

**TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP  
KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA  
DENGAN KEMOTERAPI :  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
THASYA DWI PUTRI HUDAYANI  
1710201014**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP  
KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA  
DENGAN KEMOTERAPI :  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
THASYA DWI PUTRI HUDAYANI  
1710201014**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP**  
**KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA**  
**DENGAN KEMOTERAPI :**  
***LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:**  
**THASYA DWI PUTRI HUDAYANI**  
**1710201014**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Rohayati Masitoh.Spd.Skep.Ners.MM.  
31 Agustus 2021



# TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA DENGAN KEMOTERAPI : LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

Thasya Dwi Putri Hidayani<sup>2</sup>, Rohayati<sup>3</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

[thasya.putri99@gmail.com](mailto:thasya.putri99@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi. Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* dengan kata kunci berupa kanker payudara, kecemasan terapi relaksasi autogenik dan kemoterapi. Pencarian jurnal menggunakan dua database yaitu *Google Scholar* dan Portal Garuda. Analisis data menggunakan seleksi *Literature* (PRISMA) dengan kriteria inklusi naskah *full text* yang dapat diakses secara dalam rentang tahun terbit 1 Januari 2017 sampai 30 September 2020 dan wilayah yang diambil di Indonesia. Setelah itu dilakukan penilaian kualitas kelayakan menggunakan *JBI Critical appraisal*. Hasil analisis didapatkan dua jurnal nasional yang menjelaskan terapi relaksasi autogenik memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara.

**Kata kunci** : Kanker payudara, terapi relaksasi autogenik, kecemasan, kemoterapi  
**Daftar Pustaka** : 23 buah (2016-2020)  
**Halaman** : 73 halaman, 2 tabel, 9 tabel,

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON THE ANXIETY OF BREAST CANCER PATIENTS WITH CHEMOTHERAPY : LITERATURE REVIEW <sup>1</sup>

Thasya Dwi Putri Hidayani<sup>2</sup>, Rohayati<sup>3</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

[thasya.putri99@gmail.com](mailto:thasya.putri99@gmail.com)

## ABSTRACT

This study aims to determine the effect of autogenic relaxation therapy on anxiety levels in breast cancer patients with chemotherapy. This study employed Literature Review method with keywords such as breast cancer, anxiety, autogenic relaxation therapy and chemotherapy. Search journals was done by using two databases, that were Google Scholar and Portal Garuda. Data analysis used Literature Selection (PRISMA) with inclusion criteria for full text manuscripts that could be accessed in 1 January 2017 to 30 September 2020 and was done in Indonesia. After that, a feasibility quality assessment was carried out using JBI Critical appraisal. The results of the analysis showed that two national journals explained that autogenic relaxation therapy had a significant correlation with anxiety levels in breast cancer patients.

**Keywords** : Breast Cancer, Autogenic Relaxation Therapy, Anxiety, Chemotherapy

**References** : 23 Sources (2016-2020)

**Pages** : 73 Pages, 2 Tables, 9 Tables

---

<sup>1</sup> Title

<sup>2</sup> Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan tumor yang menyerang jaringan sel-sel payudara. Kanker payudara merupakan masalah paling besar bagi wanita di seluruh dunia dan menyebabkan kematian utama bagi penderita kanker payudara (Peter, 2017). Kanker payudara di Indonesia merupakan penyakit yang sering terjadi dialami oleh wanita, menurut Depkes RI tahun 2017, kanker payudara ini merupakan kanker yang paling mendominasi di Indonesia yaitu memiliki kontribusi sebesar 30%, mengalahkan kanker serviks yang berkontribusi sekitar 24%. Prevalensi Riskesda tahun 2017 jumlah penderita penyakit kanker payudara di Indonesia 0,5 per-seribu dengan estimasi jumlah penderita penyakit kanker payudara sejumlah 62.685 penderita.

Penyakit kanker payudara masih menjadi masalah utama dalam dunia kesehatan, dibuktikan dari berbagai kasus komplikasi fisik fungsional dan dapat juga menyebabkan gangguan kualitas hidup. Penurunan kualitas hidup wanita penderita kanker payudara dapat dilihat dari sisi kesehatan fisik, status psikologi, hubungan sosial, kemandirian dan spiritual. Kualitas hidup merupakan persepsi individu dalam kemampuan, keterbatasan psikologi dalam konteks budaya dan system nilai untuk mengetahui peran dan fungsi (WHO, 2016).

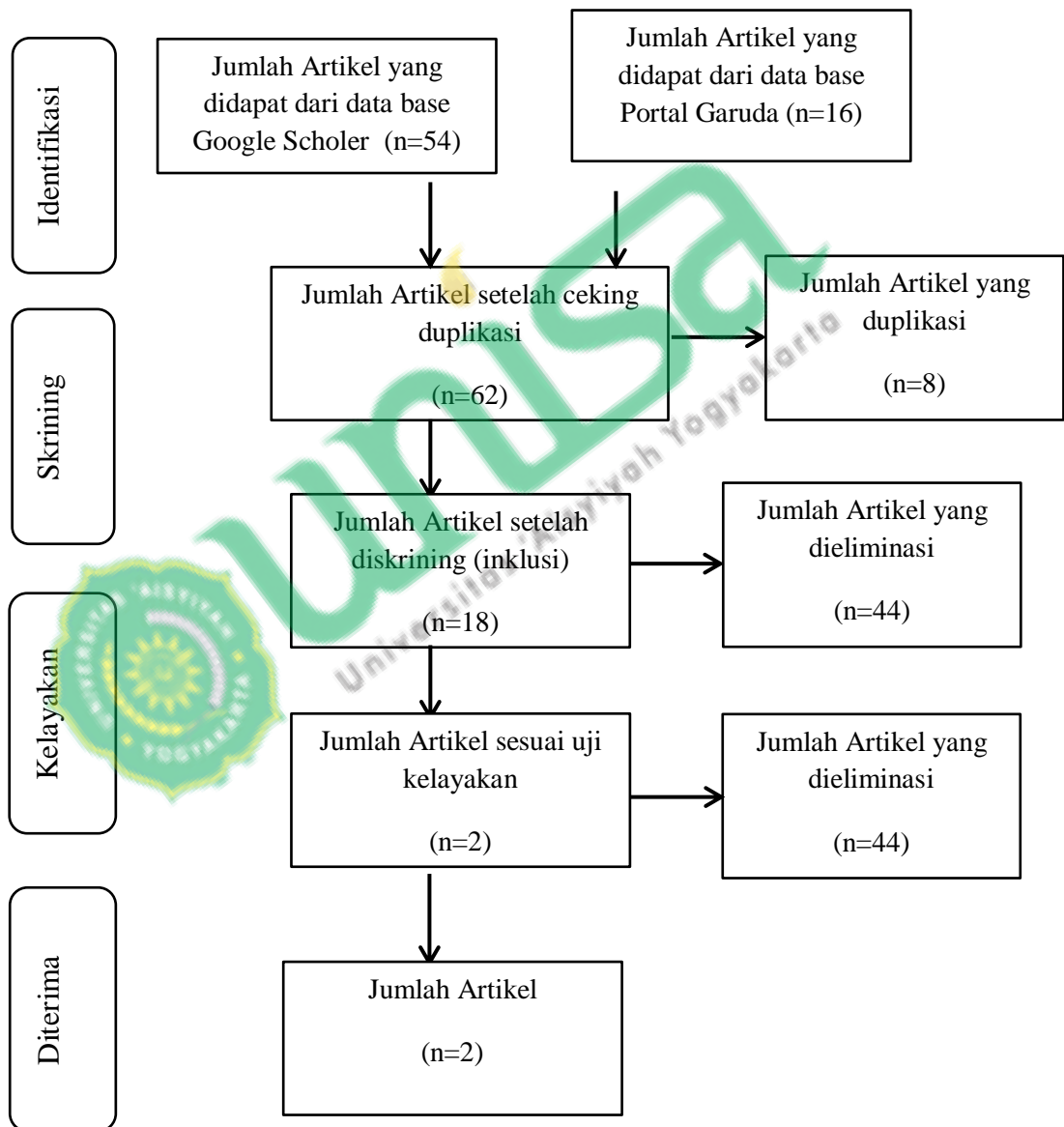
Hasil penelitian Setyowati (2019) menemukan bahwa kemoterapi membuat penderita kanker merasa cemas, kecemasan ini ditunjukkan melalui respon fisiologis, perilaku kognitif dan afektif. Reaksi fisiologis seperti tangan berkeringat dan terasa dingin, detak jantung berdetak lebih cepat, wajah pucat dan tegang, kehilangan nafsu makan, gerakan yang janggal, rasa tidak nyaman pada perut, rasa tertekan pada dada dan sering buang air kecil. Respon perilaku berupa gugup, menarik diri dari hubungan interpersonal, dan melarikan diri dari masalah. Respon kognitif seperti takut pada kematian dan cedera. Sedangkan respon afektif berupa kurang sabar, merasa tegang, gugup, cemas dan merasa takut.

Penatalaksanaan Kecemasan bisa dilakukan dengan Farmakologi dan Nonfarmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi dalam kecemasan bisa dilakukan dengan cara relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa katakata atau kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Tujuan dari relaksasi autogenik ini adalah memberikan perasaan nyaman, memberikan ketenangan (Maryam 2019).

Penanggulangan dan pengurangan kecemasan sangat penting berupaya agar pasien tidak cemas melalui asuhan keperawatan yang komprehensif secara biologis, psikologis, social, dan spiritual, salah satunya dengan relaksasi yang dapat memutuskan pikiran-pikiran negatif yang menyertai kecemasan (Dyah, 2016). Relaksasi *Autogenik* merupakan relaksasi dengan penyampaian sugesti positif yang membuat efek relaksasi psikologis dan akhirnya akan didapatkan efek anxiolitik (Vidas, 2016).

## METODE

Penelusuran literatur *Literature Review* dengan kata kunci berupa kanker payudara, kecemasan terapi relaksasi autogenik dan kemoterapi. Pencarian jurnal menggunakan dua database yaitu *Google Scholar* dan Portal Garuda. Analisis data menggunakan seleksi *Literature* (PRISMA) dengan kriteria inklusi naskah *full text* yang dapat diakses secara dalam rentang tahun terbit 1 Januari 2017 sampai 30 September 2020 dan wilayah yang diambil di Indonesia. Setelah itu dilakukan penilaian kualitas kelayakan menggunakan *JBI Critical appraisal*. Proses penelusuran dan *review literature* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. PRISMA

Diagram proses pencarian dan seleksi menggunakan

*Google Scholer* dan Portal Garuda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literatur tentang Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi dapat dilihat pada Tabel 1.

No.	Penulis	Tujuan	Desain Penelitian	Besar Sampel
1.	(Mareta Dea Rosaline dkk, 2017).	Mengetahui pengaruh autogenic d handgrip Relaxation terhadap asp fisik (mual muntah) dan Aspek psikologis (kecemasan) pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi di PPLK (Pusat Pelayanan Kanker) RSUD Dr. Soetomo Surabaya.	<i>Post test only with control design.</i>	(n=18)
2.	(Dyah Wijayanti, 2020).	Menganalisis pengaruh relaksasi autogenik pada kecemasan pada pasien kanker payudara di Puskesmas Balongsari dan Puskesmas Rangkah Surabaya.	<i>One group pre-post test design.</i>	(n=15)

Berdasarkan hasil penelusuran *literature review* didapatkan 2 jurnal nasional dengan menggunakan bahasa Indonesia dan penelitian dilakukan di Negara Indonesia. Tujuan pada kedua jurnal ini didapatkan persamaan dengan tujuan *literature review* yaitu mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara dengan kemoterapi. Analisis dari kedua jurnal didapatkan bahwa kedua jurnal menggunakan *Quasi Eksperimen*, subjek yang digunakan adalah pasien kanker payudara, instrumen yang digunakan adalah kuesioner, wawancara, observasi.

Kedua jurnal tersebut melakukan pengukuran yang berbeda. Jurnal pertama menggunakan *post test only with control design*, sedangkan jurnal yang kedua mengukur tingkat kecemasan berdasarkan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi dengan desain *one group pre-post test design*. Perbedaan dalam analisis adalah penggunaan uji statistik pada setiap jurnal diantaranya adalah Uji Statistik Manova untuk menguji hipotesis nya dan Wilcoxon Sign Rank Test untuk mengetahui perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi autogenik.

Penelitian dari (Mareta Dea Rosaline dkk, 2017) Populasi dalam penelitian ini adalah pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di PPLK (Pusat Pengembangan Layanan Kanker) Poli Onkologi RSUD dr Soetomo Surabaya. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 18 orang, Pelaksanaan dilakukan dalam 3 minggu setelah pasien kemoterapi sampai sesi kemoterapi selanjutnya.dengan durasi waktu 10-15 menit setiap pagi hari selama 6x/minggu. Hasil menunjukkan bahwa hasil uji *Manova* didapatkan  $p < 0,0001$ . kemudian dilanjutkan dengan uji *Post Hoc* dengan menggunakan LSD (*Least Significance Difference*). Berdasarkan hasil uji LSD sesudah intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol, untuk variabel aspek psikologis; kecemasan, didapatkan nilai p value yang signifikan. Pada variabel kecemasan  $p = 0.011$ , menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap aspek psikologis; kecemasan, antara kelompok perlakuan dan kontrol setelah mendapatkan intervensi *autogenic relaxation*.



Hasil jurnal kedua (Dyah Wijayanti, 2020) penelitian dilaksanakan selama 2 minggu, mulai tanggal 13 Mei–3 Juni 2020 di wilayah kerja Puskesmas Pacar Keling, Balongsari dan Rangkah Surabaya. Setelah mendapatkan intervensi relaksasi autogenik, sebagian besar pasien mengalami penurunan kecemasan. Hal ini didukung bahwa pada saat sebelum diberikan intervensi, terdapat 8 orang (53%), kategori kecemasan sedang dan setelah diberikan intervensi, 9 orang (60%), mempunyai kategori kecemasan ringan. Nilai rata-rata kecemasan pada pre test 72,20 sedangkan nilai rata-rata kecemasan pada post test 66,27. Penurunan kecemasan ekstrim terjadi pada 3 orang (20%).

## SIMPULAN

Terapi relaksasi autogenik terhadap kecemasan pasien kanker payudara memiliki hubungan. Terapi relaksasi autogenik menjadi salah satu terapi nonfarmakologis dengan penyampaian sugesti positif yang memberikan efek untuk menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalankan kemoterapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, F. N., & Ambariani. (2016). Kualitas Hidup Pada Penderita Kanker Payudara Yang Menjalani Pengobatan Kemoterapi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 67-76.
- Dalimartha, K. (13 Juli 2020, 08: 07 WIB). Relaksasi Autogenik Pada Penderita Kanker.
- Desiyani, N. (2019). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kanker payudara di Rumah Sakit Pertamina Cialap. *Jurnal Keperawatan soedirman (The soedirman Journal Of Nursing)*, 4(2), 61-66.
- Ermawan, M., & Pratama, S. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Tindakan Kemoterapi Di Rumah Sakit Martha Friska Pulo Brayon Medan. *Jurnal Darma Agung Husada*, 7(2), 71-79.
- Hartati, A. S. (2016). Konsep Diri dan Kecemasan Wanita Kanker Payudara Di Poli Bedah Onkologi Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan. *Jurnal Keperawatan*, 2(6), 76-82.
- Imardiani, Lutfi Rosida, & Wahyudi, J. T. (2019). PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KECEMASAN PASIEN DI RUANG INTENSIVE CARE UNIT RUMAH SAKIT PUSRI PALEMBANG. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 52-56.
- Janitra, F. E., Wijayanti, K., Wahyuningsih, I. S., & Apriyanti, H. W. (2020). PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PASIEN KANKER PAYUDARA MELALUI PROGRAM BESTCARE (BREAST CANCER WOUND AND PALLIATIVE CARE). *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS)*, 3(1) , 46-53.
- Joko Tri Wahyudi, L. I. (2019). PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN DI RUANG INTENSIVE

CARE UNIT RUMAH SAKIT PUSRI PALEMBANG. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 52-56.

Nanda, H. S., Septian, W., & Shobirun. (2016). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Tentang Pengobatan Kemoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Di Ruang Sitostatika Rumah Sakit Telogorejo Semarang. *Jurnal Karya Ilmiah STIKES Tologerejo*, 2(1), 156-167.

Nirmana, I. Y. (2016). Hubungan Beberapa Faktor Demografi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pasca Diagnosis Kanker di RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Medica Hospitalia*, 2(6), 162-172.

Pratiwi, S. R., Widiati, E., & Solehati, T. (2017). Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara dalam Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 167-174.

Rahayuwati, L., Ibrahim, K., & Komariah, M. (2017). PILIHAN PENGOBATAN PASIEN KANKER PAYUDARA MASA KEMOTERAPI. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 188-127.

Rosaline, M. D., Suprabawati, D. A., & Nihayati, H. E. (2017). PENGARUH AUTOGENIC DAN HANDGRIP RELAXATION TERHADAP ASPEK FISIK DAN ASPEK PSIKOLOGIS, PADA PENDERITA KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 172-179.

Shobirun, R. I. (2016). PERBEDAAN TINGKAT DEPRESI SEBELUM DAN SESUDAH RELAKSASI AUTOGENIK PADA PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI DI SMC RS TELOGOREJO. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 1-10.

*Tim Kanker Payudara*. (2016). Panduan Kanker Payudara. Artikel. Diakses tanggal 15 juli 2021. jam 09.15. Website <http://www.kanker-payudara.net/artikel>.

Triharini. (2017). Hubungan paket edukasi dengan keluhan fisik dan psikologis pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. Artikel. Diakses tanggal 17 juli 2020 jam 13.15. Website [www.digilib.ui.ac.id](http://www.digilib.ui.ac.id).

Yudoyono, D. (2019). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien Ca Mammae Dengan Tindakan Kemoterapi. *Viva Medika*, 11(2), 61-67.