

TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN KANKER PAYUDARA PREOPERASI

Sumitro Adi Putra¹, Herawati Jaya², Eva Gustina³

Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Kesehatan Palembang
herajaya@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background : Breast cancer is one of the most common types of cancer experienced by women worldwide. A diagnosis of breast cancer often has a major psychological impact, especially when the patient is going to undergo surgery. The pre-operative period is a vulnerable period, where many patients experience high anxiety or worry due to fear of medical procedures, surgical results, and physical changes and life afterward. This study aims to evaluate the implementation of progressive muscle relaxation techniques in reducing anxiety levels among breast cancer patients in the preoperative phase. **Method :** Descriptive case study with a maternity nursing care approach. The case study subjects were 2 people with the same problem, namely anxiety. The location of the case study was at the Muhammadiyah Hospital in Palembang which was carried out in May 2025. Data was taken using the nursing care assessment format and then the data was presented in tabular form. **Results :** There was a decrease in anxiety in each patient after progressive muscle relaxation was carried out for 10 minutes. **Conclusion:** Implementation of progressive muscle relaxation nursing is effective in overcoming anxiety in preoperative breast cancer patients.

Keywords: anxiety, breast cancer patients, progressive muscle relaxation

ABSTRAK

Latar Belakang : Kanker payudara salah satu jenis kanker yang paling sering dialami oleh wanita di seluruh dunia. Diagnosis kanker payudara sering menimbulkan dampak psikologis yang besar, terutama saat pasien akan menjalani tindakan operasi. Masa pra-operasi menjadi periode yang rentan, di mana banyak pasien mengalami ansietas atau kecemasan yang tinggi akibat ketakutan terhadap prosedur medis, hasil operasi, serta perubahan fisik dan kehidupan setelahnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien kanker payudara pada fase pra operasi. **Metode :** Studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan maternitas. Subjek studi kasus berjumlah 2 orang dengan masalah yang sama yaitu ansietas. Lokasi studi kasus di RS Muhammadiyah Palembang yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Data diambil menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan lalu data disajikan dalam bentuk tabel. **Hasil :** Terjadi penurunan kecemasan pada setiap pasien setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif selama 10 menit. **Kesimpulan :** Implementasi Keperawatan relaksasi otot progresif efektif untuk mengatasi ansietas pada pasien kanker payudara pre operasi.

Kata Kunci : ansietas, pasien kanker payudara, teknik relaksasi otot progresif

PENDAHULUAN

Kanker payudara penyakit non kulit berbahaya yang paling umum dialami oleh wanita, penyakit tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu dari sel dan saluran kelenjar hingga jaringan penopang payudara, kecuali kulit dari payudara. Kanker payudara ini secara umum dibagi menjadi dua, yaitu benign atau biasa disebut jinak dan malignant

atau biasa disebut juga ganas (Jaya et al., 2023). Kanker payudara dalam tingkat jinak biasanya akan mempunyai keadaan dan pertumbuhan yang tidak bersifat kanker. Pada kanker payudara dalam tingkat ganas dapat menjalar dan merusak jaringan dan organ lain yang ada di dekatnya (Cahyanti et al., 2020). Menurut data dari WHO (World Health Organization), pada tahun 2022 terdapat 2,3 juta wanita yang didiagnosis menderita kanker payudara dan 670.000 kematian di seluruh dunia.

Berdasarkan data informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) pada tahun 2020, terdapat 68.858 kasus baru kanker payudara, yang merupakan sekitar 16,6% dari total 396.914 kasus baru kanker payudara di Indonesia (Kementrian Kesehatan, 2023). Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Sumatera Selatan, pada tahun 2022, terdapat 342 puskesmas yang melaksanakan kegiatan deteksi dini IVA dan sadanis. Terdapat sebanyak 1.258.725 perempuan usia 30-50 tahun telah menjalani deteksi dini kanker leher rahim dan payudara. Dari pemeriksaan tersebut, sebanyak 20,9% perempuan usia 30- 50 tahun yang melakukan pemeriksaan IVA (262.668 perempuan) dan 20,6% yang melakukan sadanis (258.981 perempuan). Adapun kabupaten/kota dengan cakupan deteksi dini tertinggi adalah Kabupaten Musi Banyuasin (74%), Kota Prabumulih (61,6%) dan Kabupaten Banyuasin (54%). Untuk Kota Palembang 9,2%, sedangkan kabupaten/kota dengan cakupan deteksi dini terendah adalah Kabupaten Empat Lawang 0,4% (Dinkes Sumsel, 2019).

Terapi relaksasi otot progresif (ROP) telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan ini. Menurut hasil penelitian oleh (Purwanti & Khoiriyah, 2024), Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata skor kecemasan dari 13,33 (tingkat kecemasan sedang) menjadi 6,33 (tingkat kecemasan ringan) setelah intervensi. Berdasarkan penelitian oleh (Holis & Mery Eka Yaya Fujianti, 2024) menegaskan bahwa Relaksasi Otot Progresif (ROP) adalah teknik yang telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Penerapan ROP sebagai intervensi non-farmakologis dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam manajemen kecemasan. Dalam konteks klinis, PMR dapat digunakan sebagai bagian dari program rehabilitasi, terapi kelompok, atau sebagai intervensi mandiri yang dapat dipelajari oleh pasien untuk digunakan di rumah.

Menurut Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa penerapan ROP Pelaksanaan implementasi dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Pasien diberikan terapi progressive muscle relaxation jika rasa cemas muncul selama 1 kali sehari dengan durasi 10 menit atau rasa cemas mulai berkurang (Deswita & Hanifa, 2024). Tingkat kecemasan pada subyek sebelum penerapan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dalam kategori sedang (skor 25) (Fitri & Rizky, 2024) . Dalam upaya membantu me- nurunkan tingkat kecemasan pada subyek diberikan latihan relaksasi otot progresif. Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari tingkat kecemasan pada subyek mengalami penurunan yaitu dalam kategori cemas ringan (skor 15). Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan menyatakan bahwa pelatihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan teknik yang terus menerus dan sistematis untuk mengatasi peregangan dan membuat otot- otot menjadi rileks. Saat dilakukan PMR, dua komponen gerakan utama yang terjadi didalam tubuh, yaitu menegangkan otot dan merelaksasikannya, tujuan dari gerakan PMR ini ada beberapa macam diantaranya: menurunkan nyeri, menurunkan tekanan darah, menurunkan kecemasan, dan stress. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada penerapan teknik relaksasi otot progresif (ROP) sebagai intervensi yang terstruktur dan sistematis untuk mengatasi kecemasan pada pasien kanker payudara pre operasi (Z et al., 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien kanker payudara pada fase pra operasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif observasional dengan pendekatan asuhan keperawatan, yang mencakup tahapan pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Populasi penelitian adalah pasien kanker payudara yang dirawat inap di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Sampel terdiri dari dua pasien kanker payudara pre-operasi dengan ansietas yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pasien telah terdiagnosis kanker payudara, berusia 40–60 tahun, menunjukkan ansietas tingkat sedang, dan dalam kondisi compos mentis serta mampu mengikuti instruksi. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan gangguan mental berat atau penyakit kronis tidak stabil, pasien sedang menjalani terapi yang mempengaruhi ansietas, pasien dengan keterbatasan fisik untuk melakukan relaksasi, dan pasien hamil. Variabel independen dalam penelitian ini adalah implementasi teknik relaksasi otot progresif (ROP), sedangkan variabel dependennya adalah tingkat ansietas pasien.

Instrumen yang digunakan mencakup lembar pengkajian keperawatan, yang memuat data identitas, riwayat kesehatan, pola aktivitas, dan kondisi fisik pasien rekam medis pasien serta Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat ansietas. HARS terdiri dari 14 item yang mencakup gejala psikis dan somatik kecemasan, dengan skala penilaian 0–4 per item (total skor 0–56). Skor diklasifikasikan menjadi: 0–13 (tidak cemas), 14–20 (cemas ringan), 21–27 (cemas sedang), dan ≥ 28 (cemas berat). Validitas dan reliabilitas HARS telah diuji dan menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Prosedur penelitian meliputi edukasi pasien melalui leaflet dan SAP, pelaksanaan teknik ROP selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit, observasi respons pasien, serta evaluasi perubahan skor kecemasan. Analisis data dilakukan secara deskriptif naratif, menggunakan pendekatan perbandingan antara hasil pengamatan sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya. Pertimbangan etis dijelaskan melalui informed consent, privasi pasien, prinsip non-maleficence dan beneficence, serta keadilan, dan penelitian ini telah memperoleh Ethical Clearance, dengan NO. 0410/KEPK/Adm2/IV/2025.

HASIL

Tabel 1.
Hasil Penelitian Pasien Ny.R dan Ny. E

Parameter	Ny. R	Ny. E
Usia (tahun)	50	45
Diagnosa	Kanker payudara	Kanker payudara
Rencana Tindakan	Operasi	Operasi
Skor HARS Awal (Kategori)	25 (Ansietas Sedang)	24 (Ansietas Sedang)
Skor HARS Setelah Intervensi	13 (Ansietas Ringan)	12 (Ansietas Ringan)
Frekuensi Nadi Awal	98	92
Frekuensi Nadi Setelah	84	80
Frekuensi Napas Awal	26	28
Frekuensi Napas Setelah	20	21
Tekanan Darah Awal	135/85	140/90
Tekanan Darah Setelah	125/80	130/80
Lama Intervensi ROP	3 hari \times 10 menit	3 hari \times 10 menit
Respon Subjektif	Lebih tenang, tidur lebih baik	Tidak takut lagi, lebih siap operasi

Pasien pertama, Ny. R, adalah seorang perempuan berusia 50 tahun yang terdiagnosis kanker payudara dan direncanakan menjalani tindakan operasi. Berdasarkan pengkajian awal, pasien menunjukkan gejala ansietas sedang dengan skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebesar 25, yang mencerminkan gejala psikis seperti kekhawatiran berlebihan, sulit tidur, dan ketegangan otot. Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit per sesi, terjadi penurunan skor HARS menjadi 13, yang masuk dalam kategori ansietas ringan. Penurunan ini mengindikasikan efektivitas intervensi dalam menurunkan gejala psikis dan somatik pasien. Secara fisiologis, terjadi penurunan frekuensi napas dari 26x/menit menjadi 20x/menit, penurunan denyut nadi dari 98 denyut/menit menjadi 84 denyut/menit, serta pasien melaporkan peningkatan kenyamanan dan kualitas tidur. Secara univariat, perubahan skor ansietas dan indikator vital menunjukkan tren membaik. Analisis bivariat tidak dapat dilakukan karena jumlah sampel yang terbatas, namun pola perubahan klinis yang konsisten menunjukkan hubungan kuat antara pelaksanaan relaksasi otot progresif dengan penurunan ansietas.

Pasien kedua, Ny. E, berusia 45 tahun, mengalami keluhan serupa dengan gejala ansietas tingkat sedang yang ditunjukkan dengan skor HARS 24 pada saat pengkajian awal. Pasien mengeluhkan rasa takut, tidak bisa tidur, dan sulit berkonsentrasi. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 3 sesi harian masing-masing 10 menit, skor HARS pasien menurun menjadi 12, yang menunjukkan ansietas ringan. Tanda-tanda vital pasien juga mengalami perbaikan, seperti penurunan tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, serta penurunan frekuensi napas dari 28x/menit menjadi 21x/menit. Selain itu, pasien juga mengungkapkan bahwa ia merasa lebih tenang, dapat tidur nyenyak, dan lebih siap secara mental untuk menjalani operasi. Hasil univariat memperkuat bahwa penurunan indikator ansietas bersifat signifikan secara klinis, meskipun tidak dilakukan uji statistik secara inferensial karena keterbatasan jumlah kasus. Kedua pasien menunjukkan pola hasil yang konsisten, mendukung interpretasi bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan intervensi keperawatan yang efektif dalam mengurangi ansietas pre-operasi.

PEMBAHASAN

Penerapan Penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien Ny. R dan Ny. E menunjukkan adanya konsistensi dalam penurunan gejala ansietas, baik dari sisi psikologis maupun fisiologis. Keduanya berada dalam kondisi pre-operasi kanker payudara, fase yang sering memunculkan tekanan emosional yang tinggi. Intervensi ROP yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut tampak berhasil menurunkan respons stres tubuh yang ditunjukkan melalui perbaikan berbagai indikator fisiologis serta peningkatan kenyamanan subjektif. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa teknik relaksasi memiliki efek terapeutik yang signifikan dalam mengatasi kecemasan pre-operatif. Salah satunya adalah penelitian oleh (Purwanti & Khoiriyah, 2024) , yang melaporkan bahwa relaksasi otot progresif menurunkan ansietas secara bermakna dalam waktu singkat. Mekanisme ini didasarkan pada teori Jacobson yang menjelaskan bahwa kontraksi dan relaksasi kelompok otot tertentu secara berurutan dapat menstimulasi sistem parasimpatis, menurunkan ketegangan, serta memicu ketenangan fisiologis dan emosional (Sari et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi dapat dikaitkan langsung dengan intervensi yang diberikan. Hal ini terlihat dari adanya konsistensi waktu pelaksanaan intervensi selama tiga hari berturut-turut serta kesamaan kondisi klinis pasien, yaitu berada pada fase pre-operasi kanker payudara yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Selain itu, pengukuran dilakukan secara berulang

menggunakan indikator yang sama, baik secara subjektif (keluhan ansietas, perasaan tenang, kenyamanan) maupun objektif (tanda-tanda vital seperti nadi, tekanan darah, dan pola napas). Konsistensi hasil yang menunjukkan penurunan ansietas pada kedua pasien memperkuat bahwa perubahan tersebut bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan efek dari intervensi relaksasi otot progresif. Kontrol terhadap variabel luar juga relatif terjaga, dimana intervensi diberikan dalam kondisi lingkungan yang serupa dan tanpa adanya perubahan terapi utama yang signifikan selama periode pengamatan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan sebab-akibat antara intervensi ROP dan penurunan ansietas memiliki tingkat validitas internal yang baik.

Perbedaan latar belakang dan respons personal masing-masing pasien tidak menghalangi tercapainya tujuan intervensi, yang mengindikasikan bahwa teknik ini bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi klinis individu. Keterlibatan pasien dalam proses relaksasi yang bersifat aktif juga memberikan dampak positif terhadap keberhasilan terapi. Keterbaruan dari penelitian ini terletak pada implementasi ROP sebagai bagian dari intervensi keperawatan yang tidak hanya bersifat terapeutik tetapi juga edukatif, dengan mendorong pasien untuk melanjutkan latihan secara mandiri di luar sesi keperawatan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menjawab masalah ansietas pada dua kasus spesifik, tetapi juga memberikan model praktik keperawatan yang dapat diadaptasi secara lebih luas. Dalam konteks keperawatan, temuan ini memberikan kontribusi penting terhadap penguatan peran perawat sebagai fasilitator intervensi psikologis yang efektif dan dapat dilakukan tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Beberapa penelitian terdahulu mendukung efektivitas teknik relaksasi otot progresif (ROP) dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien, khususnya pada kondisi pre-operatif. Penelitian oleh Purwanti & Khoiriyah (2024) menunjukkan bahwa pemberian relaksasi 3otot progresif secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien dalam waktu yang relatif singkat. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa intervensi non-farmakologis memiliki peran penting dalam manajemen ansietas. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2021) menjelaskan bahwa teknik relaksasi otot progresif bekerja melalui mekanisme aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi menurunkan respons stres, memperlambat denyut jantung, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh. Hal ini berdampak pada penurunan ketegangan otot dan peningkatan perasaan tenang pada pasien. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa intervensi relaksasi otot progresif efektif digunakan pada pasien kanker, terutama dalam menghadapi prosedur medis seperti operasi, karena dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki kondisi psikologis pasien secara keseluruhan. Dengan demikian, hasil yang diperoleh pada kasus Ny. R dan Ny. E sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan ansietas pre-operatif.

Lebih lanjut, penelitian ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam asuhan keperawatan, khususnya pada pasien onkologi yang menghadapi prosedur bedah besar seperti mastektomi. Dalam situasi seperti ini, kebutuhan psikologis pasien tidak kalah penting dibandingkan intervensi medis. ROP menawarkan solusi sederhana, murah, dan aman yang dapat menjadi bagian dari standar operasional prosedur (SOP) pelayanan pra-operasi. Dengan mengintegrasikan intervensi ini ke dalam praktik keperawatan sehari-hari, perawat tidak hanya menjalankan peran fungsional, tetapi juga menjadi agen pemulihan yang utuh dan manusiawi. Oleh karena itu, artikel ini memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti dan membuka peluang untuk penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar dan pendekatan kuasi-eksperimen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa implementasi teknik relaksasi otot progresif (ROP) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien kanker payudara yang akan menjalani operasi. Intervensi yang dilakukan selama tiga hari secara terstruktur menghasilkan dampak positif, baik secara psikologis maupun fisiologis, yang ditunjukkan melalui penurunan skor ansietas serta peningkatan kenyamanan dan kesiapan mental pasien. Temuan ini mendukung pendekatan keperawatan holistik yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan kebutuhan emosional pasien, dan membuktikan bahwa intervensi sederhana dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap kualitas asuhan keperawatan. Penelitian ini juga menghadirkan kebaruan melalui kombinasi intervensi terapeutik dan edukatif yang mendorong kemandirian pasien dalam mengelola kecemasan.

Saran dari penelitian ini adalah agar tenaga keperawatan dapat mengintegrasikan teknik relaksasi otot progresif ke dalam praktik klinis sebagai tindakan preventif dan terapeutik dalam mengelola ansietas pasien pra-operasi, khususnya di ruang perawatan bedah dan onkologi. Secara praktis, rumah sakit dapat menyusun modul pelatihan atau SOP khusus bagi perawat dalam menerapkan intervensi ini secara konsisten dan terstandar. Dari sisi pengembangan teori, penelitian ini dapat menjadi dasar awal untuk merumuskan kerangka konseptual keperawatan dalam manajemen ansietas berbasis intervensi non-farmakologis. Untuk penelitian lanjutan, disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan kelompok kontrol, guna memperoleh data yang lebih kuat, valid, dan dapat digeneralisasi dalam skala yang lebih luas.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyanti, D., Rahmayani, A., & Husniar, S. A. (2020). Analisis performa metode Knn pada Dataset pasien pengidap Kanker Payudara. *Indonesian Journal of Data and Science*, 1(2), 39–43. <https://doi.org/10.33096/ijodas.v1i2.13>
- Deswita, R., & Hanifa, S. N. (2024). Studi Kasus: Penerapan Progressive Muscle Relaxation Untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Ansietas Pada Pasien Pre Kemoterapi Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(2), 197–209.
- Dinkes Sumsel. (2019). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2019. Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, xvi+96. <https://drive.google.com/file/d/1tdFCVQIxUyr80CYPdOYSAwUiwsJKzd98/view>
- Fitri, A., & Rizky, A. (2024). Faktor-Faktor Pemicu Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Praktik Klinik: Studi Kasus Di Universitas “X” Tahun 2023. *Menara Medika*, 7(1), 106–117. <https://doi.org/10.31869/mm.v7i1.5827>
- Holis, W., & Mery Eka Yaya Fujianti. (2024). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) terhadap Kecemasan: Sistematis Review. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 50–57. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v4i2.62>
- Jaya, H., Syokumawena, Rosnani, Intan, K., & Rosnani. (2023). View of Penerapan Teori Health Belief Model (Hbm) Dalam Perilaku Pencegahan Kanker Payudara Dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI).pdf. *Jurnal Kesehatan Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 10(3), 325–334. <https://jkk-fk.ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/364/266>
- Purwanti, T., & Khoiriyah, K. (2024). Terapi relaksasi otot progresif menurunkan

- kecemasan pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi. *Ners Muda*, 5(2), 200. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14057>
- Sari, N. M. R., Ludiana, & 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. <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/198/109>
- Z, R., Rachmawaty, R., & Syam, Y. (2018). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.37341/interest.v7i2.38>