

**LITERATURE REVIEW: PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION TERHADAP ANSIETAS PADA PASIEN KANKER**
(*Literature Review: The effect of progressive muscle relaxation on anxiety of
cancer patient*)

Anindya Arum Cempaka
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Jl. Raya Kalisari Selatan 1, Surabaya; Telp. (031) 99005299
Email: anindya@ukwms.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Kanker, sebagai salah satu masalah kesehatan yang mengalami peningkatan sangat cepat dan menjadi penyebab kedua kematian di dunia. Hal ini tentu menimbulkan ansietas pada mereka yang telah didiagnosa kanker. Untuk mengatasi ansietas adalah dengan pemberian psikotropika, namun hal tersebut memiliki efek samping. Salah satu alternatif mengurangi ansietas adalah dengan *progressive muscle relaxation*. **Metode:** Pencarian artikel jurnal dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, yaitu: database *Sage*, *Science Direct*, *Proquest*, dan *Google Scholar* dari Januari 2013 sampai Juli 2019. Keyword yang digunakan adalah “*Progressive Muscle Relaxation / Latihan Otot Progresif*”, “*Anxiety/ Ansietas*”, “*Cancer Patients/ Pasien kanker*”; sehingga didapatkan delapan artikel untuk di-review. Kriteria inklusi meliputi efek penerapan latihan otot progresif pada ansietas pasien kanker. Dari delapan penelitian yang termasuk dalam kriteria inklusi menggunakan metode randomized controlled trial, kuasi eksperimen, dan pre eksperimen. Populasinya adalah pasien kanker yang mengalami ansietas. **Hasil:** Dari delapan hasil penelitian menunjukkan *progressive muscle relaxation* efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien kanker baik pasien kanker yang mendapat pengobatan kemoterapi maupun yang mendapat pembedahan. Tiga penelitian menggabungkan *progressive muscle relaxation* dengan terapi lain yang sesuai. **Kesimpulan:** *Progressive muscle relaxation* efektif menurunkan ansietas pasien kanker.

Kata kunci: *progressive muscle relaxation*, kanker, ansietas

ABSTRACT

Introduction: Cancer is one of the health problems that is experiencing a very rapid increase and the second leading cause of death in the world. Patients with cancer usually experience anxiety. To overcome anxiety is by giving psychotropic, but it has side effects. One alternative to reduce anxiety is with *progressive muscle relaxation*. **Method:** This study aims to review the literature about

implementation of progressive muscle relaxation for reducing anxiety of cancer patients. Article search conducted electronically in some database: Sage, Science Direct, Proquest, and Google Scholar, by January 2013 until July 2019. The keywords used were "Progressive Muscle Relaxation", "Anxiety ", " Cancer Patients". **Results:** Result showed in eight studies that progressive muscle relaxation was effective for reducing anxiety of cancer patient. Three studies combined progressive muscle relaxation with other therapies. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation effectively reduces anxiety in cancer patients. **Keywords:** progressive muscle relaxation, cancer, anxiety

PENDAHULUAN

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). Kanker, sebagai salah satu masalah kesehatan yang mengalami peningkatan sangat cepat dan menjadi penyebab kedua kematian di dunia (Shahriari *et al*, 2017). Hal ini tentu menimbulkan ansietas pada mereka yang telah didiagnosa kanker. Ansietas muncul berkaitan dengan adanya persepsi tentang kanker yang dikaitkan dengan kematian, ketidakpastian akan perjalanan penyakit dan apakah pengobatan yang telah dilakukan akan efektif terhadap pemulihan kondisi terutama pada stadium lanjut (Djoerban & Shatri, 2007). Ansietas adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau imajiner yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai “tekanan”, “ketakutan”, dan “kegelisahan” (Spielberger, C. D, 2010). Ansietas dibedakan menjadi dua yaitu *state anxiety* dan *trait*

anxiety. *State anxiety* adalah gejala ansietas yang timbul apabila seseorang dihadapkan pada sesuatu yang dianggap mengancam dan bersifat sementara. *Trait anxiety* adalah ansietas yang menetap pada diri seseorang (Spielberger, C. D, 2010). Ansietas pada pasien kanker dapat menghambat penyembuhan kanker (Choi & Kim, 2014). Cara mengatasi ansietas di antaranya adalah dengan melakukan teknik relaksasi, salah satu teknik relaksasi adalah *progressive muscle relaxation* (Charalambous *et al*, 2015).

Progressive muscle relaxation adalah salah satu teknik relaksasi yang paling mudah dan sederhana. *Progressive muscle relaxation* merupakan suatu prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot (Dave, 2015). Relaksasi pada *progressive muscle relaxation* merupakan relaksasi yang mudah untuk diajarkan kepada pasien dalam rangka meningkatkan kemandirian pasien dalam mengatasi masalah kesehatannya dalam hal ini untuk mengatasi ansietasnya (Simanulang, 2019). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* efisien dalam

memengaruhi ansietas, namun studi lebih lanjut diperlukan pada intervensi terhadap pasien depresi (Liao *et al.*, 2018).

BAHAN DAN METODE

Bab ini membahas strategi dalam mencari jurnal yang digunakan dalam *literature review*, pertanyaan yang digunakan untuk melakukan *review* jurnal yang disesuaikan dengan PICO. Pencarian dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa database, antara lain *Sage*, *Science Direct*, *Proquest*, dan *Google Scholar* dari Januari 2013 sampai Juli 2019. Keyword yang digunakan adalah “*Progressive Muscle Relaxation / Relaksasi Otot Progresif*”, “*Anxiety/ Ansietas*”, “*Cancer Patients/ Pasien kanker*”; sehingga didapatkan delapan artikel untuk di-*review*. Pencarian menggunakan keyword di atas dengan database *Sage*, *Science Direct*, *Proquest* dan *Google Scholar*. Hasil penelusuran pada *Sage* tidak diperoleh artikel, pada *Science Direct* diperoleh 749 artikel, dan pada *Google Scholar* diperoleh 11.400 artikel. Artikel *fulltext* dan abstrak yang diperoleh, di *review* untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi berdasarkan PICO *frame work* (*Patient, Intervention, Comparison, Outcome*). (P: pasien kanker, I: *progressive muscle relaxation*, O: Ansietas). Pemilihan bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Penulis mengambil semua desain penelitian yang digunakan

dalam mengidentifikasi keefektifan *progressive muscle relaxation* pada pasien kanker yang mengalami ansietas.

HASIL

1) Masalah yang diangkat untuk penelitian

Penelitian Prystupa *et al* (2019), senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanulang (2019), Liao *et al* (2018), Rahmawati (2018), Yilmaz *et al* (2015), Charalambous (2015), Zhou *et al* (2015), dan Isa *et al* (2013) yang kesemuanya memiliki dasar masalah ansietas pada pasien kanker. Ansietas dapat dapat memengaruhi sistem saraf, endokrin, dan kekebalan tubuh serta mengganggu pemulihan melalui penyembuhan luka yang tertunda sehingga diperlukan intervensi untuk menguranginya (Choi & Kim, 2014). Untuk mengatasi ansietas dan depresi adalah dengan pemberian psikotropika, namun hal tersebut memiliki efek samping (Puspitasari, 2019). Salah satu pendekatan alternatif untuk mengurangi ansietas adalah dengan *progressive muscle relaxation*.

Penelitian Liao *et al* (2018), dan Zhou *et al* (2015), menekankan pada pengaruh *progressive muscle relaxation* yang digabungkan dengan terapi musik terhadap ansietas. Sedangkan penelitian oleh Charalambous (2015), menggabungkan *progressive muscle relaxation* dan *Guided Imagery* terhadap ansietas. Penelitian oleh Prystupa (2019),

menggabungkan *progressive muscle relaxation* dan *visualization exercise* terhadap ansietas pasien kanker.

2) Langkah penelitian atau metode penelitian yang digunakan

Penelitian mengenai efektifitas *progressive muscle relaxation* terhadap ansietas pasien kanker dilakukan dengan desain yang berbeda. Desain penelitian yang digunakan oleh Simanulang (2019), Prystupa (2019), Liao (2018), Yilmas (2015), dan Isa (2013), adalah kuasi eksperimen. Penelitian lainnya menggunakan desain *a randomized control trial* oleh Zhou (2015). Sedangkan penelitian oleh Rahmawati (2018), menggunakan desain *preexperimental*. Pemilihan sampel penelitian lebih banyak menggunakan teknik *simple random sampling*. Peneliti yang menggunakan *simple random sampling* adalah Charalambous (2015), Yilmas (2015), Isa (2013), Zhou (2015), Liao (2018), Rahmawati (2019), dan Prystupa (2019). Sebaliknya penelitian Simanulang (2019), menggunakan *accidental sampling*. Jumlah sampel yang menggunakan random sampling sudah representatif, di mana jumlah sampel paling sedikit 51 dan terbanyak 236 partisipan. Berdasarkan sampel yang digunakan dan desain penelitian maka dari delapan penelitian yang ada, tujuh penelitian membagi sampel menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sedangkan penelitian Rahmawati (2018) tidak

menggunakan kelompok kontrol.

Perlakuan durasi, frekuensi dan lama pemberian *progressive muscle relaxation* pada setiap penelitian memiliki kriteria berbeda. Penelitian oleh Charalambous (2015), memberikan intervensi satu kali sehari selama empat minggu. Penelitian oleh Yilmas (2015), memberikan intervensi 50 menit tiga kali seminggu selama tiga minggu. Penelitian oleh Isa (2013), memberikan intervensi selama satu jam tiga kali per minggu dalam tiga minggu. Penelitian oleh Zhou (2015), memberi intervensi dua kali 30 menit sehari sampai pasien diperbolehkan keluar dari rumah sakit oleh dokter. Penelitian oleh Prystupa (2019) memberikan intervensi 45 menit sehari, lima hari per minggu selama empat minggu. Adapun penelitian yang lain kurang spesifik dalam mencantumkan durasi waktu yang digunakan.

PEMBAHASAN

1) Analisis terhadap persamaan dan perbedaan dari setiap penelitian

Ditinjau dari hasil penelitian, dari delapan penelitian menunjukkan penurunan signifikan ansietas pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian Charalambous *et al* (2015), menguraikan keefektifan *progressive muscle relaxation* pada penurunan ansietas bila digabungkan dengan *guided imagery*. Sedangkan penelitian oleh Zhou *et al* (2014),

menjabarkan efektifitas *progressive muscle relaxation* yang digabungkan dengan terapi musik. Adapun penelitian oleh Prystupa (2019) menjabarkan keefektifan *progressive muscle relaxation* yang digabungkan dengan *visualization exercise*. Dari enam penelitian, peneliti menilai keefektifan *progressive muscle relaxation* terhadap ansietas pasien kanker menggunakan analisis perbedaan hasil dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Semua penelitian memiliki latar belakang yang sama yaitu adanya ansietas pada penderita kanker serta efeknya terhadap tingkat keparahan penyakit. Penggunaan obat psikotropik dalam menurunkan ansietas memiliki efek samping sehingga diperlukan alternatif untuk mengurangi ansietas dan mencegah depresi melalui *progressive muscle relaxation*. Referensi yang dipakai pada semua penelitian sudah sesuai dan lengkap serta terdiri dari konsep dan jurnal yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut.

Dari penelitian yang telah dilakukan terdapat dua penelitian yang memberikan masukan untuk penelitian selanjutnya agar durasi pelaksanaan *progressive muscle relaxation* dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang, yaitu penelitian oleh Isa (2013), dan Charalambous (2015). Sedangkan Yilmas (2015), dan Zhou (2015), memberi usulan agar penelitian mengenai *progressive muscle relaxation* diterapkan menggunakan sampel yang lebih banyak dan representatif. Penelitian oleh Liao *et al* (2018) mengusulkan penggunaan *assessment* yang lebih efektif dalam pemeriksaan status mental pasien kanker. Prystupa (2019), mengusulkan meneliti mengenai standar kualitas hidup pasien kanker payudara yang telah menjalani operasi bagi penelitian selanjutnya. Terdapat dua penelitian yang tidak memberikan usulan untuk penelitian selanjutnya yaitu penelitian Simanulang (2019), dan rahmawati (2018).

Tabel 1. Hasil Review

No	Penulis	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Hasil
1	Mohamad Rodi Isa, Foong Ming Moy, Azad Hassan Abdul Razack, Zulkifli Md Zainuddin, Nor Zuraida Zainal	<i>Impact of Applied Progressive Deep Muscle Relaxation Training on the Level of Depression, Anxiety and Stress among Prostate Cancer Patients: A Quasi-Experimental Study</i>	Sejumlah 155 orang pasien kanker prostat yang mengalami ansietas	Sejumlah 109 orang responden mendapat intervensi <i>Progressive Deep Muscle Relaxation Training</i>	Sejumlah 84 orang responden tidak mendapat perlakuan apapun	Responden dinilai dengan kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale - 21 (DASS-21)</i> sebelum dan sesudah perlakuan	Ansietas menurun secara signifikan pada kelompok intervensi setelah enam minggu mendapat perlakuan <i>Progressive Deep Muscle Relaxation Training</i> ($p < 0.001$)
2	Andreas Charalambous, Margarita Giannako poulou, Evangelos Bozas, Lefkios Paikousis (2015)	<i>A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery as Anxiety Reducing Interventions in Breast and</i>	Sebanyak 236 orang kanker payudara dan kanker prostat yang didiagnosa cemas atau depresi	Sejumlah 120 orang mendapatkan intervensi <i>progressive muscle relaxation</i> sekaligus <i>guided imagery</i>	Sebesar 116 orang tidak mendapatkan intervensi apapun	Ansietas diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>	Ansietas secara signifikan menurun pada kelompok intervensi setelah mengikuti <i>progressive muscle relaxation</i> dan <i>guided imagery</i> selama empat

No	Penulis	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Hasil
3	Seher Gurdil Yilmaz, Sevban Arslan (2015)	<i>Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy</i> <i>Effects of Progressive Relaxation Exercises on Anxiety and Comfort of Turkish Breast Cancer Patients Receiving Chemotherapy</i>	Sebanyak 60 orang pasien kanker yang mendapat kemoterapi	Sejumlah 30 orang pasien mendapatkan intervensi <i>progressive muscle relaxation</i>	Sebesar 30 orang pasien tidak mendapat intervensi apapun	Ansietas diukur melalui wawancara berdasarkan alat ukur <i>state trait anxiety inventory</i> sebelum dan sesudah perlakuan <i>progressive muscle relaxation</i>	minggu ($p < 0.001$) Ansietas pasien kanker payudara yang mendapat kemoterapi secara signifikan menurun setelah mendapat intervensi <i>progressive muscle relaxation</i> selama tiga minggu
4	Kaina Zhou, Xiaomei Li, Jin Li, Miao Liu, Shaonong Dang, Duolao Wang, Xia Xin.	<i>A clinical randomized controlled trial of music therapy and progressive muscle relaxation training in</i>	Sebanyak 170 responden yang didiagnosa kanker payudara dan telah menjalani pembedahan	Sebanyak 85 orang mendapat perlakuan intervensi <i>music therapy</i> dan <i>progressive muscle relaxation</i>	Terdapat 85 orang sebagai kelompok control yang tidak mendapat intervensi apapun	Ansietas diukur melalui kuesioner ansietas dan depresi wan <i>et al</i> (2009) sebelum dan sesudah diberikan perlakuan	Ansietas signifikan menurun pada kelompok perlakuan setelah mendapat <i>music therapy</i>

No	Penulis	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Hasil
		<i>female breast cancer patients after radical mastectomy: Results on depression, anxiety and length of hospital stay.</i>	mastectomy dan mengalami ansietas				dan <i>progressive muscle relaxation</i> dua kali sehari sampai pasien diperbolehkan pulang oleh dokter ($p < 0.001$)
5	Liao Juan, Wu Yu, Zhao Yang, Zhao Yuan chen, Zhang Xu, Zhao Nan, Lee Chun-ging, Yang Yu-fei	<i>Progressive Muscle Relaxation Combined with Chinese Medicine Five-Element Music on Depression for Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial</i>	Sejumlah 55 orang pasien kanker yang dirawat di rumah sakit	Sebesar 28 orang pasien mendapat perlakuan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> yang dikombinasikan dengan terapi musik	Sebanyak 27 orang mendapat perlakuan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> saja	Responden dinilai dengan menggunakan kuesioner <i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i> sebelum dan sesudah perlakuan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol	Setelah diberikan intervensi selama delapan minggu, kelompok yang mendapat kombinasi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> dan terapi musik menunjukkan ansietas lebih menurun dibanding kelompok kontrol

No	Penulis	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Hasil
6	Nur Aini Lutfi Rahmawati, M. Khafid, Padoli	Pengaruh terapi <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap penurunan ansietas dan depresi pada klien kanker di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya.	Sebanyak 27 orang yang menderita kanker di Yayasan Kanker Indonesia Surabaya	Sebanyak 27 orang mendapat perlakuan <i>progressive muscle relaxation</i>	Tidak ada kelompok kontrol	Responden dinilai dengan menggunakan kuesioner <i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i> sebelum dan sesudah perlakuan	Ansietas responden menurun setelah pemberian intervensi <i>progressive muscle relaxation</i>
7	Evgen Prystupaa, Tetiana Odynetsb, Yuriy Briskinb, Valeria Tyshchenkod	<i>Effects of an individualised physical rehabilitation intervention enhanced by progressive muscular relaxation and visualisation exercises on psycho-emotional state in women after breast cancer surgery</i>	Sebanyak 51 orang yg mengalami ansietas (ansietas diukur dengan menggunakan kuesioner <i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i>)	Sebesar 26 orang mendapat intervensi <i>progressive muscular relaxation dan visualisation exercises</i>	Sebanyak 25 orang tidak mendapat intervensi perlakuan	Responden dinilai dengan menggunakan kuesioner <i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i> sebelum dan sesudah perlakuan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol	Setelah empat minggu mendapat perlakuan <i>progressive muscular relaxation dan visualisation exercises</i> , tingkat ansietas menunjukkan penurunan pada kelompok intervensi

No	Penulis	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Hasil
8	Poniyah Simanullang	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap ansietas pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi di RSU Martha Friska Brayan	Sebanyak 50 orang pasien kanker yang menjalani kemoterapi	Sebanyak 50 orang mendapat perlakuan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	Tidak ada kelompok kontrol	Responden dinilai dengan menggunakan kuesioner <i>Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)</i> sebelum dan sesudah perlakuan	Ansietas menurun setelah mendapat perlakuan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan delapan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa *progressive muscle relaxation* pada ansietas pasien kanker, efektif dalam menurunkan tingkat ansietas sehingga dapat menjadi alternatif terapi komplementer.

Saran

Dari hasil *literature review*, *progressive muscle relaxation* dapat menjadi alternative untuk mengatasi ansietas pada pasien kanker baik di rumah sakit maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas, E., & Paikousis, L. (2015). 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. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. Diakses dari www.hindawi.com
- Choi, J., & Kim, Y. M. (2014). Effects of aromatherapy on stress, sleep, nausea and vomiting during patient controlled analgesia treatment of patients with hysterectomy. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 19(4), 211-218. Diakses dari www.e-sciencecentral.org
- Dave, A., & Makwana, J. (2015). The Effect of Progressive Muscular Relaxation and Psychological Counseling on Physiological Parameters during Surgical Stress. *Journal of Evidence based Medicine and Healthcare*, 2(43), 7709-7716. Diakses dari www.jebmh.com
- Djoerban, Z. & Shatri, H. (2007). Masalah psikosomatik pasien kanker. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Liao, J., Wu, Y., Zhao, Y., Zhao, Y. C., Zhang, X., Zhao, N., ... & Yang, Y. F. (2018). Progressive Muscle Relaxation Combined with Chinese Medicine Five-Element Music on Depression for Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Chinese Journal of Integrative Medicine*, 24(5), 343-347. Diakses dari www.springer.com
- Prystupa, E., Odynets, T., Briskin, Y., & Tyshchenko, V. (2019). Effects of an individualised physical rehabilitation intervention enhanced by progressive muscular relaxation and visualisation exercises on psycho-emotional state in women after breast cancer surgery. *Physiotherapy Practice and Research*, 40(1), 21-27. Diakses dari www.iospress.com