

Pengaruh *Wellnes Intervention* Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi: Literatur Review

The Effect of Wellness Intervention Using Progressive Muscle Relaxation Therapy on Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Literature Review

Luh Mutiara Widiarini^{1*}, Ni Kadek Diah Purnamayanti¹, Made Juliani¹

¹ Prodi Keperawatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

INFO ARTIKEL

Submitted:
17 Desember 2025
Accepted:
17 Januari 2026
Publish Online:
27 Januari 2026

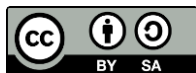
Kata Kunci:

Kanker, Kemoterapi,
Terapi Relaksasi Otot
Progresif,

Keywords:

Cancer, Chemotherapy,
Progressive Muscle
Relaxation Therapy

This is an open access
article under the **CC BY-
SA** license



Abstrak

Latar Belakang: Kanker merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat dan kemoterapi menjadi salah satu terapi utama pada pasien kanker. Namun, kemoterapi sering menimbulkan efek samping fisik dan psikologis seperti kecemasan, stres, mual, dan muntah yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Intervensi nonfarmakologis berupa wellness intervention, khususnya terapi relaksasi otot progresif, diperlukan sebagai upaya pendukung dalam mengatasi masalah tersebut. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengaruh wellness intervention berupa terapi relaksasi otot progresif terhadap keluhan fisik dan psikologis pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* dengan penelusuran artikel melalui basis data Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, dengan rentang tahun publikasi 2019–2025. **Hasil:** Hasil tinjauan menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif secara konsisten berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, serta mengurangi mual dan muntah pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. **Kesimpulan:** Wellness intervention berupa terapi relaksasi otot progresif terbukti memberikan manfaat positif dalam mengurangi keluhan fisik dan psikologis pasien kanker selama kemoterapi. Intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi pendukung nonfarmakologis dan memiliki potensi untuk diintegrasikan dalam praktik keperawatan guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien.

Abstract

Background: Cancer is a global health problem with an increasing incidence, and chemotherapy remains one of the main treatment modalities for cancer patients. However, chemotherapy often causes physical and psychological side effects, including anxiety, stress, nausea, and vomiting, which can negatively affect patients' comfort and quality of life. Non-pharmacological wellness interventions, such as progressive muscle relaxation therapy, are needed to address these problems. **Objective:** This study aims to describe the effect of progressive muscle relaxation therapy as a wellness intervention on physical and psychological complaints among cancer patients undergoing chemotherapy. **Method:** This study employed a scoping review design. Literature was searched through Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases. Articles were selected based on predefined inclusion and exclusion criteria, with a publication period from 2019 to 2025. **Result:** The findings indicate that progressive muscle relaxation therapy consistently reduces anxiety and stress levels, as well as chemotherapy-induced nausea and vomiting in cancer patients. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy as a wellness intervention provides beneficial effects in reducing both physical and psychological complaints among cancer patients undergoing chemotherapy. This intervention can be considered a supportive non-pharmacological nursing intervention to improve patient comfort and quality of life during chemotherapy.

✉ Corresponding Author:

Luh Mutiara Widiarini

Department of Public Health, Pendidikan Ganesha, University, Bali, Indonesia

Telp. 085253417386

Email: mutiaramudiari@gmail.com

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit tidak menular yang telah menjadi masalah kesehatan global,

termasuk di Indonesia. Kanker bukan merupakan satu penyakit tunggal, melainkan kelompok lebih dari 200 penyakit yang ditandai oleh pertumbuhan sel abnormal yang tidak terkendali dan berpotensi menyebar ke berbagai jaringan tubuh (Sari *et al.*, 2021; Hutasoit *et al.*, 2022). Secara global, kanker menempati urutan kedua penyebab kematian setelah penyakit kardiovaskular dan berpotensi menjadi penyebab kematian tertinggi seiring meningkatnya populasi lansia (Prasetya *et al.*, 2023). Di Indonesia, prevalensi kanker terus meningkat, dari 1,4 per 1.000 penduduk pada tahun 2013 menjadi 1,79 per 1.000 penduduk pada tahun 2018, menunjukkan bahwa kanker merupakan masalah kesehatan nasional yang semakin serius (Riskesdas).

Urgensi permasalahan kanker semakin meningkat karena sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga sering terdiagnosis pada stadium lanjut yang memperburuk prognosis (Nugroho & Sucipto, 2020). Data Global *Cancer Statistics* (GLOBOCAN) tahun 2020 melaporkan 19,3 juta kasus kanker baru dan 10 juta kematian secara global, dengan proyeksi peningkatan sebesar 47% pada tahun 2040. Di Indonesia, jumlah kasus kanker mencapai 396.914 dengan angka kematian 234.511 kasus (WHO; GLOBOCAN). Data tersebut menegaskan bahwa kanker merupakan masalah kesehatan yang mendesak dan memerlukan upaya penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan.

Jenis kanker yang paling banyak ditemukan pada pria meliputi kanker paru-paru, prostat, kolorektal, lambung, dan hati, sedangkan pada wanita meliputi kanker payudara, kolorektal, paru-paru, leher rahim, dan tiroid (Qurrota'ayun *et al.*, 2021). Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan prevalensi tertinggi di Indonesia, diikuti oleh kanker serviks, paru, kolorektal, dan hati. Tingginya angka kejadian kanker di Indonesia berkaitan dengan faktor risiko intrinsik seperti riwayat keluarga serta faktor ekstrinsik seperti usia lanjut, merokok, konsumsi alkohol, pola makan tidak sehat, dan kurang aktivitas fisik (Rejeki & Pratiwi, 2020; Sulviana & Sari, 2021).

Kanker berkembang melalui proses mutasi genetik yang menyebabkan sel-sel tubuh mengalami pertumbuhan tidak terkendali (Buana & Harahap, 2022). Proses ini dapat dipicu oleh paparan bahan karsinogen seperti asap rokok, bahan kimia berbahaya, radiasi, serta infeksi virus seperti hepatitis B/C dan Human Papilloma Virus (HPV) yang merusak DNA sel (Hafsah, 2022; Aktalina, 2022; Dai *et al.*, 2021). Sel abnormal kemudian membentuk tumor dan pada tahap lanjut dapat menyebar melalui metastasis ke organ lain, sehingga meningkatkan morbiditas dan mortalitas penderita kanker (Rompis & Nyoman, 2020; Hutasoit *et al.*, 2022; Tanoto *et al.*, 2020).

Penatalaksanaan kanker meliputi pembedahan, kemoterapi, radioterapi, dan terapi biologis (Winarno *et al.*, 2021). Kemoterapi sebagai terapi utama sering menimbulkan efek samping fisik dan psikologis seperti mual, muntah, kelelahan, kecemasan, dan depresi yang berdampak pada penurunan kualitas hidup pasien (Aktalina, 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi non-farmakologis sebagai bagian dari *wellness intervention*, salah satunya terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dilakukan dengan menegangkan dan mengendurkan kelompok otot secara sistematis untuk mencapai relaksasi fisik dan psikologis, serta terbukti membantu menurunkan kecemasan, stres, nyeri, dan keluhan akibat kemoterapi (Putri *et al.*, 2020; Widyastuti *et al.*, 2020; Saluy *et al.*, 2021; Ludiana & Sari, 2021). Berdasarkan hal tersebut, artikel ini bertujuan untuk menelaah artikel *review* mengenai pengaruh *wellness intervention* terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan literature review dengan pendekatan pencarian sistematis dan

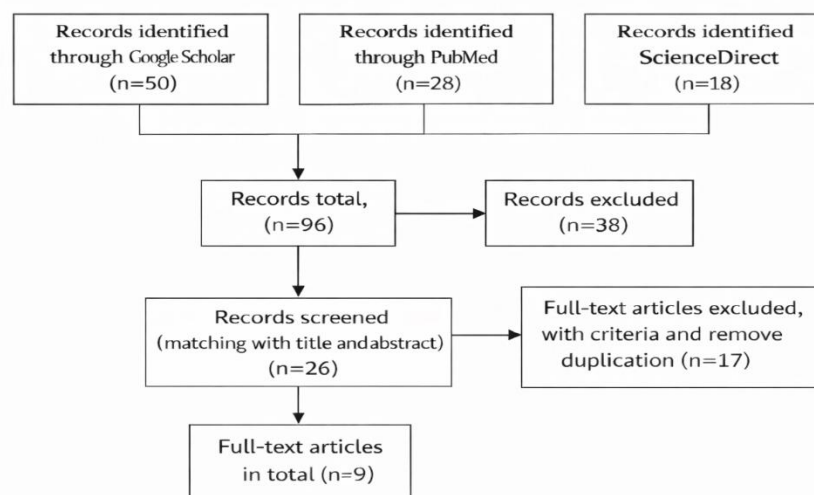
sintesis naratif. Proses review dilakukan melalui tahapan sistematis yang meliputi: (1) penetapan fokus dan rumusan pertanyaan penelitian, (2) pelaksanaan pencarian literatur yang relevan, (3) seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, (4) ekstraksi serta analisis data dari artikel yang memenuhi syarat, dan (5) penyusunan sintesis naratif untuk menggambarkan pola temuan dan konsistensi bukti.

Proses Pencarian Database

Tinjauan literatur ini disusun untuk mengkaji artikel penelitian tentang pengaruh *wellness intervention* berupa terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Peneliti meninjau literatur dengan menggunakan satu basis data dalam melakukan pencarian sistematis mengenai terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker dengan kemoterapi, yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci “*progressive muscle relaxation*” OR “teknik relaksasi otot progresif” AND “*cancer*” OR “kanker” AND “*chemotherapy*” OR “kemoterapi”.

Analisis Pencarian dan Kriteria

Review ini menggunakan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) untuk memperoleh artikel dalam database yang disajikan dalam diagram alur seleksi artikel. Terdapat dua kriteria dalam tinjauan ini, yaitu kriteria inklusi dan eksklusi untuk penyaringan hasil pencarian literatur. Kriteria inklusi meliputi: (1) subjek penelitian adalah pasien kanker yang menjalani kemoterapi; (2) artikel *full text* dengan rentang tahun 2019–2025; (3) artikel nasional dan internasional berbahasa Inggris maupun Indonesia; dan (4) artikel penelitian dengan intervensi langsung berupa terapi relaksasi otot progresif. Kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel dalam bentuk *review*, skripsi, tesis, disertasi, atau laporan non-penelitian; (2) artikel yang diterbitkan di luar rentang tahun 2019–2025; dan (3) penelitian dengan desain studi kasus.



Gambar 1 PRISMA Flowchart

HASIL

Berdasarkan proses seleksi artikel menggunakan alur PRISMA, diperoleh 9 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan selanjutnya dilakukan ekstraksi data. Artikel-artikel tersebut diterbitkan dalam rentang tahun 2019–2022 dan berasal dari jurnal nasional maupun internasional.

Desain penelitian yang digunakan meliputi *Randomized Controlled Trial* (RCT), quasi-eksperimental, pre-post test, dan pendekatan kuantitatif. Variasi desain ini menunjukkan pendekatan yang komprehensif dalam mengevaluasi efektivitas *wellness intervention* berupa terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

Hasil ekstraksi data menunjukkan bahwa seluruh penelitian menerapkan terapi relaksasi otot progresif, baik sebagai intervensi tunggal maupun dikombinasikan dengan intervensi lain seperti guided imagery dan aromaterapi. Intervensi dilakukan melalui latihan relaksasi otot progresif yang mencakup pengencangan dan pelepasan kelompok otot secara bertahap, dengan durasi dan frekuensi yang bervariasi, mulai dari beberapa sesi per hari hingga penerapan rutin selama siklus kemoterapi. Sebagian besar penelitian menggunakan desain pre-test dan post-test, serta beberapa menggunakan kelompok kontrol untuk menilai efektivitas intervensi.

Luaran yang dianalisis dalam artikel-artikel tersebut meliputi tingkat kecemasan, tingkat stres, mual dan muntah akibat kemoterapi, serta kualitas hidup pasien. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan dampak positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan, mengurangi stres, menurunkan frekuensi dan keparahan mual serta muntah, serta meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Ringkasan karakteristik penelitian dan temuan utama dari masing-masing artikel disajikan secara sistematis dalam Tabel 1.

Tabel 1: Literatur Rivew Pengaruh *Wellnes Intervention* Terapi Otot Progresif Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi

No	Judul/Author	Karakteristik Sampel	Intervensi	Outcome	Hasil
1	made Ratnasari, N., Ludiana, L., & Sari, S. A. (2021). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker paru yang menjalani kemoterapi di kota metro. <i>Jurnal Cendikia Muda</i> , 1(2), 175-187.	Pasien kanker paru yang terdiri dari 1 pasien berusia 50 tahun yang mengalami Kecemasan karena tindakan kemoterapi.	Dilakukan intervensi relaksasi otot progresif selama 3 hari.	Luaran berupa penerapan relaksasi otot progresif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien kanker paru-paru yang menjalani kemoterapi.	Penerapan relaksasi otot progresif menyebabkan penurunan tingkat kecemasan pada pasien kanker paru-paru yang menjalani kemoterapi, dengan rincian <ul style="list-style-type: none"> - Tingkat kecemasan hari ke-1 sebelum penerapan: skor 25 (sedang), setelah penerapan: skor 23 (sedang). - Tingkat kecemasan hari ke-2 sebelum penerapan: skor 22 (sedang), setelah penerapan: skor 18 (ringan). - Tingkat kecemasan hari ke-3 sebelum penerapan: skor 18 (ringan), setelah penerapan: skor 18 (ringan).
2	Putri, R. D., Adhistry, K., & Idriansari, A. (2020). Pengaruh relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing	Sampel penelitian ini berjumlah 22 pasien kanker payudara yang mendapatkan kemoterapi di RSUP. Dr. Mohammad	Pelaksanaan relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing ini dilakukan dalam 2 seri dalam satu hari selama 30 menit	Luaran berupa relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing secara signifikan mengurangi mual dan muntah pada pasien	Hasil penelitian ini menunjukan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing terhadap skor mual muntah dengan p-value

	terhadap mual muntah pada pasien kanker payudara. <i>Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)</i> , 3(1), 104-114.	Hoesin Palembang dengan kriteria inklusi: Pasien perempuan yang mengalami kanker payudara, PPS pasien kanker payudara $\geq 60\%$, Pasien yang mengalami mual atau muntah akibat kemoterapi baik itu Akut, Delayed, Anticipatory, Breakthrough, dan Refractory.	untuk responden.	setiap kanker dada yang menjalani kemoterapi.	0,000 yang menandakan bahwa pasien terlihat rileks dan dapat mengatasi mual muntahnya.
3	Widyastuti, M., Yuliastuti, C., Farida, I., Rinarto, N. D., & Firmansyah, I. R. (2020). Relaksasi Progresif Sebagai Penurun Tingkat Stres Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. <i>Jurnal Ilmiah Keperawatan</i> , 15(1), 1-16.	Desain penelitian ini menggunakan one group pra-post test design dengan jumlah sampel 33 pasien kanker dengan kemoterapi di Rumkital Dr. Ramelan Surabaya.	Intervensi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak 3x, masing-masing selama 10 menit, dengan 15 gerakan yaitu mengepal kedua tangan, meregangkan jari ke arah atas, melatih otot bisep, mengangkat kedua bahu, mengerutkan dahi, memejamkan mata, mengatupkan rahang, bibir di moncongkan, merilekskan otot leher, menekan dahu	Luaran berupa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres pada pasien kanker dengan kemoterapi.	Hasil penelitian menunjukkan dari 33 responden pasien kanker yang menjalani kemoterapi, sebagian besar mengalami stres sedang (72,7%). Setelah melakukan relaksasi otot progresif terjadi penurunan respon stres, dimana sebagian besar mengalami stres ringan (63,6%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres ($p = < 0,001$).

			ke arah dada, membusungkan dada, menarik nafas panjang, menahan perut ke dalam, melatih otot paha, meregangkan otot paha dan meluruskan telapak kaki.		
4	Saluy, P. M., Tahir, P. I. A., & Purnawinadi, I. G. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi. <i>Nutrix Journal</i> , 5(2), 8-16.	Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang pasien yang sedang menjalani kemoterapi di RSUP Prof. Dr.R.D Kandou Manado. Sampel terdiri atas pasien yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia antara 20-70 tahun dan memiliki tekanan darah di bawah 90/60 mmHg. Selain itu, pasien yang menjadi sampel tidak boleh memiliki keterbatasan gerak. Dilihat dari variabel demografinya, karakteristik sampel dibedakan berdasarkan usia dan	Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan 15 langkah prosedur pelaksanaan. Langkah-langkah tersebut dimulai dari meregangkan otot-otot tangan hingga otot-otot kaki. Setiap langkah dimulai dengan meregangkan otot tertentu hingga terasa ketegangan, kemudian menahan ketegangan selama 5 detik sambil mengidentifikasi rasa ketegangan pada otot tersebut. Setelah itu,	Outcome yang diukur dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pasien yang sedang menjalani kemoterapi. Pengukuran tingkat kecemasan ini dilakukan menggunakan skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang merupakan alat ukur standar untuk menentukan tingkat kecemasan seseorang. Skala HARS ini terdiri dari 14 pertanyaan yang mencakup gejala-gejala kecemasan somatik dan psikologis. Responden diberikan pilihan jawaban berjenjang untuk setiap pertanyaan, mulai dari 0 (tidak ada gejala), 1 (ringan), 2 (sedang), 3 (berat), hingga 4 (sangat berat). Skor akhir dari ke-	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan nilai rata-rata skor kecemasan pasien pada uji pre-test dan post-test. Rata-rata skor kecemasan pasien berdasarkan skala HARS sebelum diberikan intervensi adalah 27,17 yang termasuk kategori kecemasan sedang. Sedangkan rata-rata skor setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif menurun menjadi 12,33 yang termasuk kategori kecemasan ringan. Perbedaan ini menunjukkan adanya

tingkat pendidikan. Usia responden dibagi menjadi 6 kelompok, yaitu 20-25 tahun, 26-35 tahun, 36-45 tahun, 46-55 tahun, 56-65 tahun, dan di atas 65 tahun. Sedangkan tingkat pendidikan terdiri dari Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Perguruan Tinggi.

ketegangan dilepaskan selama 10 detik. Begitu seterusnya untuk setiap langkah berikutnya. Intervensi teknik relaksasi otot progresif ini dilakukan sebanyak 2 kali dalam sehari, yaitu pagi dan sore, selama 2 hari berturut-turut. Pada sesinya, durasi pelaksanaan latihan relaksasi adalah sekitar 15 menit. Tujuan pengulangan intervensi ini adalah untuk memastikan responden dapat mempelajari teknik relaksasi dengan baik sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan. Prosedur pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif ini diharapkan dapat mengurangi ketegangan otot dan menimbulkan relaksasi dan

14 pertanyaan kemudian dikategorikan menjadi tingkat kecemasan yang dirasakan responden. Pengukuran tingkat kecemasan ini dilakukan sebanyak dua kali. Pertama sebagai pre-test sebelum diberikan intervensi, dan kedua sebagai post-test setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif. Dengan demikian, perbandingan hasil skor pre-test dan post-test dapat menunjukkan pengaruh intervensi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien. Skala HARS diharapkan dapat mengukur secara valid dan reliabel mengenai outcome utama penelitian ini yaitu tingkat kecemasan pasien.

pengaruh yang signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Analisis lebih lanjut menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif berdasarkan usia dengan nilai $p = 0,676$ ($p > 0,05$) dan tingkat pendidikan dengan nilai $p = 0,450$ ($p > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa teknik relaksasi tersebut efektif menurunkan kecemasan pasien tanpa memandang usia dan tingkat pendidikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien kemoterapi.

			ketenangan pada diri pasien, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan akibat menjalani proses kemoterapi.		
5	Trisnaputri, A. P., Adhisty, K., & Purwanto, S. (2022). Terapi Kombinasi: Aromaterapi Jahe dan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Kanker Serviks Pasca Kemoterapi. <i>Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)</i> , 6(1), 85-91.	Jumlah sampel sebanyak 11 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan.	Pemberian Aromaterapi jahe dan relaksasi otot progresif ini dilakukan 2 kali selama 30 menit pada pagi dan sore hari yang didasarkan pada waktu paruh obat anti emetic yang didapatkan. Post test akan dilakukan 30 menit setelah intervensi selesai. Intervensi pada penelitian ini dilakukan selama 1 hari.	Luaran berupa aromaterapi jahe dan relaksasi otot progresif memberikan kenyamanan baik secara fisik dan psikis sehingga meningkatkan kenyamanan pasien untuk mengontrol dan mengatasi mual muntah yang dirasakan.	Terdapat pengaruh yang signifikan pada Tindakan kombinasi antara aromaterapi jahe dan relaksasi otot progresif terhadap mual juga muntah pada kasus pasien kanker serviks yang ditunjukkan dengan nilai signifikan pvalue sebesar 0,0001 (p-value<0,05)
6	Soliman, H., et al. (2022). <i>Effect of Progressive Muscle Relaxation on Chemotherapy-Induced Nausea, Vomiting, and Anxiety among Breast Cancer Patients.</i>	Breast cancer patients undergoing chemotherapy who experienced nausea, vomiting, and anxiety.	Progressive Muscle Relaxation Training was administered daily throughout the chemotherapy cycle.	Levels of nausea, vomiting, and anxiety.	The intervention group showed a significant reduction in nausea, vomiting, and anxiety compared to the control group (p < 0.05).

7	Molassiotis, A., <i>et al.</i> (2019). <i>Progressive Muscle Relaxation for Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting.</i>	Cancer patients experiencing chemotherapy-induced nausea and vomiting.	Progressive muscle relaxation exercises practiced regularly during chemotherapy cycles.	Frequency and severity of nausea and vomiting.	Progressive muscle relaxation significantly reduced the frequency and severity of chemotherapy-induced nausea and vomiting.
8	Chen, Y., <i>et al.</i> (2020). <i>Effects of Progressive Muscle Relaxation on Stress and Quality of Life in Cancer Patients.</i>	Adult cancer patients undergoing chemotherapy.	Structured progressive muscle relaxation program delivered during treatment.	Stress levels and quality of life.	The intervention resulted in decreased stress levels and improved quality of life among participants.
9	Zhang, X., <i>et al.</i> (2021). <i>Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety in Patients Receiving Chemotherapy.</i>	Patients with solid tumors receiving chemotherapy.	Progressive muscle relaxation as a complementary therapy.	Anxiety level.	Progressive muscle relaxation significantly reduced anxiety scores compared to baseline measurements.

PEMBAHASAN

Pasien kanker yang menjalani kemoterapi merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan fisik dan psikologis, seperti kecemasan, stres, mual, muntah, kelelahan, serta penurunan kualitas hidup. Proses kemoterapi tidak hanya berdampak pada sel kanker, tetapi juga memicu respons stres fisiologis dan emosional akibat efek samping obat, ketidakpastian prognosis, serta ketakutan terhadap kematian (Ratnasari *et al.*, 2021; Lestari *et al.*, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa gangguan psikologis pada pasien kanker dapat berlangsung sepanjang siklus kemoterapi dan berpotensi memperburuk toleransi pasien terhadap pengobatan bila tidak ditangani secara adekuat (Widyastuti *et al.*, 2020; Zhang *et al.*, 2021). Oleh karena itu, diperlukan intervensi pendukung yang mampu menekan respons stres sekaligus meningkatkan kesejahteraan pasien selama menjalani terapi.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu *wellness intervention* nonfarmakologis yang banyak diteliti dalam konteks pasien kanker dengan kemoterapi. Teknik ini didasarkan pada prinsip bahwa stres, kecemasan, dan ketegangan emosional akan memicu ketegangan otot, yang selanjutnya memperburuk respons fisiologis tubuh (Putri *et al.*, 2020). Relaksasi otot progresif dilakukan melalui pengencangan dan pelepasan kelompok otot secara sistematis, sering kali dikombinasikan dengan latihan pernapasan dalam, sehingga membantu individu mengenali dan mengendalikan ketegangan tubuhnya (Widyastuti *et al.*, 2020; Saluy *et al.*, 2021).

Hasil dari sembilan artikel yang direview menunjukkan konsistensi bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi, baik pada pasien kanker paru, payudara, serviks, maupun tumor solid lainnya (Ratnasari *et al.*, 2021; Saluy *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2021). Selain itu, beberapa penelitian juga melaporkan penurunan signifikan pada mual dan muntah akibat kemoterapi, khususnya pada pasien kanker payudara dan serviks (Putri *et al.*, 2020; Trisnaputri *et al.*, 2022; Molassiotis *et al.*, 2019; Soliman *et al.*, 2022). Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki efek multidimensional, mencakup aspek psikologis dan fisiologis.

Secara fisiologis, relaksasi otot progresif bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis. Proses ini berkontribusi pada penurunan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas, serta pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Mulyati Rahayu *et al.*, 2020; Chen *et al.*, 2020). Penurunan aktivasi sistem saraf simpatis ini sangat penting bagi pasien kemoterapi, karena stres diketahui dapat memperberat respons emetik dan meningkatkan persepsi nyeri serta kelelahan (Molassiotis *et al.*, 2019).

Relaksasi otot progresif dari sisi psikologis membantu pasien mengembangkan kesadaran tubuh (*body awareness*) dan kontrol diri terhadap respons stres. Dengan memusatkan perhatian pada sensasi otot dan pernapasan, pasien mengalami distraksi adaptif yang menurunkan fokus pada rasa takut, nyeri, dan ketidaknyamanan akibat kemoterapi (Widyastuti *et al.*, 2020; Soliman *et al.*, 2022). Mekanisme ini sejalan dengan teori regulasi emosi, di mana pengendalian respons fisiologis akan berdampak langsung pada stabilitas emosi dan penurunan kecemasan.

Relaksasi otot progresif efektif dari 9 artikel yang diperoleh memiliki kesamaan yaitu efektif sebagai terapi pendamping kemoterapi. Namun, terdapat perbedaan dalam hal durasi, frekuensi, serta bentuk intervensi. Beberapa penelitian menerapkan relaksasi otot progresif secara mandiri, sementara penelitian lain mengombinasikannya dengan *guided imagery* atau aromaterapi jahe untuk memperkuat efek relaksasi (Putri *et al.*, 2020; Trisnaputri *et al.*, 2022). Selain itu, variasi ukuran sampel dan desain penelitian, mulai dari pre-eksperimental hingga RCT, memengaruhi kekuatan bukti yang dihasilkan. Tidak ditemukan studi yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif tidak

efektif. Namun, beberapa penelitian internasional menyoroti keterbatasan seperti ukuran sampel kecil, durasi intervensi yang relatif singkat, serta tidak adanya tindak lanjut jangka panjang, sehingga efek intervensi mungkin bersifat sementara (Chen *et al.*, 2020; Zhang *et al.*, 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa keberhasilan terapi sangat bergantung pada keteraturan latihan dan dukungan tenaga kesehatan dalam penerapannya.

Berdasarkan keseluruhan temuan, penulis berpendapat bahwa terapi relaksasi otot progresif merupakan *wellness intervention* yang relevan, efektif, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan pada pasien kanker dengan kemoterapi. Intervensi ini tidak memerlukan alat khusus, relatif aman, serta dapat diajarkan kepada pasien untuk dilakukan secara mandiri. Konsistensi hasil dari penelitian nasional dan internasional memperkuat justifikasi bahwa relaksasi otot progresif layak diintegrasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik guna meningkatkan kualitas hidup dan toleransi pasien terhadap kemoterapi. Meski demikian, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat dan evaluasi jangka panjang tetap diperlukan untuk memastikan keberlanjutan manfaat intervensi ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan peninjauan terhadap 9 artikel, intervensi *wellness intervention* berupa relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, stres, mual dan muntah, serta meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan psikologis pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Intervensi yang diterapkan meliputi relaksasi otot progresif sebagai terapi tunggal maupun dikombinasikan dengan intervensi pendukung lainnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berperan penting dalam membantu mengurangi dampak fisik dan psikologis akibat kemoterapi. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan intervensi non-farmakologis berbasis bukti dalam asuhan keperawatan, serta peran perawat dalam edukasi, pelaksanaan, dan evaluasi relaksasi otot progresif guna meningkatkan kualitas hidup pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktalina, L. (2022). Edukasi merokok sebagai faktor risiko terjadinya kanker paru: merokok sebagai faktor risiko kanker paru. *Pengabdian Deli Sumatera*, 1(2).
- Ariana, Putu Agus, G. Nur Widya Putra, and Ni Komang Wiliantari. 2020. "Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita." *Jurnal Keperawatan Silampari* 3(2):416–25.
- Buana, I., & Harahap, D. A. (2022). Asbestos, Radon Dan Polusi Udara Sebagai Faktor Resiko Kanker Paru Pada Perempuan Bukan Perokok. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 8 (1), 1.
- Chen, Y., Zhang, L., Wang, Y., & Li, X. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on stress and quality of life in cancer patients undergoing chemotherapy. *Journal of Clinical Nursing*, 29(9–10), 1381–1389. <https://doi.org/10.1111/jocn.15210>
- Dai, M., Subagiada, K., & Natalisanto, A. I. (2021). Menentukan Intensitas Radiasi UV yang Diterima Pekerja Pengelasan dengan Titik Area Mata, Siku, dan Betis. *Progressive Physics Journal*, 2(1), 1-7.
- Hafsah, L. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di RSUD dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 5(1), 21-28.
- Hutasoit, G. A., Sari, P., Rupawan, I. K., & Salman, M. (2022). TUMOR PHYLLODES DAN PROGNOSISNYA: PEER REVIEW. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 204-213.

- Lestari, A., Budiarti, Y., & Ilmi, B. (2020). Study fenomenologi: psikologis pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 52-66.
- Made Ratnasari, N., Ludiana, L., & Sari, S. A. (2021). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker paru yang menjalani kemoterapi di kota metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 175-187.
- Molassiotis, A., Charalambous, A., Taylor, P., Stamataki, Z., & Summers, Y. (2019). Progressive muscle relaxation for chemotherapy-induced nausea and vomiting in cancer patients: A randomized controlled trial. *Supportive Care in Cancer*, 27(3), 1163–1171. <https://doi.org/10.1007/s00520-018-4413-9>
- Mulyati Rahayu, Sri, Nur Intan Hayat, and Sandra Lantika Asih. 2020. "Sri Mulyati Rahayu: Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi." *Media Karya Kesehatan* 3(1):91–98.
- Nugroho, K. D., & Sucipto, U. (2020). Studi Fenomenologi: Dampak Pengabaian Gejala Kanker Bagi Klien Dan Keluarga. *J Keperawatan Malang*, 5(1), 46-54.
- Prasetya, D., Layyinah, A., Putri, S., Rosita, E., Nurjanah, A. I., & Maftuchan, A. (2023). Konsekuensi Finansial Pengobatan Kanker di Indonesia: Studi Kasus Penderita Kanker di Ibu Kota Jakarta. Perkumpulan PRAKARSA.
- Purnamayanti, N. K., & Wicaksana, A. L. (2021). Digital health services among patients with diabetes during the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 25(2), 86-91.
- Purnamayanti, N. K. D., Usemahu, N. Y. P., & Layun, M. K. (2020). Aplikasi Latihan Rentang Gerak Dengan Berbagai Pendekatan Pada Pasien Stroke. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 22-34.
- Purnamayanti, Ni Kadek Diah, I. Gusti Agung Adi Sutrisna, and Made Yos Kresnayana. "Herbs In Treatment Covid 19, Recommended Or Not?." *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* 6 (2021): 21-26.
- Purnamayanti, N. K. D., Putra, M. G., & Haryani, H. (2021). Complementary and Alternative Therapy to Reduce Fatigue Among Oncology Patient under Chemotherapy: A Nursing Perspective. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 38-46.
- Putri, R. D., Adhistry, K., & Idriansari, A. (2020). Pengaruh relaksasi otot progresif dan imajinasi terbimbing terhadap mual muntah pada pasien kanker payudara. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 3(1), 104-114.
- Qurrota'ayun, A., Damanik, E. M. B., & Pakan, P. D. (2021). Pengaruh pemberian ekstrak bawang putih (*allium sativum*) terhadap gambaran histopatologi paru-paru tikus sprague dawley yang diinduksi dengan 7, 12 Dimetilbenz (a) antrasen (DMBA). *Cendana Medical Journal*, 9(1), 121-127.
- Rejeki, M., & Pratiwi, E. N. (2020, December). Diagnosis dan prognosis kanker paru, probabilitas metastasis dan upaya prevensinya. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 73-78).
- Riris, A. A. I. D. C., & Purnamayanti, N. K. D. (2021). Effectiveness of Peer Education in Decreasing Adolescent Pregnancy: A Literature Review. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 27-37.
- Rompis, A. Y., & Nyoman, A. D. N. (2020). Aspek Genetik Kanker Kolorektal. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 2(3), 236-245.
- Saluy, P. M., Tahir, P. I. A., & Purnawinadi, I. G. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi. *Nutrix Journal*, 5(2), 8-16.
- Sari, N. W., Akbar, H., Masliah, I. N., Kamaruddin, M., Sinaga, E. S., Nuryati, E., & Chiani, S. H. (2021). Teori dan Aplikasi Epidemiologi Kesehatan. Zahir Publishing.
- Soliman, H., Abdelrahman, S., & Hassan, A. (2022). Effect of progressive muscle relaxation on chemotherapy-induced nausea, vomiting, and anxiety among breast cancer patients. *Journal of Holistic Nursing*, 40(4), 345–353. <https://doi.org/10.1177/08980101221098765>

- Sulviana, E. R., & Sari, L. K. (2021). Hubungan antara usia, pendidikan, dan pekerjaan dengan kejadian kanker payudara pada wanita di Kalimantan Timur. *Borneo Studies and Research*, 2(3), 1937-1943.
- Tanoto, E., Pertiwi, J. M., & Tumewah, R. (2020). Tinjauan patofisiologi tumor otak metastasis dari kanker kelenjar parotis—laporan kasus: pathophysiology review of metastasic brain tumor from parotis glands cancer-case report. *Jurnal Sinaps*, 3(1), 18-31.
- Trisnaputri, A. P., Adhisty, K., & Purwanto, S. (2022). Terapi Kombinasi: Aromaterapi Jahe dan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Kanker Serviks Pasca Kemoterapi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 85-91.
- Widyastuti, M., Yuliasuti, C., Farida, I., Rinarto, N. D., & Firmansyah, I. R. (2020). Relaksasi Progresif Sebagai Penurun Tingkat Stres Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 15(1), 1-16.
- Winarno, W., Nurmansya, V.A., Miskiyah, Z. (2021). Radioterapi Kanker Cervix Dengan Linear Accelerator (LINAC). *Jurnal Biosains Pascasarjana*, 23(2), 75-86.
- Zhang, X., Li, J., Liu, Y., & Wang, H. (2021). Effect of progressive muscle relaxation on anxiety in patients receiving chemotherapy. *European Journal of Oncology Nursing*, 52, 101955. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2021.101955>