

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien kanker didapatkan *mean* skor stres sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif sebesar $38,70 \pm 12,98$ dan *mean* skor stres setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan sebesar $27,65 \pm 12,62$ dengan rata-rata penurunan skor stres sebesar $-11,05 \pm -2,837$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dibuktikan dengan uji *Paired T-Test* ($p=0.000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien kanker.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Pasien Kanker

Pasien kanker diharapkan dapat menerapkan intervensi terapi relaksasi otot progresif secara mandiri untuk menurunkan stres yang dirasakan.

7.2.2 Bagi Keluarga

Keluarga pasien kanker diharapkan dapat mendukung dan membantu pasien kanker dalam melaksanakan terapi relaksasi otot progresif di rumah untuk menurunkan stres pada pasien kanker.

7.2.3 Bagi Perawat

Perawat paliatif diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu penatalaksanaan non farmakologis dalam menurunkan stres pada pasien kanker.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan modifikasi desain penelitian menjadi *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design* dan menggunakan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ardhiansyah AO. Deteksi Dini Kanker. Surabaya: Airlangga University Press; 2019.
2. Kristanto AD, Kahija YF La. Pengalaman Coping Terhadap Diagnosis Kanker Pada Penderita Usia Kerja Di Rumah Sakit Margono Soekarjo Purwokerto. *Empati*. 2017;6(2):1–9.
3. Irawan E, Rahayuwati L, Yani DI. Hubungan Penggunaan Terapi Modern dan Komplementer terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara. *J Keperawatan Padjadjaran*. 2017;5(April 2017):19–28.
4. Ambarwati WN, Wardani EK. Efek Samping Kemoterapi Secara Fisik Pasien Penderita Kanker Servik. *Pros Semin Nas Int*. 2014;2(2):97–106.
5. Guntari GAS, Suariyani NLP. Gambaran Fisik Dan Psikologis Penderita Kanker Payudara Post Mastektomi Di Rsup Sanglah Denpasar Tahun 2014. *Arc Com Heal • Juni*. 2016;3(1):24–35.
6. Prima A, Pangastuti HS, Setiyarini S. Karakteristik Demografi dan Kondisi Kesehatan Sebagai Prediktor Stress Pada Pasien Kanker. *J Keperawatan*. 2020;04(01):6–11.
7. Septilia F, Karim D, Huda N. hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Pada Berbagai Tingkatan Stadium. *J Online Mhs [Internet]*. 2018;5. Available from: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/21341%0D>
8. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA Cancer J Clin*. 2021;71(3):209–49.
9. Kemenkes. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, 2018. *Ris Kesehat Dasar riskesdas*. 2018;1(1):1.
10. Nadatien I, Mulayyinah M. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 2019;2(2):68–71.
11. Chen R, Cancerhelps T. *Solusi Cerdas Mencegah dan Mengobati Kanker*. Jakarta : PT Agromedia Pustaka; 2012.
12. Sugo ME, Kusumaningrum T, Fauziningtyas R, Keperawatan F. Faktor Strategi Koping Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Pedimaternal Nurs J [Internet]*. 2019;5(1):99–108. Available from: <http://e->

journal.unair.ac.id/PMNJ%7C99Journal

13. Putri SB, Hamid AYS, Priscilla V. Karakteristik Dan Strategi Koping Dengan Stres Pasien Kanker Payudara Dalam Menjalani Kemoterapi. *J Endur*. 2017;2(3):303.
14. Lumbangaol NT. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Bul Psikol*. 2016;24(1):1.
15. Candra IW, Harini IGA, Sumirta IN. Psikologis Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa [Internet]. Yogyakarta. Cv. Andi Offset; 2017. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=Ii5LDwAAQBAJ&pg=PA332&dq=psikologi+keperawatan&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjB3PL8jYXsAhWPbysK%0AHc9KDvIQ6AEwAXoECAUQA#v=onepage&q=psikologi%0Akeperawatan&f=false%0D>
16. Rice VH. Handbook of stress, coping, and health: implications for nursing research, theory, and practice [Internet]. Singapura. SAGE; 2012. Available from: <https://doi.org/10.5860/choice.38-2774%0D>
17. Nurdin AE. Pendekatan Psikoneuroimunologi. *Maj Kedokt Andalas*. 2015;34(1):90.
18. Shahriari M, Dehghan M, Pahlavanzadeh S, Hazini A. Effects of progressive muscle relaxation, guided imagery and deep diaphragmatic breathing on quality of life in elderly with breast or prostate cancer. *J Educ Health Promot [Internet]*. 2017;6:1–6. Available from: <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
19. Utami S. Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation(PMR) Terhadap Mual Muntah Kemoterapi Pasien Kanker Ovarium. *J Keperawatan*. 2016;4(2):83–90.
20. de Lorent L, Agorastos A, Yassouridis A, Kellner M, Muhtz C. Auricular Acupuncture Versus Progressive Muscle Relaxation in Patients with Anxiety Disorders or Major Depressive Disorder: A Prospective Parallel Group Clinical Trial. *J Acupunct Meridian Stud [Internet]*. 2016;9(4):191–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jams.2016.03.008>
21. Antoni A, Diningsih A. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kontrol Stres Fisiologis dan Psikologis Klien Diabetes Melitus. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2021;4(2):210–4.
22. Setyoadi. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. 1 st ed. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
23. Widyastuti M, Yuliasuti C, Farida I, Rinarto ND, Firmansyah IR. Relaksasi

- Progresif Sebagai Penurun Tingkat Stres Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. *J Ilm Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya* [Internet]. 2020;15(1):1–16. Available from: www.journal.stikeshangtuah-sby.ac.id
24. Hudiawati D, Muhlisin A, Ibrahim N. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress Among Haemodialysis Patients Attending a Public Hospital at Central Java Indonesia. *IIUM Med J Malaysia*. 2019;18(3):3–10.
 25. Essa RM, Ismail NIAA, Hassan NI. Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress, Anxiety, and Depression after Hysterectomy. *J Nurs Educ Pract*. 2017;7(7):77.
 26. Isa MR, Moy FM, Razack AHA, Zainuddin ZM, Zainal NZ. Impact of Applied Progressive Deep Muscle Relaxation Training on the Level of Depression, Anxiety and Stress among Prostate Cancer Patients: A Quasi-Experimental Study. *Asian Pacific J Cancer Prev*. 2013;14(4):2237–42.
 27. Mansyah B, Ani S. The influence of Combination Therapy Progressive Muscle Relaxation and Deep breathing Relaxation against Stress Levels of diabetics in Prolanis BPJS The Health Of The City Of Palangka Raya. *Int J Sci Technol Manag*. 2021;2(3):592–8.
 28. Aspiani RY. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 2*. Jakarta: CV Trans Info Media; 2014.
 29. Black & Hawks. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Pasien Gerontik:Lanjut Usia*. Jakarta: E-Medika; 2016.
 30. Purwanto. *Keperawatan Gerontik:Latihan Modalitas Pada Klien*. Yogyakarta: Healthy; 2013.
 31. Dawaci ND, Afniwati. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019. 2020;05:1–9. Available from: <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2062>
 32. Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara; 2018.
 33. Morgan N. *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Jakarta: Penerbit Gemilang; 2014.
 34. Muslim M. Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses. *ESENSI*. 2015;8(2):10–7.
 35. Herschbach P, Keller M, Knight L, Brandl T, Huber B, Henrich G, et al.

- Psychological Problems of Cancer Patients: A Cancer Distress Screening With a Cancer-Specific Questionnaire. *Br J Cancer*. 2004;91(3):504–11.
36. Ariani. *Stop Kanker*. Yogyakarta: Istana Medika; 2015.
 37. Nurarif, A. H. & KH. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC Jilid 1*. Yogyakarta: Mediacion jogja; 2015.
 38. CancerHelps T. *Stop Kanker: Panduan Deteksi Dini & Pengobatan Menyeluruh Berbagai Jenis Kanker [Internet]*. Jakarta Selatan: AgroMedia.; 2019. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=8ErRCgAAQBAJ&pg=PR2&dq=Stop%0A+Kanker&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwih45STktTtAhXI4zgGHdmfAMQ%0A6wEwAHoECAEQAAQ#v=onepage&q=>
 39. Ermawan B. *Pengantar Patofisiologi (H. P. A, ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
 40. Pratiwi SR, Widiyanti E, Solehati T. Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara dalam Menjalani Kemoterapi. *J Pendidik Keperawatan Indones*. 2017;3(2):167.
 41. Baradero. D. *Klien Kanker*. Jakarta. - Bing. <https://www.bing.com/>. Jakarta; 2007.
 42. Palma D. *Mengatasi Kanker: Yang Harus Anda Tahu untuk Mendapatkan Perawatan Terbaik*. Yogyakarta: Rapha Publishing; 2020.
 43. Mukherjee S. *Kanker Biografi Suatu Penyakit [Internet]*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia; 2020. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=VITdDwAAQBAJ&pg=PA47&dq=kan%0Aker+adalah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjOyoM9cftAhXYX30KHSRAAa%0AQQ6AEwA3oECAyQAQ#v=onepage&q=kanker adalah&f=false>
 44. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 5. Peni, editor. Jakarta Selatan: Salemba Medika; 2020.
 45. Setiana A, Nuraeni R. *Riset Keperawatan*. 1 st ed. Rahmawati A, editor. Cirebon: LovRinz Publishing: 2018 [cited 2022 jan 17];
 46. *Metode Penelitian Bisnis Kuantitatif dan Kualitatif*. Vol. 1. ABpublishER; 2017. ix + 145.
 47. Amanah N, Ernawati R. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Jenis Kanker di Ruang Kemoterapi RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Res*. 2020;1(2):755–9.

48. Costa C, Briguglio G, Mondello S, Teodoro M, Pollicino M, Canalella A, et al. Perceived Stress in a Gender Perspective: A Survey in a Population of Unemployed Subjects of Southern Italy. *Front Public Heal*. 2021;9(April):1–9.
49. Viertiö S, Kiviruusu O, Piirtola M, Kaprio J, Korhonen T, Marttunen M, et al. Factors Contributing to Psychological Distress in the Working Population, with a Special Reference to Gender Difference. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1–17.
50. Khamidah AN, Indra RL, Lita. Gambaran Stigma Pada Pasien Kanker Payudara Di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. *J Keperawatan Abdurrah*. 2019;3(1):34–43.
51. Wang Q-X, Bai Y, Lu G-F, Zhang C-Y. Perceived Health-Related Stigma Among Patients With Breast Cancer. *Chinese Nurs Res* [Internet]. 2017;4(4):158–61. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2017.10.002>
52. Ban Y, Li M, Bai H, Liu L, Gu Z, Zhang K, et al. Association Between Perceived Stress , Loneliness and Sleep Disorders Among Breast Cancer Patients : the Moderating Roles of Resilience. *Res Sq*. 2022;1–19.
53. Deckx L, van den Akker M, Buntinx F. Risk Factors for Ioneliness in Patients With Cancer: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Eur J Oncol Nurs* [Internet]. 2014;18(5):466–77. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejon.2014.05.002>
54. Tamba N, Adila DR, Roslita R. Hubungan Religiusitas Terhadap Subjective Well-Being (Swb) Pada Pasien Kanker Serviks. *J Keperawatan Abdurrah*. 2022;6(1):1–17.
55. Miller KD, Nogueira L, Devasia T, Mariotto AB, Yabroff KR, Jemal A, et al. Cancer Treatment and Survivorship Statistics, 2022. *A Cancer J Clin*. 2022;72(5):409–36.
56. Putri SB, Jannah M, Ramaita. Efektivitas Logoterapi Terhadap Stres Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *J Keperawatan*. 2018;3(1):17–25.
57. Wulandari N, Bahar H, Ismail CS. Gambaran Kualitas Hidup Pada Penderita Kanker Payudara di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara tahun 2017. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah* [Internet]. 2017;2(6):1–9. Available from: <https://www.neliti.com/id/publications/183119/gambaran-kualitas-hidup-pada-penderita-kanker-payudara-di-rumah-sakit-umum-bahte%0Ahttp://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/2879>

58. Pfeifer E, Wittmann M. Waiting, Thinking, and Feeling: Variations in the Perception of Time During Silence. *Front Psychol.* 2020;11.
59. Hartz SM, Olsson E, Culverhouse R, Cavazos-Rehg P, Chen LS, Dubois J, et al. Return of Individual Genetic Results in a High-Risk Sample: Enthusiasm and Positive Behavioral Change. *Genet Med [Internet].* 2015;17(5):374–9. Available from: <https://doi.org/10.1038/gim.2014.110>
60. Syisnawati S, Keliat BA, Putri YSE. Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety by Using Model Approach Stress Adaptation and Interpersonal. *Malaysian J Med Heal Sci.* 2022;18:141–6.
61. Ma X, Yue ZQ, Gong ZQ, Zhang H, Duan NY, Shi YT, et al. The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Front Psychol.* 2017;8(JUN):1–12.
62. Lee DY, Kim E, Choi MH. Technical and Clinical Aspects of Cortisol as a Biochemical Marker of Chronic Stres. *Korean Soc Biochem Mol Biol.* 2015;48(4):209–16.
63. Cay M, Ucar C, Senol D, Cevirgen F, Ozbag D, Altay Z, et al. Effect of Increase in Cortisol Level Due to Stress in Healthy Young Individuals on Dynamic and Static Balance Score. *North Clin Istanb.* 2018;5(4):295–301.
64. Essa RM, Ismail NIAA, Hassan NI. Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress, Anxiety, and Depression After Hysterectomy. *J Nurs Educ Pract.* 2017;7(7):77.
65. Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, Dixon K, Offenbacher M, Kohls N, et al. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-based Complement Altern Med.* 2021;2021.
66. Hosseini F, Alavi NM, Mohammadi E, Sadat Z. Motivation for Healing in Cancer Patients: a Qualitative Study. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2021;26(6):555–61.