

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*
TERHADAP MASALAH KEPERAWATAN KELETIHAN
PADA KLIEN KANKER ORGAN REPRODUKSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan



Oleh

Rosita Farda Firdaus

NIM 22020125210060

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa karya ilmiah akhir yang berjudul:

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Masalah Keperawatan Keletihan pada Klien Kanker Organ Reproduksi

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rosita Farda Firdaus

NIM : 22020125210060

Telah disusun sebagai laporan karya ilmiah akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Dosen Pembimbing



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

NIP. 198902252024062001

Pembimbing Klinik

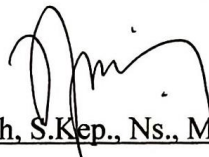


Ns. Dratia Eka Fajarani, S.Kep.

NIP. 199204222019022002

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 *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Masalah Keperawatan Keletihan pada Klien Kanker Organ Reproduksi

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rosita Farda Firdaus

NIM : 22020125210060

Telah diuji pada 5 Juni 2026

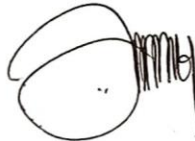
Penguji 1,



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

NIP. 197708302001122001

Penguji 2,



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

NIP. 198902252024062001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



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

NIP. 197708302001122001

Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Masalah Keperawatan Keletihan pada Klien Kanker Organ Reproduksi

Rosita Farda Firdaus^{1*}, Innez Karunia Mustikarani², Dratia Eka Fajarani³, Anggorowati⁴

^{1,2,4}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Kota Semarang

³Puskesmas Halmahera

rositafardaus@gmail.com¹, innez.km@gmail.com², dratiaekafajarani@gmail.com³, anggorowati@fk.undip.ac.id⁴

Corresponding author: innez.km@gmail.com

Abstrak

Kasus kanker yang terjadi pada wanita menjadi tantangan secara signifikan melalui data WHO pada tahun 2022 bahwa kasus kanker baru mencapai angka 220.266 dengan 114.248 kematian. Tindakan pengobatan yang dilakukan untuk kanker organ reproduksi adalah kemoterapi, radioterapi, dan pembedahan dengan efek samping berupa keletihan. Keletihan yang tidak tertangani dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat menangani keletihan pada penyintas kanker reproduksi adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Maka dari itu, intervensi tersebut dilakukan kepada 3 klien dengan kanker organ reproduksi untuk mengatasi masalah keletihan pada klien. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan berdasarkan *Evidence Based Practice* untuk mengevaluasi dampak terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang dilakukan 3 hari berturut-turut terhadap 3 klien kanker serviks, kanker endometrium, dan kanker ovarium. Instrumen yang digunakan, yaitu *Brief Fatigue Inventory* (BFI) untuk mengukur keletihan pada pasien kanker selama 24 jam terakhir sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat keletihan pada ketiga klien setelah pemberian *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Keberhasilan intervensi turut ditentukan oleh usia, riwayat terapi, komorbid, pola konsumsi makanan, aktivitas sehari-hari, dan riwayat konsumsi obat atau suplemen.

Kata Kunci: *kanker organ reproduksi, keletihan, progressive muscle relaxation*

Abstract

Cancer cases in women are a significant challenge, according to WHO data in 2022, which showed that new cancer cases reached 220,266, with 114,248 deaths. Treatments for reproductive organ cancer include chemotherapy, radiotherapy, and surgery, all of which can cause fatigue as a side effect. Untreated fatigue can lead to a decreased quality of life. One non-pharmacological therapy that can address fatigue in reproductive cancer survivors is Progressive Muscle Relaxation (PMR). Therefore, a Progressive Muscle Relaxation (PMR) intervention was administered to three clients with reproductive organ cancer to address fatigue issues. This research method used a case study with a nursing process approach based on Evidence-Based Practice to evaluate the impact of Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy administered for three consecutive days on three clients with cervical cancer, endometrial cancer, and ovarian cancer. The instrument used was the Brief Fatigue Inventory (BFI) to measure fatigue in cancer patients during the last 24 hours before and after the intervention. The intervention results showed a decrease in fatigue levels in all three clients after receiving Progressive Muscle Relaxation (PMR). The success of the intervention was also determined by age, therapy history, comorbidities, dietary patterns, daily activity levels, and history of medication or supplement use.

Keywords: *reproductive organ cancer, fatigue, progressive muscle relaxation*