

ABSTRAK

Sebanyak 30% penderita kanker payudara akan mengalami kecemasan, dan merasa putus asa yang berlebihan, hingga hilangnya semangat hidup pasca terdiagnosis kanker. Tujuan penulisan adalah menerapkan relaksasi otot progresif pada pasien kanker payudara dengan masalah keperawatan ansietas di ruang F II RSAL Dr. Ramelan Surabaya.

Desain penelitian adalah studi kasus yang dilakukan pada 1 pasien yaitu Ny. B dengan kanker payudara. Penelitian dilakukan di ruang F II RSAL Dr. Ramelan Surabaya pada bulan November 2016. Metode pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan maternitas gangguan sistem reproduksi dengan melakukan anamnese, pemeriksaan fisik serta observasi. Selanjutnya dilakukan analisa data, ditemukan masalah ansietas berhubungan dengan kurangnya pengetahuan. Setelah itu diintervensi dan terakhir dievaluasi hasil dari penerapan relaksasi otot progresif

Hasil yang didapatkan setelah penerapan relaksasi otot progresif pada pasien kanker payudara selama 3 hari yaitu kecemasan yang dirasakan pasien berkurang dari skor 22 (kecemasan sedang) menjadi 15 (kecemasan ringan).

Simpulan bahwa penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien dengan kanker payudara dapat dipertimbangkan dan dipergunakan sebagai terapi non farmakologis. Perawat diharapkan mampu menerapkan relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas yang dialami pasien.

Kata kunci : Ansietas, Kanker Payudara, Relaksasi Otot Progresif