

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
DALAM MENURUNKAN NYERI KRONIS PADA PASIEN  
KANKER PAYUDARA**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah  
Peminatan Keperawatan Kesehatan Reproduksi



Oleh

DINARA SAFINA

NIM 22020125210051

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG, 2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:


### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN NYERI KRONIS PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:


Nama : Dinara Safina  
NIM : 22020125210051

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk *direview*


Dosen Pembimbing

  
Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat.  
NIP. 197708302001122001

Pembimbing Klinik

  
Merly Annawati Sumarsono, S.Kep., Ns.  
NIP. 198105062009032002

Mengetahui,  
Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK UNDIP

  
Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An.  
NIP. 197310202006042001

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul:

### **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN NYERI KRONIS PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dinara Safina

NIM : 22020125210051

Telah diuji pada 5 Juni 2026


Penguji 1,



Innez Karunia Mustikarani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198902252024062001

Penguji 2,




Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

NIP. 197708302001122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat.

NIP. 197708302001122001

# PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN NYERI KRONIS PADA PASIEN KANKER PAYUDARA

Dinara Safina<sup>1</sup>, Anggorowati<sup>2</sup>, Merly Annawati Sumarsono<sup>3</sup>, Innez Karunia Mustikarani<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup> Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

<sup>3</sup> Puskesmas Srandol

[dinarsa.afina03@gmail.com](mailto:dinarsa.afina03@gmail.com)<sup>1</sup>, [anggorowati@fk.undip.ac.id](mailto:anggorowati@fk.undip.ac.id)<sup>2</sup>, [merlyjupri@gmail.com](mailto:merlyjupri@gmail.com)<sup>3</sup>, [innez.km@gmail.com](mailto:innez.km@gmail.com)<sup>4</sup>

## ABSTRAK

Kanker payudara merupakan kanker dengan angka kejadian tertinggi pada perempuan dan sering menimbulkan nyeri kronis akibat perkembangan penyakit maupun efek samping terapi pengobatan. Nyeri kronis dapat menurunkan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, diperlukan penanganan nonfarmakologis yang aman dan efektif. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kronis pada pasien kanker payudara. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan secara sistematis melalui rangkaian proses asuhan keperawatan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Subjek yang digunakan adalah tiga pasien kanker payudara yang bertempat tinggal di wilayah kerja Puskesmas Srandol. Intervensi terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut, dengan total tiga sesi berdurasi masing-masing sesi 45 menit. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data dilakukan dengan menampilkan narasi hasil studi kasus. Hasil studi kasus menunjukkan penurunan skala nyeri pada ketiga pasien dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan oleh perawat dalam membantu mengurangi rasa nyeri pada pasien kanker payudara. Pasien juga diharapkan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dan berkelanjutan sebagai terapi pendukung.

Kata Kunci: Nyeri Kronis, Kanker Payudara, Terapi Relaksasi Otot Progresif

## ABSTRACT

*Breast cancer is the most common cancer among women and often causes chronic pain due to disease progression and the side effects of cancer treatment. Chronic pain may reduce patients' quality of life. Therefore, safe and effective non-pharmacological management is needed. This case study aimed to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing chronic pain in breast cancer patients. This study employed a descriptive design with a case study approach conducted systematically through the nursing care process. The sampling technique used was non-probability sampling with a purposive sampling method. The subjects consisted of three breast cancer patients living in the working area of Puskesmas Srandol. Progressive muscle relaxation therapy was administered once daily for three consecutive days, with each session lasting 45 minutes. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was conducted by presenting the results in narrative form. The results showed a reduction in pain intensity in all three patients, from moderate pain to mild pain. Progressive muscle relaxation therapy may be used as a non-pharmacological nursing intervention to help reduce pain in breast cancer patients. Patients are also encouraged to practice progressive muscle relaxation therapy independently and continuously as a supportive therapy.*

*Keyword: Chronic Pain, Breast Cancer, Progressive Muscle Relaxation Therapy*