

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN PREOPERATIF CA MAMAE
DENGAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN DI RUANG GARDENA**

RSD dr. SOEBANDI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



Disusun Oleh :

Siti Nurkholisah T, S.Kep

24101042

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2025

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN PREOPERATIF CA MAMAE
DENGAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASANDI RUANG GARDENA**

RSD dr. SOEBANDI

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Profesi Ners dan Mencapai Gelar Ners
(Ns)



Disusun Oleh :

Siti Nurkholisah T, S.Kep

24101042

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

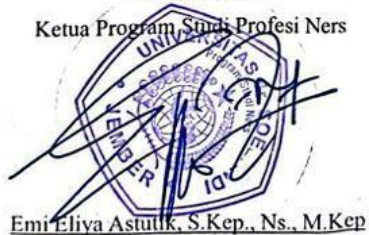
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Preoperatif Ca Mamae
Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat
Kecemasan di Ruang Gardena RSD dr. Soebandi

Nama Lengkap : Siti Nurkholisah T, S.Kep
NIM : 24101042
Jurusan : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Dosen Pembimbing

Nama Lengkap : Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 0716088702

Jember, 24 Juli 2025

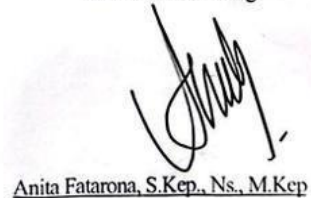
Menyetujui,
Ketua Program Studi Profesi Ners



Emi Eliya Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0720028703

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0716088702

LEMBAR PENGESAHAN

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN PREOPERATIF CA MAMAE
DENGAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN
DI RUANG GARDENA RSD dr. SOEBANDI
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Disusun Oleh:

Siti Nurkholisah T, S.Kep

NIM. 24101042

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 24 juli 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 Achmad Sya'id, S.Kep., M.Kep

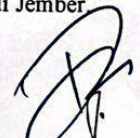
NIDN. 0701068103

Penguji 2 Umayanah, S.Kep., Ns

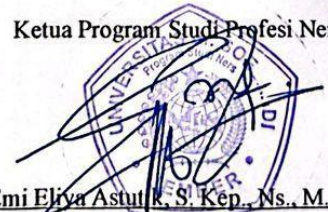
NIP. 197706112006042020

Penguji 3 Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0716088702

()
()
()

Ketua Program Studi Profesi Ners,


Emi Eliya Astul, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0720028703

ABSTRAK

Siti Nurkholisah T*, Anita Fatarona*. 2025. ****Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Diagnosa Medis Ca Mamae Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif di Ruang Gardena RSD dr. Soebandi Jember.*** Karya Ilmiah Akhir. Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember.

Latar Belakang : Ca Mamae atau kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker yang sering menyerang perempuan dan menyebabkan dampak fisik maupun psikologis, terutama kecemasan pada tahap preoperatif. Kecemasan yang tidak dikelola dapat memengaruhi kondisi fisiologis pasien seperti peningkatan tekanan darah dan denyut jantung, serta menghambat proses penyembuhan. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi relaksasi otot progresif, yaitu teknik menegangkan dan melemaskan otot secara berurutan untuk mencapai kondisi rileks. Tujuan penelitian ini adalah melakukan asuhan keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif guna menurunkan tingkat kecemasan pasien preoperatif Ca Mamae di Ruang Gardena RSD dr. Soebandi Jember. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada dua pasien preoperatif Ca Mamae yang mengalami kecemasan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Intervensi relaksasi otot progresif diberikan selama dua hari dengan durasi 15 menit setiap sesi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Kedua pasien menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pada Ny. H, skor kecemasan menurun dari 74 (kecemasan sedang) menjadi 44 (tidak ada kecemasan), sedangkan pada Ny. E menurun dari 75 (kecemasan berat) menjadi 45 (kecemasan ringan). Rata-rata penurunan skor kecemasan sebesar 15 poin setiap harinya. **Diskusi:** Temuan ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan pasien preoperatif. Terapi ini dapat membantu menekan aktivitas saraf simpatis dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan tenang. **Kesimpulan :** Penerapan terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien preoperatif Ca Mamae. Terapi ini dapat dijadikan alternatif intervensi non-farmakologis dalam asuhan keperawatan preoperatif guna meningkatkan kenyamanan dan kesiapan pasien sebelum menjalani tindakan pembedahan.

Kata Kunci: Ca Mamae, Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Preoperatif

*peneliti

**pembimbing

ABSTRACT

Siti Nurkholisah T*, Anita Fatarona*. 2025. **Medical Surgical Nursing Care for Preoperative Breast Cancer Patients with Progressive Muscle Relaxation Intervention to Reduce Anxiety Levels in Gardena Room of dr. Soebandi Hospital Jember.* Final Scientific Paper. Faculty of Health Sciences, Nursing Profession Study Program, University of dr. Soebandi Jember.

Background: Breast cancer (Ca Mamae) is one of the most common cancers in women, causing not only physical but also psychological effects such as anxiety, especially during the preoperative period. Anxiety can trigger physiological changes such as increased heart rate and blood pressure, potentially affecting the surgical outcome. One of the non-pharmacological interventions that can be applied to reduce anxiety is progressive muscle relaxation, a technique involving tensing and relaxing specific muscle groups sequentially to achieve a relaxed state. This study aimed to provide nursing care using progressive muscle relaxation therapy to reduce anxiety levels in preoperative breast cancer patients at Gardena Room, dr. Soebandi Hospital Jember.. **Method:** This research used a case study design involving two preoperative breast cancer patients who experienced anxiety. Data collection methods included interviews, observation, and documentation. The intervention was administered for 15 minutes daily over two consecutive days. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) before and after the intervention. **Results:** Both patients experienced a decrease in anxiety levels after receiving progressive muscle relaxation therapy. Patient Ny. H's anxiety score decreased from 74 (moderate anxiety) to 44 (no anxiety), while patient Ny. E's score decreased from 75 (severe anxiety) to 45 (mild anxiety). The average reduction in anxiety scores was 15 points per day. **Discussion:** The findings show that progressive muscle relaxation therapy effectively reduces anxiety in preoperative patients. The therapy helps stimulate the parasympathetic nervous system, leading to relaxation and reduced sympathetic activity. As a result, patients feel calmer and more prepared before surgery. **Conclusion:** The application of progressive muscle relaxation therapy is proven to be an effective non-pharmacological intervention to reduce anxiety levels in preoperative breast cancer patients. This therapy can be integrated as part of comprehensive nursing care to improve patient comfort and readiness before surgery.

Keywords: Breast Cancer, Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Preoperative

*researcher

