

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2021

## **PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PADA PENDERITA KANKER**

**Rosa Diah Ayu Saputri<sup>1)</sup>, Setiyawan<sup>2)</sup>, Dian Nur Wulanningrum<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma  
Husada Surakarta  
[rosa84229@gmail.com](mailto:rosa84229@gmail.com)

<sup>2,3)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta  
[setiyawan@ukh.ac.id](mailto:setiyawan@ukh.ac.id)  
[diannwulan@ukh.ac.id](mailto:diannwulan@ukh.ac.id)

### **ABSTRAK**

Kanker merupakan pertumbuhan sel yang tidak normal dan dapat merusak bagian bagian tubuh, sel kanker akan terus membelah sehingga mengakibatkan penumpukan sel baru yaitu tumor ganas. Penyakit kanker berdampak pada seluruh aspek individu yaitu dampak fisik dan psikologis dan dari dampak tersebut dapat mempersepsikan kalau kanker akan berakibat kematian dan selalu berprasangka negatif. Perasaan negatif dapat memicu ketakutan dan kekhawatiran terhadap efek penyakit yang diderita, pengobatan dan dampaknya, nyeri, serta kematian. Penderita kanker merasa dengan kondisi tersebut bisa menyebabkan kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan terapi non farmakologis yang salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dipilih untuk mengurangi kecemasan karena dapat menekan saraf-saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada penderita kanker. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experimental pretest-posttest nonequivalent one group design*. Pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 43 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner STAI yang terdiri dari 20 pertanyaan.

Hasil uji *Paired t-test* menunjukkan hasil *P Value* 0,000 yang nilai  $\alpha < 0,05$  maka  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap kecemasan penderita kanker.

Kata Kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Kanker

Daftar Pustaka : 59 (2009 - 2020)

*NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2021*

Rosa Diah Ayu Saputri  
[rosa84229@gmail.com](mailto:rosa84229@gmail.com)

***THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON THE  
ANXIETY OF CANCER PATIENTS***

***ABSTRACT***

Cancer is an abnormal growth of cells and damages the body parts. Cancer cells that continue to divide the result in the accumulation of new cells or malignant tumors. Cancer affects the individual physical and psychological aspects. The impact is believed that cancer will result in death and negative perceptions. Negative perceptions could trigger fear and worry about the effects of illness, its treatment, pain, and death. Cancer patients assume that the condition causes anxiety. Anxiety could be managed non-pharmacologically with progressive muscle relaxation therapy. Reciprocally, progressive muscle relaxation could reduce anxiety because it suppresses sympathetic nerves and feeling tense. Thus, there is counter conditioning.

The study intended to determine the effect of progressive muscle relaxation on anxiety in cancer patients. It adopted quantitative with a quasi-experimental pretest-posttest of nonequivalent one group design. 43 respondents were selected by consecutive sampling. The instrument used 20 questions of the STAI questionnaire.

The results of the *Paired t-test* obtained a p-value of 0.000 with a value of  $<0.05$ . Therefore,  $H_a$  was accepted and  $H_o$  was rejected. The study inferred an effect of Progressive Muscle Relaxation on the anxiety of cancer patients.

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Cancer.

**Bibliography:** 59 (2009 - 2020).

## PENDAHULUAN

Kanker merupakan salah satu jenis penyakit yang mematikan di dunia dan menjadi salah satu penyebab kedua kematian di dunia (Shahriari, Dehghan, Pahlavanzadeh, & Hazini, 2017). Kanker merupakan pertumbuhan sel yang tidak normal dan sel yang tidak normal tersebut dapat merusak bagian bagian tubuh, dikarenakan sel kanker berkembang dengan cepat dan terus membelah diri, lalu masuk ke jaringan invasive dan berpindah ke metastasis menyebar melalui jaringan ikat, darah, dan menyerang organ penting dan syaraf tulang belakang (Liabalingka, 2020).

Angka ini menempatkan bahwa Indonesia di urutan kedelapan dengan kasus kanker terbanyak di Asia Tenggara, dan peringkat ke-23 se-Asia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penyakit kanker di Indonesia mencapai 1.79 per 1000 penduduk, naik dari tahun 2013 sebanyak 1.4 per 1000 penduduk. Jumlah penderita kanker Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi dengan estimasi penderita kanker terbanyak, yaitu dengan 68.638 jiwa. Profil Kesehatan Kota Surakarta prevalensi kanker di Surakarta pada tahun 2014 berjumlah 8.678 orang yang meliputi kanker paru, kanker mamae, kanker serviks dan kanker hati. Berdasarkan penelitian Supriyanto pada tahun 2019 di RSUD Dr. Moewardi Surakarta diperoleh data pasien kanker ginekologi rawat jalan sebanyak 3.066 jiwa dan prevalensi kanker tertinggi adalah kanker servik sebanyak 2.669 jiwa, kanker ovarium sebanyak 315 jiwa, kanker vulva sebanyak 37 jiwa, kanker

rahim 23 jiwa, kanker vagina sebanyak 22 jiwa.

Penyakit kanker berdampak pada seluruh aspek individu salah satunya adalah dampak fisik yang dirasakan pada penderita kanker meliputi nyeri terhadap penyakit dan pengobatannya, penurunan nafsu makan, kelelahan, perubahan citra tubuh, dan penurunan waktu tidur (*Cancer Council Australia, 2016*). Dampak psikologis yang sering muncul pada penderita kanker, seperti kemarahan, kecemasan, stres, depresi, dan tidak memiliki harapan (Candra, 2013). Dampak tersebut dapat mempersepsikan kalau kanker akan berakibat kematian dan selalu berprasangka negatif. Perasaan negatif tersebut dapat memicu ketakutan dan kekhawatiran terhadap efek penyakit yang diderita, pengobatan dan dampaknya, nyeri, serta kematian (Nurhayati *et al*, 2020). Penderita kanker merasa dengan kondisi tersebut bisa menyebabkan kecemasan. Kecemasan dalam jangka panjang yang tidak segera diatasi maka tidak baik untuk sistem kardiovaskuler dan kesehatan jantung, beberapa peneliti menyebutkan bisa berdampak pada sistem kekebalan.

Kecemasan dapat diatasi dengan terapi non farmakologi salah satu terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi kecemasan ialah dengan menggunakan tehnik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dalam beberapa tahun terakhir telah menjadi tren yang populer terutama di antara pasien kanker. Relaksasi otot progresif mengurangi responsifitas simpatik sistem saraf (respon *fight or flight*) mengurangi tingkat stress, menurunkan

tingkat stres dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan yang lebih baik, menurunkan rasa sakit dan penurunan kecemasan (Hermanto dkk,2020). Relaksasi otot progresif dipilih untuk mengurangi kecemasan karena dapat menekan saraf-saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Sitalita, 2012) dan bisa membuat rileks dikarenakan relaksasi ini dapat menghambat jalur umpan balik yang dapat mengakibatkan ketegangan otot mengirimkan dari stimulus ke otak dengan cara mengaktifkan dari sistem saraf parasimpatis dan berkurangnya hipotalamus melalui pemfokusan pada pikiran yang bertujuan untuk mempererat sikap positif terhadap rangsangan stres (Copstead & Banasik, 2010). Relaksasi otot dapat menurunkan ketegangan fisik yang berupa kecemasan, dengan melakukan relaksasi otot tubuh menjadi relaks dan saat tubuh relaks maka yang aktif adalah sistem parasimpatik yang berarti tekanan darah dan jantung menurun, pendengaran dan pupil kembali ke kondisi (Snyder & Lindquist, (2012).

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Pada periode bulan Juli 2021. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experimental pretest-postest nonequivalent one group design*. (Dharma, 2011).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *consecutive*

*sampling* (Dharma, 2013) dengan rumus slovin dan di dapat jumlah sampel 43 responden

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner STAI dengan jumlah 20 pertanyaan yang menggunakan skala likert yang tiap – tiap item diberi skor 1 – 4. Pada indikator *A-State* dengan pernyataan positif dinyatakan dengan skor 1 = tidak sama sekali, 2 = agak sedikit, 3 = cukup, 4 = sangat. Rentang skor untuk kuesioner STAI adalah 20 – 39 kecemasan ringan, 40 – 59 kecemasan sedang, 60 – 80 kecemasan berat. Kisi – kisi kuesioner STAI adalah *A-State : Favorable* (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) sedangkan *Unfavorable* (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18).

Data dalam penelitian menggunakan uji normalitas data dengan ketentuan menggunakan *saphiro wilk*<50 responden dalam menentukan uji analisis data. Dalam penelitian ini, analisis untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Penderita Kanker dengan hasil uji normalitas data normal dan menggunakan uji *Paired t-test*.

Dengan melakukan uji ethical clearance di Universitas Kusuma Husada Surakarta dinyatakan lolos dengan nomer uji etik No. 104/UKH.L.02/EC/VI/2021 berlaku selama kurun waktu 30 Juni 2021 sampai dengan 30 Juni 2022.

## **PEMBAHASAN**

### **Analisa Univariat**

**Tabel 1.** Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (N=43)

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Laki – laki	19	44,2
Perempuan	24	55,8
Jumlah	43	100

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil mayoritas jenis kelamin perempuan 24 responden (55,8%). Menurut Hidayat, 2013 mengatakan bahwa perempuan lebih emosional dibandingkan dengan laki - laki karena perempuan sangat peka terhadap perasaanya sementara laki-laki objektif dengan rasionalitas nya sehingga mampu berfikir dan tidak mengedepankan emosional. Teori tersebut juga sejalan dengan teori dalam buku Sunaryo (2014) yang mengatakan bahwa pada umumnya laki-laki mempunyai mental yang kuat terhadap suatu hal yang mengancam bagi dirinya dibandingkan dengan perempuan.

Menurut pendapat peneliti kecemasan lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan lebih terbawa perasaan dibandingkan dengan laki-laki dimana pada perempuan lebih memikirkan perubahan yang dialaminya saat menderita penyakit kanker yang tidak dapat menjalankan fungsinya sebagai perempuan secara maksimal sehingga menyebabkan tekanan psikologis yang memicu terjadinya kecemasan. Perempuan memiliki perasaan yang lebih sensitif dan tekanan mental yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki hal ini

dapat terjadi karena khawatir akan perubahan fisik yang dialami terhadap efek pengobatan kanker atau informasi yang didapat dari luar berkaitan dengan tingkat kematian pada pasien yang menderita kanker sehingga memicu terjadinya kecemasan.

**Tabel 2.** Karakteristik responden berdasarkan usia (N=43)

<b>Usia</b>	<b>Frekuensi (F)</b>
Mean	48,23
Median	49,00
Std.Deviation	14,191
Minimum	21
Maximum	71

Berdasarkan tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan hasil mean 48,23, usia minimum 21 tahun dan usia maximum 71 tahun dengan std.deviation 14,191. Semakin tinggi usia, resiko menderita kanker semakin besar. Hoskin dan Begg dalam Oemiaty (2011) menyebutkan faktor resiko utama pada penyakit kanker adalah umur. Kelompok usia ini kemungkinan penurunan fungsi sel dan jaringan dalam tubuh dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan sel-sel yang lama akan membuat sulit untuk diperbaiki sehingga akan terjadi kerusakan sel di dalam tubuh. Secara bertahap daya tahan tubuh manusia makin rentan terhadap berbagai penyakit degenerative contohnya kanker (Yulianti, Iin dkk, 2016).

Menurut pendapat peneliti bahwa usia diatas 40 tahun rentan terkena penyakit kanker karena usia ini kemungkinan terjadi penurunan fungsi sel dan jaringan dalam tubuh dan sulit untuk diperbaiki sehingga akan terjadi kerusakan sel di dalam tubuh serta rentan terjangkit beberapa penyakit tertentu yang salah satunya adalah kanker.

**Tabel 3.** Karakteristik responden berdasarkan jenis kanker (N=43)

<b>Jenis Kanker</b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kanker Ovarium	4	9,3
Kanker Paru	8	18,6
Kanker Timoma	2	4,7
Kanker Prostat	5	11,6
Kanker Usus	3	7,0
Kanker Testis	1	2,3
Kanker Hidung	1	2,3
Kanker Serviks	8	18,6
Kanker Tiroid	2	4,7
Kanker	1	2,3

Tonsil		
Kanker Nasofaring	1	2,3
Kanker Rahim	7	16,3
Jumlah	43	100

Berdasarkan tabel 3. karakteristik responden berdasarkan jenis kanker menunjukkan hasil mayoritas menderita kanker paru 8 responden (18,6%) dan kanker serviks 8 responden (18,6%). Menurut pendapat Cahyadie (2016) penyebab kanker paru secara keseluruhan disebabkan oleh faktor lingkungan seperti adanya inhalasi jangka panjang dari bahan karsinogen tetapi juga bisa terjadi karena adanya hubungan keluarga, ras dan sistem imunologis, salah satu contoh dari inhalasi jangka panjang bahan karsinogen adalah orang yang merokok, para perokok memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak merokok dari penyakit kanker paru. Menurut pendapat Sumantari, 2018 mengatakan banyak faktor penyebab berkembangnya kanker serviks. Diantaranya adalah perilaku bergonta-ganti pasangan akan meningkatkan penularan penyakit kelamin. Penyakit yang ditularkan seperti infeksi Human Papilloma Virus (HPV) telah terbukti dapat meningkatkan timbulnya kanker serviks

Menurut pendapat peneliti penyebab kanker paru secara keseluruhan disebabkan oleh faktor lingkungan dan gaya hidup seperti

merokok. Menurut pendapat peneliti penyebab terjadinya kanker serviks adalah perilaku bergonta-ganti pasangan akan meningkatkan penularan penyakit kelamin yang bisa menyebabkan gangguan sistem kekebalan tubuh.

**Tabel 4.** Kecemasan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita kanker (N=43)

Kecemasan	Frekuensi (F)
Mean	60,95
Median	60,00
Std.Deviation	4,634
Minimum	52
Maximum	72

Berdasarkan tabel 4. Kecemasan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita kanker menunjukkan hasil mean 60,95, minimum 52 dan maximum 72 dengan std.deviation 4,634. Penelitian ini menggunakan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan pada penderita kanker. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson (Supriatin,2011). Menurut Praptini, dkk (2015) bahwa secara fisiologis, latihan relaksasi akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab

disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoring), dan peremajaan (rejuvenation).

Menurut pendapat peneliti tingginya kecemasan pada penderita kanker sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor usia, pengalaman, pendidikan, terapi kanker seperti kemoterapi dan pembedahan, stadium kanker dan beberapa faktor yang lain. Menurut pendapat peneliti tingginya tingkat kecemasan pada penderita perlu dilakukan upaya penanganan yang tepat karena respon kecemasan juga akan mempengaruhi proses penyembuhan dari pasien. Penelitian menggunakan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan pada penderita kanker.

**Tabel 5.** Kecemasan setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita kanker (N=43)

Kecemasan	Frekuensi (F)
Mean	34,81
Median	34,00
Std.Deviation	6,698
Minimum	26
Maximum	50

Berdasarkan tabel 5. Kecemasan setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita kanker menunjukkan hasil mean 34,81, minimum 26 dan maximum 50 dengan std.deviation 6,698. Relaksasi otot progresif dipilih untuk mengurangi kecemasan karena dapat menekan saraf-saraf simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Sitalita, 2012). Menurut pendapat Copstead & Banasik menurunnya kecemasan pada pasien kanker menunjukkan terapi relaksasi otot progresif memberikan efek rileks dikarenakan relaksasi ini dapat menghambat jalur umpan balik yang dapat mengakibatkan ketegangan otot mengirimkan dari stimulus ke otak dengan cara mengaktifkan dari sistem saraf parasimpatis dan berkurangnya hipotalamus melalui pemfokusan pada pikiran yang bertujuan untuk mempererat sikap positif terhadap rangsangan stres (Copstead & Banasik, 2010).

Menurut pendapat peneliti penanganan kecemasan pada penderita kanker cukup efektif dengan terapi

relaksasi otot progresif karena memberikan efek relaks dan menurunkan ketegangan otot dikarenakan mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dari respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis, hipersekresi kortikosteroid dan kortisol pada keadaan stres diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter.

### Analisa Bivariat

**Tabel 6.** Hasil Uji *Paired t-test*

	P Value
<i>Pretest – Post test</i>	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* karena responden <50 didapatkan hasil P Value 0,565 yang berarti  $\alpha > 0,005$  sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Paired t-test*. Berdasarkan tabel 6. Hasil uji *Paired t-test* menunjukkan hasil P Value 0,000 yang nilai  $\alpha < 0,05$  maka  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh intervensi yang dilakukan.

Menurut penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Brem dan Kumar (2011) menyatakan progressive muscle relaxation adalah suatu bentuk terapi relaksasi yang dapat diberikan pada klien kanker untuk mengurangi kecemasan. Kecemasan pada penderita kanker sulit dihindarkan karena

dampak penyakit tersebut sangat berdampak pada pengobatan yang dapat mempengaruhi fisik dan psikis (Jesika Pasaribu, 2020). Relaksasi otot progresif dipilih untuk mengurangi kecemasan karena dapat menekan saraf-saraf simpatis di mana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan) (Sitrilita, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Praptini, sulsitiowati dan Sunarta, (2013) mengatakan bahwa pemberian relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Rumah Singgah Kanker Denpasar.

Menurut pendapat peneliti adanya pengaruh pemberian intervensi yang diberikan kepada responden yang disebabkan oleh relaksasi otot progresif. Kelebihan relaksasi otot progresif adalah respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dari respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis, hipersekresi kortikosteroid dan kortisol pada keadaan stres diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil mayoritas jenis kelamin perempuan 24 responden (55,8%) sedangkan berdasarkan usia menunjukkan hasil mean 48,23, usia minimum 21 tahun dan usia

maximum 71 tahun, jenis kanker menunjukkan hasil mayoritas menderita kanker paru 8 responden (18,6%) dan kanker serviks 8 responden (18,6%). Hasil penelitian kecemasan sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita kanker menunjukkan hasil mean 60,95, minimum 52 dan maximum 72. Hasil penelitian kecemasan setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada penderita kanker menunjukkan hasil mean 34,81, minimum 26 dan maximum 50. Hasil *uji Paired t-test* menunjukkan hasil *P Value* 0,000 yang nilai  $\alpha < 0,05$  maka  $H_0$  diterima  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap kecemasan pada penderita kanker.

### **SARAN**

Penelitian ini dapat bermanfaat dan sebagai acuan untuk membantu penderita kanker mengurangi masalah kecemasan yang dialaminya dan dapat dijadikan bahan pertimbangan pemilihan pengobatan non farmakologi dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan yang dapat memperburuk keadaan pada penderita kanker yang bisa menimbulkan gangguan tambahan pada kesehatan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Shahriari, M., Dehghan, M., Pahlavanzadeh, S., & Hazini, A. (2017). Effects of progressive muscle relaxation, guided imagery and deep diaphragmatic breathing on quality of life in elderly with breast or prostate cancer. *Journal of Education and Health Promotion*, 1–6.

- Pasaribu, Jesika. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN ANSIETAS TERHADAP MEKANISME KOPING PENDERITA KANKER." *Jurnal Mutiara Ners* 3.1 (2020) : 28 – 36.
- Profil Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi. (2015). <http://rsmoewardi.com/rsdm-ppid/pages/profil-rsud-dr-moewardi>
- [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil\\_riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil_riskesdas-2018_1274.pdf)
- <http://www.repository.umla.ac.id/1157/1/SYAFILAH%20ANISAFITRI%20JURNAL.pdf>
- Cancer Council Australia (2016). *Understanding Radiotherapy : A Guide For People With Cancer, Their Families And Friends*. Sydney : Cancer Council Australia.
- Candra, A. (2013). Faktor psikologis pasien kanker
- Dharma, (2011). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Trans Info Media
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. (2014). *Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2014*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KAB\\_KOTA\\_2014/3372\\_Jateng\\_Kota\\_Surakarta\\_2014.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2014/3372_Jateng_Kota_Surakarta_2014.pdf)
- Hermanto, A., Sukartini, T., & Yunitasari, E. (2020). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES (Journal of Health Research Forikes Voice)*, 11(4), 334-337.
- Liabalingka. (2013). KANKER : Pentingnya Mengenal Kanker Lebih Dekat <https://www.kemkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>
- Nurhayati, N. *et al.* (2020) 'Gambaran Symptoms Pada Perempuan Dengan Kanker Ginekologi', *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), p. 173. Doi: 10.32419/jppni.v3i3.168.
- Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta : Heath Books.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta : Heath Books.
- Sunaryo (2014). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC
- Natosba, J., Rahmania, E. N., & Lestari, S. A. (2019, October). STUDI DESKRIPTIF: PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN HYPNOTHERAPY TERHADAP NYERI DAN KECEMASAN PASIEN KANKER SERVIKS. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 5, No. 1, pp. 153-161).
- Setiadi. (2013). *Konsep Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Ed.2. Yogyakarta : Graha Ilmu

Setyoadi, K., 2011; Terapi Modalitas  
Keperawatan Jiwa Pada Klien  
Psikogeriatrik; Salemba Medika,  
Jakarta