

ABSTRAK

Saat pertama kali didiagnosis kanker, respon psikologis muncul bervariasi dari rasa takut terutama akan kematian, cemas, depresi, marah, penyangkalan, putus asa sampai dengan keinginan untuk bunuh diri. Kenyataannya di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya pasien kanker juga mengalami kecemasan berhubungan dengan kehilangan nafsu makan, nyeri yang berasal dari penyakit kanker yang di derita dan depresi yang berhubungan dengan masalah-masalah terkait finansial, ketakutan akan kematian. Untuk mengatasi respon psikologis pasien kanker dengan terapi *progressive muscle relaxation*. Terapi tersebut belum pernah diterapkan pada pasien kanker yang mengalami kecemasan dan depresi di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada pasien kanker di Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Surabaya.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra-eksperimental* yaitu *one-group pra-post test design* dengan besar sampel 27 orang pasien kanker, menggunakan *probabilly sampling* dengan teknik *simple random sampling*. variabel independen adalah *terapi progressive muscle relaxation* dan variabel dependen adalah kecemasan dan depresi pada pasien kanker. Menggunakan kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)*, dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign test*.

Hasil penelitian sebelum di berikan terapi *progressive muscle relaxation* sebagian besar 22 responden (81,48%) mempunyai kecemasan dan depresi sedang. Hasil penelitian setelah di berikan terapi *progressive muscle relaxation* sebagian besar 18 responden (66,7%) mempunyai kecemasan dan depresi sedang. Hasil analisis $p= 0,000$, dimana $p<0,05$ berarti H_0 ditolak artinya ada pengaruh penerapan terapi *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan kecemasan dan depresi pada pasien kanker.

Terapi *progressive muscle relaxation* direkomendasikan sebagai terapi keperawatan lanjutan dalam merawat klien kanker yang mengalami ansietas dan depresi.

Kata kunci : Ansietas, depresi, *progressive muscle relaxation*