

Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* Pada Nyeri dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks: Tinjauan Literatur

Ni Putu Adinda Oktariani Puja¹, Ketut Suparna², I Made Kusuma Wijaya³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha
adinda@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Kanker serviks merupakan salah satu kanker paling umum pada wanita di dunia yang sering menimbulkan keluhan fisik berupa nyeri dan keluhan psikologis berupa kecemasan. Terapi non-farmakologis seperti *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat menjadi intervensi untuk mengatasi keluhan nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks. Penelitian ini bertujuan untuk mengulas bukti ilmiah mengenai efektivitas penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap gejala nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks. Metode penelitian menggunakan desain *literature review*. Pencarian artikel dilakukan di *database* Science Direct, PubMed, dan Google Scholar dengan rentang waktu 2015-2025. Artikel diseleksi menggunakan kriteria PICO (Pasien: pasien kanker, Intervensi: *progressive muscle relaxation*, Outcome: Nyeri dan Kecemasan) dan didapatkan lima artikel untuk di-review. Hasil tinjauan dari lima artikel ilmiah menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* efektif menurunkan gejala kecemasan dan nyeri pada pasien kanker serviks. Studi menunjukkan penurunan signifikan skala nyeri dan tingkat kecemasan setelah intervensi *Progressive Muscle Relaxation* dengan beberapa laporan perubahan skala nyeri dari sedang menjadi ringan dan penurunan kecemasan dari berat atau sedang menjadi ringan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam menurunkan skala nyeri dan tingkat kecemasan pada pasien kanker serviks.

Kata kunci : Kanker serviks, kecemasan, nyeri, *progressive muscle relaxation*

ABSTRACT

Cervical cancer is one of the most common cancers in women worldwide often causing physical complaints of pain and psychological symptoms such as anxiety. Non-pharmacological therapies such as Progressive Muscle Relaxation can be an intervention to address these complaints. This study aims to review scientific evidence regarding the effectiveness of applying Progressive Muscle Relaxation on symptoms of pain and anxiety in cervical cancer patients. The research method used a literature review design. Article searches were conducted on the Science Direct, PubMed, and Google Scholar databases with a time span of 2015-2025. Articles were selected using PICO criteria (Patient: cancer patients, Intervention: progressive muscle relaxation, Outcome: Pain and Anxiety) and five articles were obtained for review. The review of the five scientific articles shows that Progressive Muscle Relaxation is effective in reducing symptoms of anxiety and pain in cervical cancer patients. Studies showed a significant decrease in pain scales and anxiety levels after the intervention with some reports showing a change in pain scale from moderate to mild and a reduction in anxiety from severe or moderate to mild. It is concluded that Progressive Muscle Relaxation is effective in reducing pain scales and anxiety levels in cervical cancer patients.

Keywords : Cervical cancer, anxiety, pain, *progressive muscle relaxation*

1. PENDAHULUAN

Kanker serviks merupakan jenis kanker keempat yang paling umum ditemukan pada wanita di seluruh dunia. Pada tahun 2020, sebanyak 604.000 perempuan diperkirakan terdiagnosis kanker serviks dengan angka mortalitas sebesar 342.000 kasus (Sung *et al.*, 2021). Di Indonesia, angka kejadian kanker serviks diperkirakan mencapai 0,8% dari total populasi yaitu setara dengan 98.692 kasus (Kemenkes RI, 2018).

Pasien kanker serviks umumnya mengalami keluhan secara fisik dan psikologis. Gejala fisik yang paling sering dirasakan oleh pasien kanker serviks adalah rasa nyeri. Nyeri yang dialami biasanya dirasakan dari daerah panggul atau ekstremitas bawah pada regio lumbal yang bersifat semakin progresif seiring dengan tingkat stadiumnya (Rahmania *et al.*, 2020). Pasien yang mengalami nyeri kronis dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti makan dan tidur hingga berdampak pada kualitas hidup (Natosba *et al.*, 2019). Selain gejala fisik, pasien kanker serviks seringkali mengalami gejala psikologis seperti kecemasan. Pasien kanker serviks dapat mengalami kecemasan karena adanya perasaan yang tidak pasti terhadap prediksi penyakit, keluhan nyeri yang dirasakan, pemeriksaan yang dilaksanakan, dan pengobatan yang dilakukan untuk pemulihan (Wulandari *et al.*, 2017). Apabila tidak ditangani dengan baik, maka keluhan nyeri dan kecemasan yang dirasakan oleh pasien kanker serviks dapat memberikan dampak buruk, seperti gangguan psikologis, memperlambat proses penyembuhan, hingga terjadi penurunan kualitas hidup secara signifikan (Suhatriidjas *et al.*, 2020).

Penanganan gejala nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks dapat menggunakan intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Intervensi farmakologis yang biasanya digunakan adalah obat golongan analgesik, namun penggunaan analgesik jangka panjang dapat menimbulkan efek samping dan membuat kondisi semakin memburuk (Maryani (2009) dalam Rahmania *et al.* (2020)). Sementara itu, terapi non farmakologis juga dapat digunakan,

seperti terapi relaksasi. Terapi ini dapat membantu relaksasi otot sehingga intensitas nyeri dan kecemasan dapat berkurang (Haryati & Sitorus, 2015). Salah satu terapi relaksasi yang dapat diterapkan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (Charalambous *et al.*, 2015).

Progressive Muscle Relaxation merupakan metode relaksasi dengan mengencangkan dan mengendurkan kelompok otot tubuh secara bergantian untuk mengurangi ketegangan otot dan stres. Teknik ini merupakan salah satu metode relaksasi yang paling mudah untuk dilakukan dengan gerakan yang sederhana, telah digunakan secara luas, dan pasien dapat melakukannya secara mandiri untuk mengatasi keluhan medis yang dialami (Syarif & Putra (2014) dalam Rahmania *et al.* (2020)). Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan otot lalu mengendurkannya Kembali dan merasakan sensasi relaksasi secara fisik hingga pada akhirnya tegangan otot tersebut menghilang (Jacobson) dalam Rahayu (2025). Terapi ini telah terbukti efektif menurunkan ansietas pada pasien kanker (Cempaka, 2019). Selain itu, menurut studi Alhalawi & Ervita (2025) terapi ini juga terbukti efektivitasnya dalam menurunkan skala nyeri pada pasien kanker.

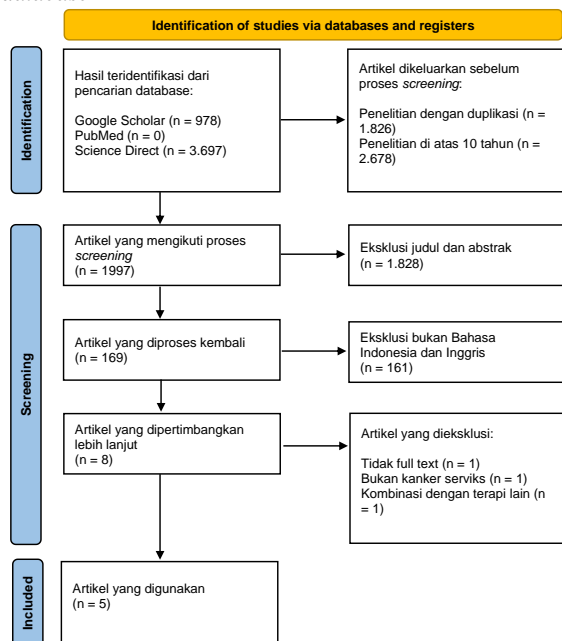
Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengulas bukti-bukti ilmiah mengenai penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap gejala kecemasan dan nyeri pada pasien kanker serviks sebagai upaya memperkuat landasan penggunaan terapi tersebut dalam praktik klinis.

2. METODE PENELITIAN

Analisis jurnal dalam penelitian ini menggunakan desain *literature review*, pertanyaan yang digunakan untuk melakukan *review* jurnal yang disesuaikan dengan PICO (Populasi, intervensi, komparator, dan *outcome*). Pencarian literatur dilakukan dengan memanfaatkan beberapa *database*, seperti Science Direct, PubMed, dan Google Scholar dengan rentang waktu dari tahun 2015 hingga tahun 2025. Kata kunci yang digunakan adalah "*Progressive Muscle Relaxation*/Relaksasi Otot

Progresif”, “Anxiety/Kecemasan/Ansietas”, “Pain/Nyeri”, “Cervical cancer/kanker serviks” sehingga didapatkan lima artikel untuk di-review. Berdasarkan hasil penelusuran dan penyeleksian artikel berdasarkan tahun, bahasa, tipe, abstrak, full text, dan kriteria eksklusi tidak diperoleh artikel pada Science Direct dan Pubmed, sedangkan pada Google Scholar diperoleh 5 artikel. Artikel *fulltext* dan abstrak yang diperoleh kemudian ditinjau untuk mendapatkan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi berdasarkan PICO *frame work* (Patient: pasien kanker, Intervention: *progressive muscle relaxation*, Outcome: Nyeri dan Kecemasan). Bahasa artikel yang digunakan adalah Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Untuk menentukan efektivitas mengidentifikasi efektivitas *progressive muscle relaxation* pada pasien kanker serviks yang mengalami nyeri dan kecemasan, penulis mengambil semua desain penelitian.

Skema 1. Literature review pencarian artikel dengan database



3 HASIL

Table 2. Hasil *Literature Review*

No.	Penulis & Tahun	Judul Artikel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Vina Yolanda Sari Sigalinging, Shanti Wardaningsih, Yanuar Primanda (2018)	Perbandingan Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks yang Sedang Menjalani Kemoterapi Sebelum dan Sesudah Latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) di Surakarta	Desain: Quasi experiment, pre-test, post-test Sampel: 40 pasien kanker serviks yang sedang menjalani kemoterapi dan mengalami kecemasan Alat pengumpulan data: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	Penelitian ini menemukan adanya penurunan kecemasan dan keluhan efek samping kemoterapi pada kelompok perlakuan setelah mendapatkan intervensi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> selama 3 minggu (p-value = 0.000)
2.	Eka Nadya Rahmania, Jum Natosba, Karolin Adhistry (2020)	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Sebagai Penerapan <i>Palliatif Care</i> Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks	Desain penelitian: Pra eksperimental dengan pendekatan <i>one-group pretest dan posttest</i> Sampel: 16 orang responden terdiagnosis kanker serviks Alat pengumpulan data: <i>Visual Analog Scale</i> (VAS) untuk mengukur skala nyeri dan <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i> (SAS/SRAS) untuk mengukur tingkat kecemasan responden.	Penelitian ini menemukan terdapat perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai rata-rata 5,75 dan 3,06 secara berturut-turut. Selain itu, didapatkan pula perbedaan bermakna tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi, dengan nilai <i>mean</i> dan <i>median</i> sebesar 49,88 dan 50(63-30) serta 31,31 dan 28(54-23). Penelitian ini menyimpulkan bahwa <i>Progressive Muscle Relaxation</i> mampu mengurangi intensitas nyeri dan menurunkan tingkat ansietas pada pasien kanker serviks (p-value = 0,000).
3.	Shymaa Aly Hamed, Hemmat Moustafa Abdel Mageed, Samah	The Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on	Desain penelitian: Quasi experiment Sampel:	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stress, kecemasan, dan

	Mohamed EL sayed sayed Ahmed, Manal Ahmed Mohamed Ismail (2023)	Emotional Status among Cervical Cancer Women undergoing Chemotherapy	100 orang responden pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi Alat pengumpulan data: <i>Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)</i>	depresi pada kelompok perlakuan. Sebelum mendapatkan perlakuan, didapatkan tingkat stress, kecemasan, dan depresi yang sangat tinggi. Setelah mendapatkan perlakuan, terjadi penurunan stress, kecemasan, dan depresi hingga tingkat sedang.
4.	Dwi Kurniasih, Elly Marce Titihalawa, Teodata Cicil (2023)	<i>Progressive Muscle Relaxation</i> Sebagai Upaya Reduksi Skala Nyeri Pada Kanker Serviks di RSUD dr. Soedarso Pontianak	Desain penelitian: penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi Sampel: 3 orang responden pasien kanker serviks Alat pengumpulan data: PQRST dan <i>Numeric Rating Scale</i>	Hasil penelitian menunjukkan penurunan nyeri sekitar 2 – 3 poin setelah dilakukan intervensi selama 7 hari dengan frekuensi 2 kali sehari. Sebelum perlakuan, skala nyeri responden berkisar antara 5-6 yang termasuk dalam kategori sedang. Setelah mendapat perlakuan, skala nyeri mengalami penurunan dengan kisaran 3 – 4 yang termasuk dalam kategori ringan dan sedang.
5.	Martha Adelia, Ana Mariza, Khoidar Amirus, Neneng Siti Latifah (2024)	Progressive Muscle Relaxation As An Effort To Reduce Pain Intensity in Cervical Cancer Survival	Desain penelitian: Quasi experiment dengan pendekatan <i>one group pretest</i> dan <i>posttest without control</i> Sampel: 43 orang responden pasien kanker serviks Alat pengumpulan data: <i>Numeric Rating Scale</i>	Berdasarkan uji statistik Wilcoxon, didapatkan <i>p- value = 0,000 (p-value < 0,05)</i> . Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa <i>Progressive Muscle Relaxation</i> berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien kanker serviks.

4. PEMBAHASAN

Hasil tinjauan artikel yang dilakukan pada 5 artikel ilmiah menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dan nyeri pada pasien kanker serviks. Penelitian oleh Rahmania *et al.* (2020) menunjukkan latihan *Progressive Muscle Relaxation* secara signifikan mengurangi intensitas nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks. Sampel penelitian terdiri dari 16 responden yang mendapatkan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* sebanyak dua kali sehari selama lima hari. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan bermakna pada skala nyeri dengan penurunan rata-rata skala nyeri setelah responden mendapatkan intervensi *Progressive Muscle Relaxation*. Selain itu, terdapat perbedaan bermakna skor kecemasan dengan penurunan skor kecemasan setelah mendapatkan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam meredakan nyeri pada pasien kanker serviks dengan penurunan skala nyeri sebanyak 2-3 poin setelah melakukan latihan *Progressive Muscle Relaxation* sebanyak 2 kali dalam satu hari dengan durasi 30 menit yang dilaksanakan selama 1 minggu. Hasil penelitian lain oleh Adelia *et al.* (2024) juga menemukan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* berpengaruh terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker serviks. Sampel penelitian berjumlah sebanyak 43 pasien yang diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* sebanyak dua kali dalam sehari selama tiga hari. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skala nyeri pasien sebelum mendapatkan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* adalah nyeri sedang. Sementara itu, rata-rata skala nyeri pasien setelah mendapatkan intervensi mengalami perubahan menjadi nyeri ringan.

Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker serviks.

Studi yang dilakukan oleh Hamed *et al.* (2023) meneliti bagaimana *Progressive Muscle Relaxation* berdampak pada tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada pasien kanker serviks. Penelitian ini menemukan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* bermanfaat dalam menurunkan skala kecemasan pada pasien kanker serviks. Penelitian ini terdiri atas 100 orang responden yang terbagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Intervensi *Progressive Muscle Relaxation* dilakukan sebanyak tiga kali sehari dalam empat minggu dengan durasi selama 30 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah melakukan *Progressive Muscle Relaxation* selama empat minggu. Sebelum mendapatkan intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan yang berat kemudian mengalami penurunan menjadi kecemasan sedang pada lebih dari separuh responden setelah mendapatkan intervensi *Progressive Muscle Relaxation*.

Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Sigalinging *et al.* (2018) yang membandingkan tingkat kecemasan pasien kanker serviks yang menjalani kemoterapi sebelum dan setelah mendapatkan latihan *Progressive Muscle Relaxation*. Penelitian ini terdiri atas 40 orang responden yang terbagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Latihan dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu selama tiga minggu. Hasil menunjukkan *Progressive Muscle Relaxation* secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Pada pre-test, tingkat kecemasan sebagian besar responden berada pada kategori sedang, sedangkan post-test menunjukkan penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan hingga hampir tidak ada kecemasan pada kelompok intervensi. Sehingga didapatkan kesimpulan terdapat pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien kanker serviks.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan 5 artikel tentang pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap nyeri dan kecemasan pada pasien kanker serviks, dapat disimpulkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* efektif dalam mengurangi skala nyeri dan tingkat kecemasan pada pasien kanker serviks. Teknik relaksasi ini dapat memberikan efek optimal apabila dilakukan selama 25-30 menit selama 5 hari dengan 2 kali pengulangan pada setiap gerakan.

6. REFERENSI

- Adelia, M., Mariza, A., Amirus, K., & Lathifah, N. S. (2024). Progressive Muscle Relaxation As An Effort To Reduce Pain Intensity In Cervical Cancer Sufferers. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 10(11), 1123–1129. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i11.17966>
- Alhalawi, Z., & Ervita, L. (2025). Manfaat Progressive Muscle Relaxation (PMR) sebagai Intervensi Nonfarmakologis untuk Nyeri pada Pasien Kanker. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 3966–3977.
- Cempaka, A. A. (2019). *Literature Review: Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Ansietas Pada Pasien Kanker*.
- Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas, E., & Paikousis, L. (2015). A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery as Anxiety Reducing Interventions in Breast and Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/270876>
- Hamed, S. A., Mageed, H. M. A., Ahmed, S. M. E. S. S., & Ismail, M. A. M. (2023). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Emotional Status among Cervical Cancer Women undergoing Chemotherapy. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(3), 312–325. https://journals.ekb.eg/article_316261.html
- Haryati, & Sitorus, R. (2015). Pengaruh Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Status Fungsional Dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi di RS Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar. *Medula*, 2(2), 167–177.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kurniasih, D., Titihalawa, E. M., & Cicil, T. (2023). Progressive Mucle Relaxation sebagai Upaya Reduksi Skala Nyeri pada Kanker Serviks di RSUD DR. Soedarso Pontianak. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2201–2211. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10656>
- Maryani, A. (2009). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan dan Mual Muntah Setelah Kemoterapi pada Pasien Kanker Payudara di RS dr. Hasan Sadikin Bandung*. Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Natosba, J., Rahmania, E. N., & Lestari, S. A. (2019). *Studi Deskriptif: Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Hypnotherapy Terhadap Nyeri dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks*. 153–161.
- Rahayu, H. (2025). Progressive Muscle Relaxation To Reduce Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting in Cancer Patients: A Descriptive Study. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 9(2), 198–207. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v9i2.11839>
- Rahmania, E. N., Natosba, J., & Adhistry, K. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Sebagai Penerapan Palliatif Care Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Pasien Kanker Serviks. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(1), 25–32.

- <https://www.neliti.com/publications/338937/pengaruh-progressive-muscle-relaxation-sebagai-penerapan-palliatif-care-terhadap>
- Sigalinging, V. Y. S., Wardaningsih, S., & Primanda, Y. (2018). Perbandingan Tingkat Kecemasan Penderita Kanker Serviks yang Sedang Menjalani Kemoterapi Sebelum dan Sesudah Latihan Progressive Muscle Relaxation(PMR) di Surakarta. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 18(1). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/59>
- Suhatrijdas, Handayani, B., & Iksan, R. R. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Tingkat Depresi Klien Kanker Serviks Di Ruang Kandungan Rumah Sakit Pelni Jakarta. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(1), 63–72. <https://doi.org/10.37362/jkph.v5i1.328>
- Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
- Syarif, H., & Putra, A. (2014). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi; A Randomized Clinical Trial. *Idea Nursing Journal*, 5(3), 1–8.
- Wulandari, M. R. S., Effendy, C., & Nisman, W. A. (2017). *Quality Of Life, Pain and Anxiety on Women with Cervical Cancer and Ovarian Cancer in RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta: a Comparative Study* [Universitas Gajah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>