

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP STRES PADA PASIEN  
KANKER**

**SKRIPSI**



OLEH:  
Fidelia  
NRP: 9103018054

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2022**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
STRES PADA PASIEN KANKER**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:  
Fidelia  
NRP: 9103018054

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA  
SURABAYA  
2022**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Fidelia

NRP : 9103018054

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
STRES PADA PASIEN KANKER**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat /hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 11 November 2022

Yang membuat pernyataan,



Fidelia

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Fidelity  
NRP : 9103018054

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Pasien Kanker

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, November 2022

Yang menyatakan




Fidelity


# HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES  
PADA PASIEN KANKER

OLEH:  
Fidelia  
NRP: 9103018054

Pembimbing Utama : Yesiana D.W. Werdani S.Kep.,Ns.,M.Kep. 

Pembimbing Pendamping : Ermalynda Sukmawati S.Kep.,Ns.,M.Kep. 

Surabaya, 11 November 2022

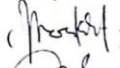



# HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

### PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES PADA PASIEN KANKER

Skripsi ini ditulis oleh Fidelia NRP.9103018054 telah diuji dan disetujui oleh Tim Skripsi pada Tanggal 6 Desember 2022 dan telah dinyatakan lulus oleh.

#### Tim Penguji

- |               |  |   |
|---------------|--|---|
| 1. Ketua      | : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep    | (  )   |
| 2. Sekretaris | : Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes      | (  )   |
| 3. Anggota    | : Yesiana D.W. Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep | (  )  |
| 4. Anggota    | : Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep  | (  ) |

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Keperawatan  
  
Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIK.911.06.0600

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan skripsi ini kepada:

Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran, rasa percaya dan keyakinan dalam penyelesaian skripsi ini. Kepada kedua orang tua saya, paman, abang, serta adek-adek saya, yang selalu memberikan dukungan dan semangat baik secara moril maupun finansial dalam menyelesaikan skripsi ini. Kepada sahabat saya dan orang terdekat yang selalu memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Penasehat akademik yang selalu memberikan support dan semangat dalam pembuatan skripsi serta pembimbing skripsi yang selalu memotivasi dan memberikan arahan serta meluangkan waktu untuk bimbingan selama proses penyusunan skripsi.

## **HALAMAN MOTTO**

“Ya membuat segala sesuatu indah pada waktunya”

Pengkhotbah 3:11



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis yang juga sebagai peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Pasien Kanker”.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan Di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penulis menyadari bahwa tidak dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan baik tanpa adanya bimbingan, masukan, saran, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan selaku Pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, kesabaran, dan ketekunannya dalam membimbing, memberikan masukan dan arahan, motivasi serta waktunya untuk bimbingan sejak awal hingga pengerjaan skripsi.
2. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen Pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu, kesabaran, dan ketekunannya dalam membimbing, memberikan masukan dan saran, motivasi serta waktunya untuk bimbingan selama penyusunan skripsi.
3. Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan motivasi kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi penelitian tepat waktu.

4. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua penguji yang telah membimbing, memberikan masukan dan mengarahkan peneliti selama proses revisi skripsi.
  5. Ibu Nia Novita Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku sekretaris penguji yang telah membimbing, memberikan masukan dan mengarahkan peneliti selama proses revisi skripsi.
  6. Seluruh dosen pengajar dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang mendukung penulis dalam menyusun skripsi.
  7. Kepala Puskesmas Pucang Sewu Surabaya dan kepala Puskesmas Kalijudan Surabaya yang sudah membantu peneliti dalam proses pengambilan data responden.
  8. Seluruh responden dan keluarga responden yang sudah membantu peneliti dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dilakukan proses penelitian mulai awal penelitian sampai akhir penelitian.
  9. Kedua orang tua tercinta, saudara kandung, paman dan tante, yang telah bekerja keras, memberikan kasih sayang, mendoakan, memotivasi, dan memberikan dukungan baik dalam bentuk moril maupun finansial.
  10. Teman-teman seperjuangan yang selama ini senantiasa menemani dan memberikan dukungan serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
  11. Orang terdekat saya yang selama ini selalu menemani, membantu, dan memberikan arahan, dukungan serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
- Demikian peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berpartisipasi dalam proses pengerjaan skripsi. Penulis menyadari bahwa masih banyak kelemahan dan kekurangan, baik isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini.

Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan dan perbaikan skripsi ini sehingga dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan.

Surabaya, November 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR ISI ARTIKEL PENELITIAN .....	xviii
ABSTRAK .....	xix
<i>ABSTRACT</i> .....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	8
2.1.1 Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	8
2.1.2 Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	8
2.1.3 Dosis Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	9
2.1.4 Langkah-Langkah Gerakan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	9
2.1.5 Mekanisme Fisiologi Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	16
2.2 Konsep Stres .....	17
2.2.1 Pengertian Stres .....	17
2.2.2 Stresor .....	18
2.2.3 Gejala-gejala Stres .....	20
2.2.4 Fisiologi Stres .....	21
2.2.5 Dampak Stres.....	22
2.2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pasien Kanker.....	23

2.2.7 Instrumen Stres .....	24
2.3 Konsep Kanker .....	25
2.3.1 Pengertian Kanker .....	25
2.3.2 Jenis-Jenis Kanker .....	25
2.3.3 Faktor Resiko Kanker .....	27
2.3.4 Patofisiologi Kanker .....	29
2.3.5 Gejala Kanker .....	30
2.3.6 Fase Kanker .....	31
2.3.7 Stadium Kanker .....	32
2.3.8 Pengobatan Kanker .....	32
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....	35
3.1 Kerangka Konseptual.....	35
3.2 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pasien Kanker .	36
3.3 Hipotesis .....	37
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	38
4.1 Desain Penelitian .....	38
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	39
4.2.1 Variabel Independen .....	39
4.2.2 Variabel Dependen .....	39
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	41
4.4.1 Populasi .....	41
4.4.2 Sampel .....	41
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	42
4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	43
4.6 Metode Pengumpulan Data.....	44
4.6.1 Pengumpulan Data.....	44
4.6.2 Instrumen Penelitian .....	47
4.6.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	49
4.7.1 Validitas.....	49
4.7.2 Reliabilitas .....	49
4.8 Teknik Analisa Data .....	49
4.8.1 Editing .....	49
4.8.2 <i>Scoring</i> .....	50
4.8.3 Tabulating .....	50
4.8.4 Uji Hipotesis .....	51
4.9 Etika Penelitian.....	51
4.9.1 Prinsip Manfaat.....	51
4.9.2 Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia ( <i>respect human dignity</i> ).....	52
4.9.3 Prinsip Keadilan ( <i>right to justice</i> ).....	53
BAB 5 HASIL PENELITIAN .....	54
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	54
5.1.1 Puskesmas Pucang Sewu .....	55
5.1.2 Puskesmas Kalijudan.....	56

5.2 Hasil Penelitian.....	57
5.2.1 Data Umum.....	57
5.2.2 Data Khusus.....	62
<b>BAB 6 PEMBAHASAN.....</b>	<b>65</b>
6.1 Kondisi Stres Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	65
6.2 Kondisi Stres Sesudah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	68
6.3 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pasien Kanker .	69
6.4 Keterbatasan Penelitian .....	71
<b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
7.1 Kesimpulan.....	72
7.2 Saran .....	72
7.2.1 Bagi Pasien Kanker.....	72
7.2.2 Bagi Keluarga .....	72
7.2.3 Bagi Perawat.....	72
7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>
<b>ARTIKEL PENELITIAN .....</b>	<b>114</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Stadium Kanker .....	32
Tabel 4. 1 Desain Penelitian <i>One Group Pre-Post Test Design</i> .....	38
Tabel 4. 2 Definisi Operasional .....	40
Tabel 4. 3 Kisi-kisi Kuesioner <i>Questionnaire Stress Cancer (QSC)</i> .....	48
Tabel 5.1 Distribusi data skor stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien kanker di Puskesmas Pucang Sewu dan Kalijudan Surabaya pada tanggal 23 Mei – 2 Juli 2022.....	61
Tabel 5.2 Hasil uji normalitas kondisi stres responden sebelum dan sesudah terapi dengan Kolmogorov-Smirnov Test.....	62
Tabel 5.3 Hasil uji hipotesis <i>pre test</i> dan <i>post test</i> dengan uji <i>paired samples test</i> .....	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan 1 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	9
Gambar 2.2 Gerakan 2 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	10
Gambar 2.3 Gerakan 3 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	10
Gambar 2.4 Gerakan 4 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	11
Gambar 2.5 Gerakan 5 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	11
Gambar 2.6 Gerakan 6 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	12
Gambar 2.7 Gerakan 7 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	12
Gambar 2.8 Gerakan 8 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	13
Gambar 2.9 Gerakan 9 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	13
Gambar 2.10 Gerakan 10 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	14
Gambar 2.11 Gerakan 11 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	14
Gambar 2.12 Gerakan 12 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	15
Gambar 2.13 Gerakan 13 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	15
Gambar 2.14 Gerakan 14 pada tahap pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif.....	16



Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Pasien Kanker.....	34
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Pasien Kanker.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	79
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	80
Lampiran 3. Lembar Data Demografi.....	81
Lampiran 4. Kuesioner <i>Questionnaire Stress Cancer</i> (QSC).....	83
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	86
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian.....	92
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas.....	96
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas.....	98
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas dan Paired Sample T-test.....	100
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas dan Paired Sample T-test.....	101
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	112

## DAFTAR ISI ARTIKEL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	113
HALAMAN PERSETUJUAN.....	114
ABSTRAK.....	115
<i>ABSTRACT</i> .....	116
PENDAHULUAN.....	117
METODE PENELITIAN.....	117
HASIL.....	118
PEMBAHASAN.....	120
KESIMPULAN.....	121
SARAN.....	121
REFERENSI.....	122
BIODATA PENULIS.....	124

## ABSTRAK

### PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES PADA PASIEN KANKER

Oleh: Fidelia

Pasien kanker yang menganggap dirinya tidak berguna bagi orang lain, dapat mengalami stres yang dapat menurunkan motivasi untuk sembuh sehingga memperburuk kondisi yang dialaminya, dengan demikian dibutuhkan upaya menurunkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien kanker. Desain penelitian ini menggunakan pra eksperimental *one group pre-post test design*. Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif sedangkan variabel dependennya adalah stres. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 59 pasien kanker di Puskesmas Pucang Sewu dan Puskesmas Kalijudan Surabaya. Sampel penelitian sebanyak 20 pasien kanker yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Questionnaire Stress Cancer* (QSC) dan Standar Operasional Prosedur (SOP). Penelitian ini telah dilakukan uji normalitas dengan hasil berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan uji *Paired T-test*  $\alpha < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan nilai *mean* stres sebelum intervensi adalah  $38,70 \pm 12,98$  dan sesudah intervensi adalah  $27,65 \pm 12,62$  dengan rata-rata penurunan *mean* stres adalah  $-11,05 \pm -2,837$ . Hasil uji hipotesis didapatkan nilai  $p=0.000$  yang menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien kanker. Terapi relaksasi otot progresif dapat merilekskan seluruh tubuh, mengencangkan otot-otot yang tegang, dan memberikan perasaan relaks yang menyebabkan penurunan kadar kortisol sehingga dapat mengatasi stres.

**Kata Kunci:** Terapi Relaksasi Otot Progresif, Stres, Pasien Kanker

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON STRESS IN CANCER PATIENTS**

**by : Fidelia**

*Cancer patients who consider themselves useless to other, can experience stress which can reduce their motivation to recover, thus worsening the condition they are experiencing, thus efforts to reduce stress are needed. This study aims to prove the effect of progressive muscle relaxation therapy on stress in cancer patients. The design of this study used a pre-experimental one group pre-post test design. The independent variable in this study was progressive muscle relaxation therapy, while the dependent variable was stress. The population of this study were 59 cancer patients at Pucang Sewu Public Health Center and Kalijudan Public Health Center Surabaya. The research sample was 20 cancer patients who had met the inclusion and exclusion criteria by using purposive sampling technique. The research instrument used a Questionnaire Stress Cancer (QSC) and Standard Operating Procedures (SOP) questionnaires. The research has conducted a normality test with normal distribution results. Hypothesis test using Paired T-test  $<0,05$ . The results showed that the mean stress before the intervention was  $38,70 \pm 12,98$  and after the intervention was  $27,65 \pm 12,62$  with an average decrease in the mean stress was  $-11,05 \pm -2,837$ . The results of hypothesis testing obtained p value = 0.000 which indicates that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on stress in cancer patients. Progressive muscle relaxation therapy can relax the whole body, tighten tense muscles, and provide a relaxed feeling that causes a decrease in cortisol levels so that it can deal with stress.*

**Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Stress, Cancer patients**