

**PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER DIRUMAH
SINGGAH KANKER SAMARINDA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



DISUSUN OLEH:

DEWI NURKAYATUN

1911102411192

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

**Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap
Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker
Samarinda**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Dewi Nurkayatun

1911102411192

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2021

Surat Pernyataan Keaslian Penelitian

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewi Nurkayatun

NIM : 1911102411192

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : PENGARUH TERAPI PROGRESISVIE MUSCLE
RELAXATION (PMR) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PASIEAN KANKER DIRUMAH SINGGAH KANKER
SAMARINDA

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penulisan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010)

Samarinda
Penulis



Dewi Nurkayatun

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI PROGRESVIE MUSCLE RELAXATION
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER DI RUMAH
SINGGAH KANKER SAMARINDA

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :
Dewi Nurkayatun (1911102411192)

Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 18 juni 2021
Pembimbing



Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.kep
NIDN. 1119097601

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Ni Wayan Wiwin A., S.Kep., M.Pd
NIDN. 1114128502

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH TERAPI PROGRESIF MUSCLE RELAXATION TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PASIEN KANKER DI RUMAH SINGGAH
KANKER SAMARINDA

SKRIPSI PENELITIAN

DI SUSUN OLEH:

Dewi Nurkayatun (1911102411144)

Diresmikan dan diujikan
Pada tanggal, 5 Juli 2021

Mengetahui,

Penguji I

Penguji II



Ns. Mukhriyah Damaiyanti, S.Kep MNS

NIDN. 1110118003



Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep

NIDN. 1119097601

Mengetahui,

Ketua

Departemen Keperawatan S1



Ns. Sri Khoirah Muflihatin M.Kep

NIDN. 1115017703

Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda

Dewi Nurkayatun¹, Dwi Rahmah Fitriani²

INTISARI

Latar Belakang: Prevalensi nasional kanker semakin meningkat yaitu sebesar 1,8 % per 1000 penduduk pada tahun 2018. Pada kanker stadium lanjut dapat menimbulkan berbagai macam masalah atau komplikasi yang ditimbulkan yang mengakibatkan diperlukan perawatan intensif pada penderita tersebut. Masalah psikologis yang dialami pasien kanker stadium lanjut bersumber dari penurunan fisik akibat penyakit dan efek samping terapi yang dijalani. Keseimbangan bagian-bagian dari konsep diri sangat mempengaruhi kesehatan seseorang secara psikologis atau mental salah satunya cemas.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Progressive Muscle Relaxation terhadap tingkat kecemasan pasien kanker di rumah singgah kanker samarinda.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain Quasy Eksperimen. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan acara purposive sampling dengan jumlah sampel 36 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisa data menggunakan uji Simple paired T test.

Hasil: Hasil analisa yang didapatkan nilai rata-rata mean kecemasan sebelum diberikan terapi progressive muscle relaxasion (PMR) adalah 23.27 dan setelah diberikan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) responden mendapatkan perlakuan intervensi Progressive muscle relaxatiom (PMR) sebanyak 3 kali dalam 3 hari berturut-turut didapatkan mean 20.05 dengan nilai P value = 0.000 ($P < 0.05$). dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh secara signifikan pengaruh terapi Progressive muscle relaxation terhadap tingkat kecemasan pasien kanker sebelum dan sesudah diberikan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada pasien di rumah singgah kanker samarinda.

Kata kunci : Terapi Progressive muscle Relaxation, tingkat kecemasan, kanker

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety Level in Cancer Patients at Shelter

Dewi Nurkayatun¹, Dwi Rahmah Fitriani²

ABSTRACT

Background: *The national prevalence of cancer is increasing, which is 1.8% per 1000 population in 2018. In advanced stages of cancer, it can cause various kinds of problems or complications that result in the need for intensive care for these patients. Psychological problems experienced by advanced cancer patients stem from physical decline due to the disease and side effects of the therapy they are undergoing. The balance of the parts of the self-concept greatly affects a person's psychological or mental health, one of which is anxiety.*

Objective: *This study aims to determine the effect of Progressive muscle relaxation (PMR) therapy on the anxiety level of cancer patients at the Samarinda Cancer Halfway Home.*

Methods: *This study uses a Quasy Experiment design. The sampling method used in this study was purposive sampling with a sample of 36 people. Data collection techniques using a questionnaire. Analysis of the data using the Simple paired T test.*

Conclusion: *There is a significant effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy on the anxiety level of cancer patients before and after being given Progressive Muscle Relaxation therapy to patients at the Samarinda cancer shelter.*

Results: *The results of the analysis obtained that the mean mean of anxiety before being given progressive muscle relaxation (PMR) therapy was 23.27 and after being given progressive muscle relaxation (PMR) therapy the respondents received progressive muscle relaxation (PMR) intervention treatment 3 times in 3 consecutive days, the mean was 20.05 with a P value = 0.000 ($P < 0.05$). it can be concluded that there is a significant effect on the level of anxiety before and after being given progressive muscle relaxation (PMR) therapy.*

Keywords: Progressive Muscle Relaxation (PMR), anxiety level, cancer

¹Student of Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University of East Kalimantan

²Lecturer of Nursing Science Study Program, Muhammadiyah University of East Kalimantan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Proposal Penelitian dengan judul “Pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan pasien di Rumah Singgah Kanker Samarinda”.

Dalam pembuatan Proposal Penelitian ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan. Namun dengan bimbingan dari Ibu Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep selaku pembimbing dalam penyusunan Proposal Penelitian yang telah banyak membimbing dan memberikan ilmunya kepada saya serta do'a dan semangat yang diberikan dari kedua orang tua saya, saya ucapkan terimakasih banyak. Kemudian atas dukungan, bantuan dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis, maka penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Bambang Setiaji, MS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep., selaku Pembimbing Akademik Penulis selama menempuh Pendidikan di Universitas Muhammadiyah

Kalimantan Timur.

5. Ibu Ns. Mukhriyah Damayanti, S.Kep., MNS selaku penguji satu yang memberikan masukan dan pengarahan hingga proposal penelitian ini selesai
6. Seluruh Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan pemikiran ilmu dan membimbing kami selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Serta seluruh teman-teman Alih Jenjang Keperawatan angkatan 2020 dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
BIODATA	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka	11
1. Konsep Kecemasan	11
2. Konsep Kanker.....	24

3. Konsep Terapi.....	31
B. Penelitian Terkait	35
D. Kerangka Konsep Penelitian	39
E. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III	
METODE PENELITIAN.....	41
A. Rancangan Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	43
C. Teknik Pengambilan Sampel	45
D. Waktu dan Tempat Penelitian	45
E. Definisi Operasional	46
F. Instrumen Penelitian.....	47
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	48
1. Uji Validitas	48
2. Uji Reliabilitas.....	49
H. Teknik Pengumpulan Data	49
I. Teknik Analisis Data.....	52
1. Metode Pengolahan Data.....	52
2. Analisa Data	53
J. Etika Penelitian	55
K. Jalannya Penelitian	56
L. Jadwal Penelitian	58
BAB IV.....	70

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	70
A. Hasil penelitian.....	70
B. Pembahasan.....	79
C. Keterbatasan Penelitian.....	88
BAB V.....	89
KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN – LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	57
Tabel 3.2 Skala Hars	59
Tabel 3.3 Jadwal Penelitian	69
Tabel 4.1 karakteristik demografi responden	70
Tabel 4.2 pre dan post test kelompok intervensi	72
Tabel 4.3 pre dan post test kelompok kontrol	73
Tabel 4.4 uji normalitas	74
Tabel 4.5 Tingkat Kecemasan responden kelompok intervensi pre dan post test penerapan terapi Progressive muscle relaxation (n=18	75
Tabel 4.6 Tingkat kecemasan responden kelompok kontrol pre dan post test tanpa penerapan terapi Progressive Muscle relaxation (n=18	76
Tabel 4.7 Pengaruh terapi progressive muscle relaxation Terhadap tingkat kecemasan pasien kanker	77
Tabel 4.8 Tingkat kecemasan responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol	78

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	49
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	98
Lampiran 2	102
Lampiran 3	109
Lampiran 4	113
Lampiran 5	118