



Manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

Anastasia Diah Larasati¹, Anggorowati², Andrew Johan²

¹Mahasiswa Magister Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Dosen Magister Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Article Info

Article History:

Accepted Mei 28 th 2019

Key words:

Progressive muscle relaxation

Breast cancer

Quality of Life

Chemotherapy

Abstract

Based on epidemiological data, the incidence recorded globally by the International Agency for Research On Cancer (IARC) in 2012, as many as 43.3 women had breast cancer. The patient will undergo chemotherapy and experience various disturbing symptoms. Various complaints can affect QOL. One of the therapies recommended by the journal Oncology Nursing is the therapy of Progressive Muscle Relaxation (PMR).

Objective: To find out the benefits of PMR as one of the nursing interventions in dealing with the quality of life for women Ca. Mammae is undergoing chemotherapy

The method used in this paper is a review literature study. Databases used in source search are CINAHL, PubMed, Science Direct, and Medline. The criterion of inclusion in literature search is the year of article publishing starting in 2010 until 2018, and the English full article. Search keywords are Progressive Muscle Relaxation, breast cancer, quality of life and chemotherapy. Literature analysis uses PICOT (Population, Intervention, Comparison, Outcome, and Time).

Based on the analysis found 5 themes, namely the quality of life characteristics of patients undergoing chemotherapy, PMR as a relaxation therapy, PMR as a psychological stress reduction intervention, PMR as an intervention to increase muscle metabolism, and PMR as a pain reduction intervention.

Patients who undergo chemotherapy will experience a decrease in QOL. PMR is a recommended intervention to improve patient QOL.

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyebab kematian utama manusia di dunia. Pada tahun 2012, data WHO menunjukkan kanker menjadi penyebab kematian sekitar 8,2 juta orang. Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar, prevalensi

penyakit kanker menempai urutan ke 6 dari pola penyakit nasional dan menjadi penyebab kematian nomor tujuh dengan persentase 5,7% (Bott R. Data and Health Information of Cancer Situation, 2014, BAPELKES & RISKESDAS, 2013)

Corresponding author:

Anastasia Diah Larasati

tasya_sweetheart@yahoo.co.id

Indonesian Journal of Nursing Research, Vol 2 No 1, Mei 2019

e-ISSN 2615-6407

Di Indonesia prevalensi kanker adalah sebesar 1,4 per 1.000 penduduk dan merupakan penyebab kematian nomor 7 (5,7%) dari seluruh penyebab kematian. Menurut data BPJS Kesehatan pada periode 2014/2015, terdapat peningkatan jumlah kasus kanker yang ditangani. Data Depkes pada tahun 2012 juga menunjukkan bahwa sekitar 8,2 juta kematian disebabkan oleh kanker (BAPELKES & RISKESDAS, 2013).

Berdasarkan data dari kementerian kesehatan pada bulan Februari 2017, diprediksikan sekitar 9 juta orang meninggal dunia akibat kanker dan akan terus meningkat hingga 13 juta orang per tahun pada 2030. Data Riskesdas mencatat bahwa Jawa Tengah menunjukkan 21.000 kasus kanker pada penduduk semua umur ((BAPELKES & RISKESDAS, 2013), (Oemiati R, Rahajeng E, Kristanto AY, 2011), (American Cancer Society. Cancer Facts & Figures, 2014))

Seseorang yang menderita kanker payudara akan menjalani berbagai terapi pengobatan, salah satunya adalah kemoterapi. Pasien setelah menjalani kemoterapi akan mengalami berbagai gejala yang mengganggu, baik secara psikis ataupun fisiknya. Berbagai keluhan yang dirasakan tersebut dapat mempengaruhi *Quality of Life* pasien (American Cancer Society. Cancer Facts & Figures, 2014). Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh

Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan *Quality of Life (QOL)* wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

Silvia Lustosa, dkk pada tahun 2017 di Brazil mengenai *Quality of Life* pada wanita dengan *breast cancer* yang menjalani kemoterapi, didapatkan hasil bahwa responden yang tidak menjalani pengobatan kemoterapi memiliki QOL yang lebih baik daripada yang menjalani pengobatan kemoterapi ((American Cancer Society. Cancer Facts & Figures, 2014), (Mariotti M, Rocha de Carvalho J, 2011))

Melihat dari fenomena tersebut, maka sebagai perawat yang mempunyai tanggung jawab dalam memberikan asuhan keperawatan yang tepat, perlu untuk menentukan intervensi atau tata laksana untuk menangani berbagai dampak yang muncul dimana dapat mengganggu kualitas hidup (QOL) pasien tersebut. Berdasarkan jurnal dari *Oncology Nursing*, salah satu terapi non farmakologi bersifat *exercise/aktivitas* fisik yang direkomendasikan oleh jurnal *Oncology Nursing* adalah terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* (Wiharja A, 2011).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan suatu latihan yang mengacu kepada teknik relaksasi dan dapat menyebabkan penurunan ketegangan yang disebabkan oleh penyakit kronis, ketegangan psikologis, kecemasan, depresi, dan rasa sakit, sehingga kualitas hidup pasien dapat ditingkatkan atau diperbaiki (Bracke PE, 2010).

TUJUAN

Mengetahui manfaat *PMR* sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menangani kualitas hidup wanita *Ca. Mammae* yang menjalani kemoterapi. Berbagai manfaat yang diketahui melalui literature review ini dapat dikembangkan dalam studi tinjauan pustaka suatu penelitian.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi *literature Review. Databased* yang digunakan dalam pencarian sumber adalah CINAHL, PubMed, Science Direct, dan Medline. Pencarian artikel dilakukan dengan mengumpulkan tema mengenai *Progressive Muscle Relaxation* dan *Kualitas hidup* pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Kriteria inklusi pencarian sumber literatur adalah tahun penerbitan artikel yang digunakan adalah dimulai pada tahun 2010 hingga 2018, dalam bahasa Inggris, dan *full article*. Kata kunci pencarian yaitu *Progressive Muscle Relaxation*, kanker, kualitas hidup dan kemoterapi. Total artikel yang digunakan untuk dianalisa sejumlah 6 dari 552 artikel, dimana sesuai dengan kriteria inklusi.

Analisa literatur menggunakan PICOT (Population, Intervention, Comparison, Outcome, dan Time). Berdasarkan analisa

Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

tersebut ditemukan 5 tema, yaitu karakteristik kualitas hidup pasien yang menjalani kemoterapi, *progressive muscle relaxation* sebagai terapi relaksasi, *progressive muscle relaxation* sebagai intervensi pengurang stres psikologis, *progressive muscle relaxation* sebagai intervensi untuk meningkatkan metabolisme otot, dan *progressive muscle relaxation* sebagai intervensi pengurang nyeri.

HASIL

1. Karakteristik Quality of Life pasien yang menjalani kemoterapi

Quality of life pada pasien *Ca. Mammae* yang menjalani kemoterapi mengalami penurunan kualitas, dikarenakan proses penyakit yang semakin buruk ataupun sebagai dampak dari pengobatan kemoterapi (Hasanpour-Dehkordi A, Jalali, 2016). Berbagai efek berbahaya yang dapat muncul antara lain mual, muntah, alopecia, toksisitas pada ginjal, paru, neurologis dan terjadi ketidakseimbangan elektrolit dimana dapat memperparah kelemahan pasien (Wiharja A, 2016).

Selain efek fisik, terdapat pula efek psikologis yang muncul pada wanita kanker yang menjalani kemoterapi, dimana sangat mempengaruhi harga diri, seksualitas, citra tubuh, suasana hati, hubungan keluarga dan keterampilan social (American Cancer Society. Cancer Facts & Figures 2014). Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Silvia Lustosa, dkk

pada tahun 2017 di Brazil mengenai *Quality of Life* pada wanita dengan *breast cancer* yang menjalani kemoterapi, didapatkan hasil bahwa responden yang tidak menjalani pengobatan kemoterapi memiliki QOL yang lebih baik daripada yang menjalani pengobatan kemoterapi. Hal lain yang ditemukan adalah responden yang menjalani kemoterapi tahap pertama sampai kelima, memiliki level QOL yang masih baik daripada yang sudah menjalani kemoterapi lebih dari tahap kelima, dimana responden akan mengalami defisit secara fungsi emosional dan peningkatan berbagai gejala (Dewi D. Agustini, Emma Surahman RA.,2015).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Muhammad Basir, dkk pada tahun 2014 di Sulawesi Selatan yang berjudul ‘Potensi yang hilang berdasarkan *Health Related Quality Of Life* pada penderita kanker payudara di Makasar Sulawesi Selatan” mengungkapkan bahwa, penderita kanker payudara mengalami penurunan kualitas hidup dalam hal gangguan aktivitas harian, peningkatan rasa nyeri, gangguan stres emosional (cemas dan depresi), dan gangguan dalam berinteraksi dengan Kesimpulannya pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi mengalami ketidaknyamanan fisik, psiko-emosional, spiritual, sosial dimana dapat mengganggu kualitas hidup termasuk juga berkaitan dengan kesejahteraan hidup mereka. Berdasarkan

analisa literatur yang ada, ketidaknyamanan fisik dan psiko-emosional merupakan dua faktor utama penyebab kualitas hidup pasien terganggu (Maryam A, Fazlollah A, Eesa M, Ebrahim H, Abbas VF,2010).

2. Progressive Muscle Relaxation sebagai terapi relaksasi

Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan suatu terapi relaksasi dengan menegangkan beberapa otot tertentu dan kemudian direlaksasikan. Teknik PMR merupakan salah satu cara dari teknik relaksasi dengan mengkombinasikan antara latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi relaksasi otot tertentu (Potthoff K, Schmidt ME, Wiskemann J, Hof H, Klassen O, Habermann N, 2013).

Dalam buku aslinya '*Progressive Relaxation*', Dr Jacobson mengembangkan serangkaian 200 latihan relaksasi otot yang berbeda dan program pelatihan yang memerlukan waktu berbulan - bulan untuk menyelesaikan. Saat ini serangkaian teknik tersebut telah disederhanakan menjadi 14 - 20 latihan dasar, yang telah ditemukan dan memberikan efek yang sama dengan gerakan aslinya jika dilakukan secara teratur((Bracke PE. *Progressiv*,2010), (Hasanpour-Dehkordi A, Jalali A,2016). Relaksasi otot memberikan sensasi kesadaran akan terjadinya ketegangan pada otot kemudian menurunkan ketegangan tersebut. Kesadaran tersebut dapat dicapai

Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

dengan mengkontraksikan otot - otot dan merelaksasikannya dengan fokus terhadap otot tersebut dan membayangkan otot tersebut bebas dari ketegangan yang dirasakan (Charalambous et al, 2015).

3. Progressive Muscle Relaxation sebagai intervensi pengurang rasa stres psikologis

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Saat tubuh melakukan *Progressive Muscle Relaxation*, Tubuh akan mengalami peningkatan produksi serotonin, berbagai hormon juga membantu dalam mempengaruhi suasana menjadi rileks sehingga mudah untuk memulai tidur dan relaksasi. Perasaan rileks diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF merangsang kelenjar Pituitary untuk meningkatkan Produksi β -Endorphin, Enkefalin dan serotonin yang pada akhirnya dapat meningkatkan kenyamanan pada klien, kebutuhan tidur terpenuhi (Potthoff K, Schmidt ME, Wiskemann J, Hof H, Klassen, 2013) & (Folkman S, 2014).

4. Progressive Muscle Relaxation sebagai intervensi untuk meningkatkan metabolisme otot

Mekanisme kerja PMR untuk mengurangi gejala setelah kemoterapi dan meningkatkan kualitas hidup pasien adalah dengan mengembalikan dan menjaga fungsi sistem syaraf otonom dalam mempertahankan

homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat melakukan PMR, mediator kimia seperti bradikinin dan prostaglandin, akan merangsang kerja saraf simpatis dimana dapat menyebabkan vasokonstriksi, sehingga dapat meningkatkan tonus otot (Siregar CT, Nasution RA, 2017) Hal ini akan menimbulkan berbagai efek seperti spasme otot yang akhirnya dapat mengurangi aliran darah (sistolik dan diastolik), menurunkan kecepatan metabolisme otot, pernafasan, ketegangan otot dan meningkatkan produksi endogen (Siregar, Nasution RA, 2017).

5. Progressive Muscle Relaxation sebagai intervensi untuk pengurang rasa nyeri

Progressive Muscle relaxation dapat mengakibatkan produksi hormon endogen terdiri dari endorfin dan enkefalin. Menurut Smeltzer & Bare (2010) menyatakan bahwa endorfin dan enkefalin ditemukan dalam konsentrasi yang kuat dalam sistem saraf pusat. Serabut interneural inhibitor yang mengandung enkefalin terutama diaktifkan melalui aktivitas serabut perifer non-nosiseptor (serabut yang normalnya tidak mentransmisikan stimuli nyeri atau yang menyakitkan) pada tempat reseptor yang sama dengan reseptor nyeri atau nosiseptor dan serabut desenden, berkumpul bersama dalam suatu sistem yang disebut *descending control*. Endorfin dan enkefalin juga dapat menghambat impuls nyeri dengan memblokir transmisi impuls ini di dalam otak dan medula spinalis (Delanian S, Lefaix, 2004).

Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

No	Title	Researcher	Population	Intervention	Comparation	Outcome/significant findings	Time	Conclusion
1	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap penurunan kecemasan pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi : <i>A Randomized Clinical Trial</i>	Hilman Syarif & Ardia Putra 2014	30 orang responden yang menjalani kemoterapi di ruang Mamplam III BLU RSUDZA, 15 pada kelompok kontrol dan 15 pada kelompok intervensi	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>	Tidak ada	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan 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 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan pada pengukuran kedua kelompok (intervensi dan kontrol) (p value=0,003)	Pre test kecemasan dilakukan pada siklus sedang berlangsung kemudian menerapkan PMR untuk pasien dirumah selama 2 kali sehari dalam waktu 7 hari. Lalu di post test pada siklus selanjutnya. Instrument yang digunakan adalah STAI (State-Trait Anxiety)	PMR memberikan efek relaksasi secara psikis sehingga menurunkan tingkat kecemasan
2	<i>The Effect of Music and Progressive Muscle Relaxation on Anxiety, Fatigue, and Quality of Life in Family Caregivers o Hospice Patients</i>	Yoon Kyung Choi 2010	Total responden 32 pendamping pasien, dimana dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu kelompok kontrol, kelompok dengan intervensi musik, kelompok dengan intervensi PMR, dan kelompok kombinasi intervensi PMR dan musik	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>	Music	Hasil dari desain campuran tiga arah ANOVA diindikasikan tidak signifikan efek utama untuk grup. Namun, hasilnya menunjukkan hal yang signifikan efek utama untuk pretest dan posttest pada kecemasan $F(1, 28) = 51,82, p < .01$ dan kelelahan, $F(1, 28) = 32,86, p < .01$. Perbedaan signifikan pada efek waktu ditemukan untuk keduanya	Pemberian intervensi selama 2 kali seminggu dalam kurun waktu 2 minggu pada setiap kelompok, dimana setiap sesi diberikan intervensi selama 30 menit.	PMR sebagai intervensi relaksasi apabila digabungkan dengan musik dapat memberikan efek untuk mengurangi kecemasan dan kelelahan sehingga berdampak pada kualitas hidup pasien

Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

kecemasan $F(3, 84) = 3,53, p < .05$ dan kelelahan $F(3, 84) = 5,21, p < .01$. Tindak lanjut tes t berpasangan digunakan untuk posthoc pengujian dilakukan untuk membandingkan pra dan posttest skor perbedaan untuk masing-masing kelompok secara terpisah. Statistik hasil menunjukkan perbedaan kualitas hidup yang signifikan ketika membandingkan sampel subjek secara keseluruhan di seluruh empat hari masa pengobatan, $F(1, 28) = 14,21, p < .01$. Uji t sampel berpasangan yang diikuti menunjukkan bahwa kontrol dan Kelompok PMR menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam pra dan skor kualitas hidup posttest. Ada yang signifikan korelasi antara kecemasan dan kualitas hidup ($r(32) = -.75, p < .01$), kecemasan dan kelelahan ($T(32) = .55, p < .01$), dan kelelahan dan kualitas hidup ($r(32) = -.53, p < .01$).

3	<i>Evaluation of the Effect of Progressive Relaxation Exercises on Fatigue and Sleep Quality in Patients with Multiple Sclerosis</i>	Nuray Dayapoglu, Mehtap Tan 2012	32 pasien multiple skeloris tanpa ada kelompok kontrol	<i>Progressive Relaxation Exercises</i>	Tidak ada	PMRT dapat menurunkan tingkat kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur pasien. Rata-rata skor FSS sebelum PMT ditemukan 5,75 - 0,95 dan setelah PMRT 3,81 - 1,30. Perbedaan antara Rata-rata skor pasien dari FSS sebelum dan sesudah PMRT ditemukan signifikan secara statistik ($p < 0,001$), begitu juga dengan variabel sleep quality (kualitas tidur setelah PMRT ($r = 0,742$, $p < 0,01$; $r = 0,499$, $p < 0,01$; $r = 0,642$, $p < 0,01$; $r = 0,617$, $p < 0,01$))	Pasien dengan MS pertama kali diberi pendidikan tentang PMRT di ruang yang tenang dan khusus di poliklinik neurologi, kemudian responden mendengarkan CD dan setiap gerakan dilakukan dengan dipandu oleh peneliti. Pendidikan pasien diberikan satu kali untuk setiap pasien membantu mereka belajar dan melakukan latihan dengan benar	Pasien dengan kemoterapi akan mengalami gangguan tidur, dan fatigue dimana berimbas kepada kualitas hidup pasien tersebut, dengan PMR maka terjadi perbaikan kualitas tidur pasien dan kelelahan (fatigue)menurun.
4	<i>Effect of Progressive Muscle Relaxation on the Fatigue and Quality of Life Among Iranian Aging Persons</i>	Ali Hassanpour, Amir Jalali 2015	80 responden (40 grup intervensi, 40 kontrol)	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>	Tidak ada	Setelah intervensi, kualitas hidup meningkat secara signifikan pada pasien yang menjalani PMR dan tingkat keparahan <i>fatigue</i> menurun secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan sebelum intervensi. Selain itu, ada perbedaan yang signifikan secara statistik dalam skor rata-rata kinerja fisik, yang dibatasi aktivitas setelah masalah fisik, energi, fungsi sosial, nyeri fisik, kebersihan	Latihan dilakukan selama tiga kali per minggu dalam kurun waktu tiga bulan (total 36 sesi) di bawah pengawasan peneliti dan ahli terkait	PMR dapat menurunkan tingkat fatigue dan meningkatkan kualitas hidup

Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

						keseluruhan, dan kualitas hidup antara intervensi dan kelompok kontrol.		
5	<i>A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery as Anxiety Reducing Interventions in Breast and Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy</i>	Andreas Charalambous, et al 2015	120 responden kelompok intervensi dan 116 responden kelompok kontrol, sampel pasien kanker payudara dan prostat.	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>	<i>Guided Imagery</i>	Terdapat perbedaan skor kecemasan dan depresi antara kelompok intervensi dan kontrol. Intervensi tingkat kortisol kelompok sebelum intervensi ($0,30 \pm 0,25$) secara bertahap menurun hingga minggu 3 ($0,16 \pm 0,18$), sementara kelompok kontrol kadar kortisol sebelum intervensi ($0,21 \pm 0,22$) secara bertahap meningkat hingga minggu ke 3 ($0,44 \pm 0,35$).	Penerapan PMR selama 3 minggu, selama 30 menit diawali dengan 5 menit latihan pernapasan, 10 menit latihan PMR dan 15 menit penerapan Guided Imagery	PMR disertai dengan guided imagery semakin memiliki efek lebih baik dalam menurunkan kecemasan pada pasens setelah kemoterapi. Kecemasan berlebih dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien tersebut.
6	<i>Efficacy of Progressive Muscle relaxation Training on Anxiety, Depression and Quality of Life in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy at Tabriz Hematology and Oncology Research Center, Iran in 2010</i>	Sepideh Herizchi, et al 2012	60 pasien di ruang Tabriz Hematology and Oncology Research Center	<i>Progressive Muscle relaxation Training</i>	Tidak ada	Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi (PMR dan zikir) dengan kelompok kontrol (PMR) terhadap penurunan tekanan darah sistol ($p < 0,05$).	Terapi PMR selama 5 bulan	PMR dapat memberikan dampak pada penurunan kecemasan, depresi serta berimbas kepada kualitas hidup pasien setelah menjalani kemoterapi.

TABLE 1: Matrix of PICO-T question guidelines

Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

PEMBAHASAN

Sehari setelah proses kemoterapi, pasien akan mengalami penurunan kebugaran yang signifikan. Penurunan kebugaran yang signifikan tersebut akan pula menurunkan kualitas hidup pasien. Buku panduan Intervensi keperawatan “Nursing Interventions Classification (NIC)” menjelaskan salah satu aktivitas dari terapi relaksasi adalah relaksasi otot progresif atau *progressive muscle relaxation* (Ameli R,2014). Pelatihan PMR yang diberikan perawat merupakan suatu terapi suportif edukatif yaitu sistem bantuan yang diberikan agar pasien dapat melakukan perawatan diri secara mandiri, diharapkan dengan latihan fisik yaitu PMR yang terprogram, tubuh akan mengalami stimulasi respon relaksasi baik secara fisik dan psikologis ((Folkman S. Stress,2014)

Latihan *progressive muscle relaxation* sebanyak 2 kali sehari selama satu minggu dengan waktu 15 menit. Waktu yang diperlukan untuk melakukan *progressive muscle relaxation* sehingga dapat menimbulkan efek yang maksimal adalah selama satu sampai dua minggu dan dilaksanakan selama satu sampai dua kali 15 menit per hari. Setiap kelompok otot di tegangkan selama 5-7 detik dan di relaksasikan selama 10- 20 detik, prosedur ini diulang paling tidak satu kali. (McCallie MS, Blum CM, Hood,2008).

Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

Beberapa penelitian memiliki waktu yang berbeda dalam penerapan PMR. Penelitian yang dilakukan oleh Yoon Kyung Choi pada tahun 2010 berjudul “*The effect of music and Progressive muscle relaxation on anxiety, fatigue, and Quality of Life in family care givers on hospice Patients*” menerapkan terapi PMR selama 2 kali seminggu dalam kurun waktu 2 minggu dengan setiap sesinya 30 menit (Choi YK, 2010). Penelitian lain dilakukan oleh Nuray Dayapoglu pada tahun 2012, yang berjudul “*Evaluation of the Effect of Progressive Relaxation Exercises on Fatigue and Sleep Quality in Patients with Multiple Sclerosis*” dimana waktu yang digunakan untuk menerapkan PMR setiap hari selama 6 minggu dengan durasi latihan selama sejam setiap sesinya (Dayapoğlu N, Tan M,2011).

SIMPULAN

Pasien setelah melakukan pengobatan kemoterapi akan mengalami penurunan kualitas hidup. kualitas hidup merupakan penilaian individu tentang kesejahteraan dirinya sendiri meliputi kesejahteraan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Salah satu upaya untuk menanganinya adalah dengan memberikan terapi *progressive muscle relaxation* dimana dari beberapa penelitian dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan *Quality Of Life*. Teknik PMR merupakan salah satu teknik *relaxation exercise* yang mudah diingat,

dijangkau, aman untuk dilakukan oleh perawat, terlebih karena dasar ilmiah dari berbagai penelitian dan teori juga merekomendasikan teknik ini untuk dilakukan karena memberikan berbagai manfaat yang baik bagi pemulihan kesehatan dan QOL.

REFERENSI

- Ameli R. Progressive muscle relaxation. 25 lessons mindfulness Now time Heal living [Internet]. 2014;90–4. Available from: <https://paloalto.idm.oclc.org/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2013-12024-007>
- American Cancer Society. Cancer Facts & Figures 2014. Cancer Facts Fig [Internet]. 2014;1–72. Available from: <http://www.cancer.org/acs/groups/content/@research/documents/webcontent/acspc-042151.pdf>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Laporan Nasional 2013. 2013.
- Bracke PE. Progressive Muscle Relaxation. In: The Corsini Encyclopedia of Psychology [Internet]. 2010. Available from: <http://doi.wiley.com/10.1002/9780470479216.corpsy0712>
- Cesar ESL, Nery IS, Silva ADM e, Nunes JT, Fernandes AFC. Quality of life of women with breast cancer undergoing chemotherapy. Rev da Rede Enferm do Nord [Internet]. 2017;18(5):679–86. Available from: <http://www.revistarene.ufc.br/revista/index.php/revista/article/view/3044/pdf>
- Charalambous A, Giannakopoulou M, Bozas E, Paikousis L. A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery as Anxiety Reducing Interventions in Breast and Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. Evid Based Complement Alternat Med [Internet]. 2015;2015:1–10. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26347018> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4545275>
- Choi YK. The effect of music and progressive muscle relaxation on anxiety, fatigue, and quality of life in family caregivers of hospice patients. J Music Ther. 2010;47(1):53–69.
- Dayapoğlu N, Tan M. Evaluation of the Effect of Progressive Relaxation Exercises on Fatigue and Sleep Quality in Patients with Multiple Sclerosis. J Altern Complement Med [Internet]. 2012;18(10):983–7. Available from: <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2011.0390>
- De Oliveira Campos MP, Riechelmann R, Martins LC, Hassan BJ, Casa FBA, Giglio A Del. Guarana (*Paullinia cupana*) Improves Fatigue in Breast Cancer Patients Undergoing Systemic Chemotherapy. J Altern Complement Med [Internet]. 2011;17(6):505–12. Available from: <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/acm.2010.0571>
- Dewi D. Agustini, Emma Surahman RA. Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara dengan Terapi Kombinasi Quality of Life Patients with Breast Cancer Therapy Combination Fluorouracil , Doxorubicin , and Cyclofosfamide. J Farm Klin Indones. 2015;4(3):175–85.
- Delanian S, Lefaix JL. The radiation-induced fibroatrophic process: Therapeutic perspective via the antioxidant pathway. Vol. 73, Radiotherapy and Oncology.
- Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi

2004. p. 119–31.

Folkman S. Stress, coping, and hope. In: *Psychological Aspects of Cancer: A Guide to Emotional and Psychological Consequences of Cancer, Their Causes and Their Management*. 2014. p. 119–27.

Hasanpour-Dehkordi A, Jalali A. Effect of progressive muscle relaxation on the fatigue and quality of life among Iranian aging persons. *Acta Med Iran*. 2016;54(7):430–6.

Mariotti M, Rocha de Carvalho J. Improving quality of life in hemodialysis: impact of an occupational therapy program. *Scand J Occup Ther* [Internet]. 2011;18(3):172–9. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20560804>

Maryam A, Fazlollah A, Eesa M, Ebrahim H, Abbas VF. The effect of designed exercise programme on quality of life in women with breast cancer receiving chemotherapy. *Scand J Caring Sci*. 2010;24(2):251–8.

McCallie MS, Blum CM, Hood CJ. Progressive Muscle Relaxation. *J Hum Behav Soc Environ*. 2008;13(3):51–66.

Oemiati R, Rahajeng E, Kristanto AY. Prevalensi Tumor dan Beberapa Faktor yang Mempengaruhinya di Indonesia. *Bul Penelit Kesehat*. 2011;39(4):190–204.

Palu MB, Nurdin AA. Potensi Yang Hilang Berdasarkan Health Related Quality of Life Pada Penderita Kanker Payudara Di Makassar Sulawesi Selatan. 2014;2(1):8–9.

Potthoff K, Schmidt ME, Wiskemann J, Hof H, Klassen O, Habermann N, et al. Randomized controlled trial to evaluate

the effects of progressive resistance training compared to progressive muscle relaxation in breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy: the BEST study. *BMC Cancer* [Internet]. 2013;13:162. Available from: <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2407-13-162.pdf>

S.E. H, I.T. P, I.T. A, Z.T. S, M.T. G, R.T. S. Efficacy of progressive muscle relaxation training on anxiety, depression and quality of life in cancer patients under chemotherapy. *Klin Psikofarmakol Bul* [Internet]. 2011;21(1):S132–S132. Available from: http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L70936468%5Cnhttp://www.psikofarmakoloji.org/pdf/21_12_3.pdf%5Cnhttp://resolver.ebscohost.com/openurl?sid=EMBASE&issn=10177833&id=doi:&atitle=Efficacy+of+progressive+muscle+r elaxatio

Siregar CT, Nasution RA. Progressive Muscle Relaxation Techniques effectiveness against The Difference of Fatigue Level of Patients Undergoing Hemodialysis in Medan. 2017;81(Icosop 2016):523–7.

Wiharja A. The New Perspective of Exercise as a Breast Cancer Therapy Sudut Pandang Baru Latihan Fisik Sebagai Terapi Penderita Kanker Payudara Alvin Wiharja Bagian Ilmu Kedokteran Olahraga Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Jalan Pegangsaan Timur no . 6 , Ja. 2016;1(3):287–95.

Anastasia Diah Larasati – Manfaat *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai intervensi keperawatan dalam meningkatkan Quality of Life (QOL) wanita kanker payudara yang menjalani kemoterapi