

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RALAXATION* (PMR)
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PENDERITA
KANKER SERVIKS YANG SEDANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD Dr.MOEWARDI SURAKARTA**

Vina Yolanda Sari Sigalingging¹⁾, Shanti Wardaningsih²⁾, YanuarPrimanda²⁾

¹Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Dosen Program Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Abstrak

Latarbelakang. Kemoterapi memberikan dampak yang sangat buruk bagi penderita kanker serviks yang sedang menjalaninya, baik dampak fisik hingga psikologis. Salah satu dampak psikologis dari kemoterapi adalah kecemasan. Latihan yang dapat menurunkan kecemasan pada penderita kanker serviks adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan. **Metode Penelitian.** Metode yang digunakan ialah metode kuantitatif dengan desain *Quasy Experimental Pre-Post Test Design*. Sampel yang digunakan sebanyak 40 responden dibagi menjadi dua kelompok, responden penelitian merupakan pasien dengan diagnosa kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Intervensi dilakukan dua kali seminggu dalam waktu tiga minggu berturut – turut. Data yang telah diperoleh kemudian di uji dengan *Wilcoxon*. **Hasil Penelitian** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tingkat kecemasan dengan nilai p-value 0.000 dengan selisih mean rank pada kedua kelompok adalah 7.5 kemudian mempunyai kebermaknaan secara statistik dan klinis. **Kesimpulan.** *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi.

Kata Kunci : Kanker Serviks, Kemoterapi, Kecemasan, *Progressive Muscle Relaxation*.

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)
ON LEVEL OF ANXIETY IN PATIENTS OF CERVICAL CANCER
UNDERGOING CHEMOTHERAPY IN RSUD
Dr.MOEWARDI SURAKARTA**

Vina Yolanda Sari Sigalingging¹⁾, Shanti Wardaningsih²⁾, Yanuar Primanda²⁾

¹⁾Student Master of Nursing Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²⁾Staff Teacher Masters of Nursing Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Abstract

Background. Chemotherapy gives a very bad impact for cervical cancer patients who are living it, both physical to psychological. One of the psychological effects of chemotherapy is anxiety. Exercise that can reduce anxiety in patients with cervical cancer is Progressive Muscle Relaxation (PMR). The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on the level of anxiety. **Method.** Research design with Quasy Experimental Pre-Post Test Design. The sample used as much as 40 respondents divided into two groups, the respondents of the research a patient with a diagnosis of cervical cancer who undergoing chemotherapy in RSUD Dr.Moewardi Surakarta. Intervention has done twice a week in three times. The data that has been obtained is then tested with Wilcoxon. **Result.** The result of this study indicates the influence. Progressive Muscle Relaxation (PMR) on anxiety level with p-value 0.000 with mean difference in group of 7.5 then have significance statistically and clinically. **Conclusion.** Progressive Muscle Relaxation (PMR) able to reduce the level of anxiety in cervical cancer patients who are undergoing chemotherapy. **Key Words:** Cervical Cancer, Chemotherapy, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation.