryani. Ani. (2008). *Pengaruh progressive muscle relaxation terhadap kecemasan, mual muntah setelah kemoterapi pada klien kanker payudara di RS Dr. Hasan Sadikin Bandung*. Tesis. Tidak di publikasikan.
- Mhaidat, et al. (2009). *Prevalence of depression among cancer patients in Jourdan*. Support Care Cancer, 17, 1403-1407.
- Praptni, K.D., Sulistiowati, N.M.D, Suarnata, I.K. (2015). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan klien kemoterapi di rumah singgah kanker Denpasar*. Jurnal Keperawatan Udayana.
- Quill & Miller. (2014). *Palliative Care and Ethics*. New York: Oxford University Press.
- Shaha, M.Cox. C. L. Talman, K & Kelly, D. (2008). *Uncertainty in breast, prostate and colorectal cancer: Implication for support care*. *Journal of Nursing Scholarship*. 40.60-67. Doi: 10.11 11/j. 1547-5069.2007.00207.x.
- Stuart, G.W. (2009). *Principles and practice of psychiatric nursing* (9th Edition). St.Louis: Mosby.
- Supriati, Lilik. (2010). *Pengaruh terapi thought stopping dan progressive muscle relaxation terhadap ansietas pada klien dengan gangguan fisik di RSUD Dr. Soedono Madiun*. Tesis. Tidak di publikasikan.
- Tobing. D.L, Keliat. B.A, Wardhani. I.Y. (2014). *Pengaruh progressive muscle relaxation dan logoterapi terhadap ansietas, depresi, kemampuan relaksasi dan kemampuan memaknai hidup klien kanker*. Jurnal Keperawatan Padjadjaran vol 2 no 2, 1-10.

Tobing, D.L. (2012) pengaruh *progressive muscle relaxation* dan logoterapi terhadap perubahan ansietas, depresi, kemampuan relaksasi dan kemampuan memaknai hidup klien kanker di RS. Dharmais Jakarta. Tesis. Tidak dipublikasikan.

Videbeck, S.L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran, EGC.

World Health Organization (2016). World health statistics 2016. Diakses pada tanggal 10 Desember 2016.