

## **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN KANKER DENGAN MASALAH NYERI KRONIS DI RUANG DAHLIA RSUD ARIFIN ACHMAD**

Rena Evilina Br Sianipar <sup>1</sup> , Bayu Azhar <sup>2</sup> , Wardah <sup>3</sup> , Dini Maulinda <sup>4</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Riau, Indonesia

Email : [sianiparrena954@gmail.com](mailto:sianiparrena954@gmail.com)

### **Abstract**

*Breast cancer patients often experience pain in the breast area. The technique that can be done to reduce breast cancer pain is by doing progressive muscle relaxation therapy. The purpose of implementing this intervention is to identify the implementation of nursing care by providing progressive muscle relaxation therapy to the level of pain in breast cancer patients. The implementation method is carried out by providing direct therapy (nursing intervention). The implementation time was carried out in December 2024 and the number of patients involved was 2 breast cancer patients who were treated at Arifin Achmad Hospital. Measurements were taken before and after the action was taken. The results of the implementation showed that the action showed that the relaxation action taken was progressive muscle relaxation. This action was carried out for 3 days where each day it was carried out 1 time. The implementation of the action was carried out for 10 minutes and measurements were taken before and after the action regarding the SLKI indicator for Chronic Pain nursing problems. The results obtained were that the average value of the nursing problem indicator for Mrs. S's Chronic Pain before the action was taken was 2 and after the action was taken was 4 and the nursing problem indicator for Mrs. H's Chronic Pain before the action was taken was 1.3 and after the action was taken was 4. It is hoped that patients can use this progressive muscle relaxation therapy as a non-pharmacological therapy to reduce the intensity of pain they feel.*

**Keywords:** Breast Cancer, Pain, Progressive Muscle Relaxation

### **Abstrak**

Penderita kanker payudara sering kali mengalami masalah nyeri pada bagian payudara. Adapun teknik yang dapat dilakukan dalam menurunkan nyeri kanker payudara yaitu dengan melakukan terapi relaksasi otot progresif. Adapun tujuan penerapan pada intervensi ini adalah untuk mengidentifikasi pelaksanaan asuhan keperawatan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pasien penderita kanker payudara. Metode pelaksanaan dilakukan dengan

### **Article history**

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

pemberian terapi secara langsung (intervensi keperawatan). Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan desember 2024 dan jumlah pasien yang terlibat yaitu 2 orang pasien kanker payudara yang dirawat di RSUD Arifin Achmad. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa tindakan menunjukkan bahwa tindakan relaksasi yang dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Tindakan ini dilakukan selama 3 hari dimana setiap hari dilakukan sebanyak 1 kali tindakan. Pelaksanaan tindakan dilakukan selama 10 menit dan dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah tindakan tentang indikator SLKI masalah keperawatan Nyeri Kronis. Hasil yang didapatkan bahwa rata-rata nilai indikator masalah keperawatan Nyeri Kronis Ny.S sebelum dilakukan tindakan sebesar 2 dan setelah dilakukan tindakan sebesar 4 dan indikator masalah keperawatan Nyeri Kronis Ny.H sebelum dilakukan tindakan sebesar 1,3 dan setelah dilakukan tindakan sebesar 4. Diharapkan kepada pasien dapat menggunakan terapi relaksasi otot progresif ini sebagai terapi non farmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan.

**Kata Kunci :** Kanker Payudara, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif

## **PENDAHULUAN**

Kanker merupakan salah satu penyakit tidak menular dikarenakan oleh perkembangan sel yang agresif yang akan membentuk massa dan dapat merusak serta mengganggu fungsi jaringan sekitarnya kemudian menjalar ke organ tubuh lainnya (Yusuf et al., 2023). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 di laporkan bahwa telah terjadi sebanyak kurang lebih 10 juta kasus kematian yang diakibatkan kanker di tahun 2020. Dengan kanker paru-paru sebanyak 1,8 juta kasus, kanker usus besar dan rectum sebanyak 916.000 kasus, kanker hati sebanyak 830.000 kasus, kanker perut sebanyak 769.000 dan kanker payudara sebanyak 685.000 kasus.

Nyeri telah menjadi keluhan utama yang paling sering dirasakan oleh penderita kanker serta menjadi alasan paling umum untuk mencari dan mendapatkan bantuan medis. Nyeri diartikan sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang akan memicu timbulnya rasa sakit (Fatmawati & Sugianto, 2023). Nyeri merupakan respon subjektif terhadap stresor fisik dan psikologis. Nyeri yang dirasakan oleh individu dapat disebabkan oleh beberapa kondisi seperti proses pembedahan, atau trauma yang dapat mengakibatkan nyeri akut dan nyeri kronis yang diakibatkan oleh beberapa kondisi penyakit seperti kanker, nyeri pinggang bawah, dan nyeri sendi. Meskipun nyeri terjadi akibat penurunan kondisi kesehatan, namun dapat berdampak pada disfungsi pola kesehatan fungsional, baik nyeri akut maupun nyeri kronis (Wijaya & Nurhidayati, 2020).

Penatalaksanaan nyeri pada kanker dapat dilakukan dengan cara non farmakologis. Tindakan berbagai terapi non farmakologi banyak digunakan seperti teknik distraksi, relaksasi napas dalam, pijat *efflurage*, *guided imaginary*, kompres air hangat, teknik relaksasi otot progresif, dan lain- lain. Relaksasi otot progresif ialah tindakan dalam memberikan ketenangan pada otot. Relaksasi otot progresif adalah tindakan menggerakkan, menegangkan dan mengendorkan otot-otot tubuh secara rileks secara fisik (Yusuf et al., 2023).

Salah satu cara non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah dengan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan terapi yang terfokus untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang melibatkan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki kearah atas atau dari kepala ke arah bawah dengan cara ini maka akan disadari dimana otot itu akan berada dan dalam hal ini akan meningkatkan kesadaran

terhadap respon otot tubuh. Sehingga teknik ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk membantu mengendalikan dan mengurangi nyeri (Nurjannah et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan bahwa pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan skala nyeri pada pasien kanker dengan melakukan “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Kanker Dengan Masalah Nyeri Kronis Di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad”.

## **METODE**

Pelaksanaan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) yang dilakukan adalah pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperiment (perlakuan) pada pasien dengan kanker. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri pada pasien kanker. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 3 hari yaitu dari tanggal 5-7 Desember 2024. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 3 hari setiap latihan dengan durasi waktu 10-15 menit. Tempat pelaksanaan dilakukan diruangan dahlia RSUD Arifin Ahmad. Subjek pemberian intervensi EBN yaitu pasien dengan kanker. Adapun subjek pelaksanaan dalam intervensi ini adalah diruangan dahlia RSUD Arifin Ahmad.

Analisis data yang digunakan dalam pelaksanaan praktik EBN ini adalah secara deskriptif yaitu menggambarkan hasil dari proses pengujian sebelum dilakukan tindakan (pre-test) dan sesudah dilakukan tindakan (post-test).

## **HASIL**

### **Tabel 1**

Hasil dari Indikator Tingkat Nyeri Ny. S dan Ny. H Pre-Post

No	Indikator Keberhasilan (Kriteria Hasil SLKI)	Ny. S		Ny.H	
		Pre	Post	Pre	Post
1.	Keluhan nyeri	2	3	1	3
2.	Meringis	2	3	1	3
3.	Bersikap protektif	2	4	1	4
4.	Gelisah	2	4	1	4
5.	Menarik diri	2	5	2	5
6.	Berfokus pada diri sendiri	2	5	2	5
	Nilai rata rata	2	4	1,3	4

Keterangan :

1. = Meningkatkan
- 2 = Cukup Meningkatkan
- 3 = Sedang
- 4 = Cukup Menurun
- 5 = Menurun

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari seluruh indikator tingkat nyeri Ny.S mengalami peningkatan fungsi indikator positif dimana proses nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan yaitu sebesar 2 dan nilai tingkat nyeri setelah dilakukan tindakan yaitu sebesar 4 Dan indikator tingkat nyeri Ny.H sebelum dilakukan tindakan yaitu sebesar 1,3 dan nilai tingkat nyeri setelah dilakukan tindakan yaitu sebesar 4.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Pengkajian Keperawatan**

Hasil pengkajian didapatkan bahwa keluhan utama yang dirasakan pasien pada saat masuk ke RSUD Arifin Achmad pada pasien 1 Ny. S dengan keluhan nyeri pada bagian

payudara dan di bawah ketiak, nyeri yang dirasakan seperti ditusuk, panas, tampak kemerahan dan bengkak, pasien tampak meringis menahan sakit. Pasien juga mengeluh badan terasa lemas, tidak nafsu makan, dan mual. Pasien 2 Ny. H dengan keluhan ada benjolan di payudara kanan sejak 1 tahun yang lalu dan sudah pecah sejak 2 minggu dan rencana post op. Ny. H mengeluh nyeri pada bagian payudara sebelah kanan, nyeri dirasakan ketika banyak bergerak dan tidur miring sebelah kanan, nyeri terasa cenat-cenut dan panas, pasien tampak meringis menahan nyeri, pasien berhati-hati ketika akan memiringkan badannya kekanan.

Menurut Milenia & Retnaningsih, (2022) pada saat pengkajian pasien kanker biasanya mengalami nyeri. Nyeri merupakan salah satu keluhan yang paling banyak bahkan paling sering dialami oleh pasien. Nyeri biasanya dapat di sebabkan oleh semua faktor, maka dari itu untuk mengidentifikasi nyeri itu sangatlah penting. Sensasi yang ditimbulkan oleh nyeri adalah rasa sakit dan itu sebagai satu-satunya keluhan yang paling di ucapkan pasien. Pasien mengatakan nyeri di bagian payudara, nyeri apabila pasien ingin beraktivitas bertambah kuat. Pasien mengatakan skala nyeri 7. Pasien mengatakan badan terasa lemas dan tidak nafsu makan. Pasien mengatakan sudah melakukan kemoterapi, pada saat setelah dilakukan kemoterapi pasien mengatakan mual muntah dan tidak nafsu makan.

Penyebab nyeri pada kanker payudara adalah peradangan. Peradangan atau tekanan yang disebabkan oleh pembengkakan ujung saraf sensorik menyebabkan timbulnya rasa sakit. Penyebab nyeri kemungkinan besar adalah terganggunya serabut saraf yang merespons nyeri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Octaviani & Wirawati, (2020) Penatalaksanaan kanker dapat diberikan melalui pembedahan atau operasi, kemoterapi (dengan obat-obatan), radioterapi (menggunakan sinar radiasi), bioterapi (manipulasi/pergerakan sistem imun dengan menggunakan zat biologis alamiah). Kemoterapi merupakan obat anti kanker (sitotoksik) yang menyebabkan sejumlah sel- sel normal dapat rusak. Efek kemoterapi ini salah satunya merusak sel pada gastrointestinal yang menyebabkan mual dan muntah. Mual, muntah, dan ansietas akibat kemoterapi pada pasien kanker dapat dikurangi dengan efektifitas PMR (Progressive Muscle Relaxation).

Penulis berasumsi bahwa terjadinya penyakit kanker payudara yang dialami Ny.S dan Ny. H dikarenakan peradangan atau tekanan sehingga menyebabkan timbulnya rasa sakit atau nyeri.

## **2. Masalah Keperawatan Yang Muncul**

Hasil analisis data yang dilakukan ditegaskan diagnosa keperawatan yaitu Nyeri Kronis Berhubungan dengan infiltrasi tumor dan defisit nutrisi berhubungan dengan faktor psikologis (stress, keengganan untuk makan). Diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien kanker payudara sejalan dengan pendapat Milenia & Retnaningsih, (2022) yang mengatakan diagnose yang sering muncul pada pasien kanker payudara yaitu Nyeri Akut dan Defisit Nutrisi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Fatmawati & Sugianto, (2023) Nyeri diartikan sebagai suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh sese- orang yang akan memicu timbulnya rasa sakit. Nyeri Kronis adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan actual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Tanda dan gejala pada pasien kanker payudara yaitu nyeri pada bagian payudara kanan, pada pengkajian keluhan utama nyeri dirasakan seperti ditusuk -tusuk. Penulis mengangkat diagnosa keperawatan nyeri kronis berhubungan dengan infiltrasi tumor karena antara teori dan data pengkajian yang ditemukan penulis telah sesuai, sehingga diagnose tersebut sudah tepat untuk diangkat diagnose.

Peneliti berasumsi bahwa diagnose keperawatan yang ditegaskan yaitu Nyeri kronis

sesuai dengan kondisi dari proses pengkajian yang dilakukan yaitu pasien mengalami nyeri. Skala nyeri yang didapatkan mencapai skala 6 dan 7. Sehingga nyeri kronis yang dirasakan oleh pasien Ny.S dan Ny.H dianggap merupakan masalah keperawatan utama yang harus diselesaikan dalam praktik asuhan keperawatan.

### **3. Analisis Tindakan Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian**

Hasil penyusunan intervensi keperawatan dilakukan sesuai dengan SIKI yang terdiri dari Manajemen nyeri. Dalam melaksanakan intervensi keperawatan ini mengacu pada SLKI yaitu Penurunan Tingkat Nyeri. Pembahasan dari intervensi yang meliputi tujuan, kriteria hasil dan tindakan yaitu pada diagnosa keperawatan: Nyeri Kronis. Pada pasien 1 Ny. S dan pasien 2 Ny. H penulis melakukan rencana tindakan selama 3x24 jam diharapkan masalah nyeri kronis dapat teratasi dengan kriteria hasil : Pasien menunjukkan ekspresi wajah rileks, pasien dapat tidur atau beristirahat secara adekuat, pasien menyatakan nyerinya berkurang 0 - 3, pasien tidak mengeluh kesakitan. Level indikator yang menjadi target pencapaian intervensi adalah observasi tanda - tanda vital dan skala nyeri.

### **4. Analisis Implementasi Keperawatan**

Implementasi keperawatan yang diberikan pada pasien 1 dan pasien 2 dapat dilakukan bersamaan dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi non farmakologi yang diberikan pada pasien adalah terapi teknik relaksasi. Kesimpulan yang didapat dari implementasi selama tiga hari. Pasien 1 dan pasien 2 mau dan mampu melakukan teknik relaksasi secara mandiri. Selanjutnya hasil yang didapat terapi relaksasi dapat menurunkan intensitas skala nyeri akut yang dirasakan, pasien 1 dari skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 3. Dan pasien 2 dari skala nyeri 7 menjadi skala nyeri 3.

### **5. Analisis Evaluasi Keperawatan**

Hasil evaluasi kasus yang dilakukan selama tiga hari dan enam kali pertemuan/implementasi dapat mengevaluasi hasil dari intervensi teknik relaksasi, sebelum tindakan intervensi teknik relaksasi. Pasien 1 Ny. S mengatakan nyeri terasa seperti ditusuk- tusuk, nyeri terasa pada bagian di bawah ketiak sebelah kanan, skala nyeri 6, nyeri terasa hilang timbul selama 5 menit. Dan pasien 2 Ny. H mengatakan nyeri pada bagian payudara sebelah kanan, nyeri dirasakan ketika banyak bergerak dan tidur miring sebelah kanan, nyeri terasa cemat- cemat dan panas, pasien tampak meringis menahan nyeri, pasien berhati-hati ketika akan memiringkan badannya kekanan, skala nyeri 7.

Hasil observasi kesadaran composmentis, setelah dilakukan tindakan intervensi teknik relaksasi didapat kedua pasien mengalami penurunan intensitas skala nyeri dengan hasil nyeri ringan, tanda- tanda vital dalam rentang normal, ekspresi pasien tampak tenang dan rileks.

Penulis berasumsi bahwa implementasi dan evaluasi keperawatan yang telah dilakukan selama lebih kurang 3 hari berturut-turut dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan disamping itu juga proses pelaksanaan evaluasi keperawatan juga menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dapat menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien.

## **KESIMPULAN**

Setelah dilakukan penerapan tentang terapi relaksasi otot progresif pada pasien kanker dengan masalah nyeri kronis di RSUD Arifin Achmad dapat disimpulkan:

- 1) Hasil pengkajian didapatkan bahwa keluhan utama yang dirasakan pasien 1 Ny.S masuk ke RSUD Arifin pada tanggal 04 Desember 2024 dengan keluhan ada benjolan di payudara kanan sejak 2 tahun yang lalu dan pasien rencana kemoterapi ke 3 tanggal 11 Desember 2024. Pada saat pengkajian didapatkan data bahwa pasien mengeluh nyeri pada bagian payudara dan di bawah ketiak, nyeri yang dirasakan seperti ditusuk, panas, tampak kemerahan dan bengkak pasien tampak meringis menahan sakit. Dan pasien 2 Ny. H dengan diagnose medis Ca Mammae + anemia. Pasien baru masuk rujukan dari RSUD taluk kuantan dengan keluhan ada benjolan di payudara kanan sejak 1 tahun yang lalu dan sudah pecah sejak 2 minggu

dan rencana post op. Ny. H mengeluh nyeri pada bagian payudara sebelah kanan, P: nyeri dirasakan ketika banyak bergerak dan tidur miring sebelah kanan, nyeri terasa cenat-cenut dan panas, nyeri hilang timbul 2- 3 menit, pasien tampak meringis menahan nyeri, pasien berhati-hati ketika akan memiringkan badannya kekanan, dan tampak payudara sudah pecah, kemerahan.

- 2) Hasil analisis data yang dilakukan ditegakkan diagnosa keperawatan pada pasien 1 Ny. S yaitu Nyeri Kronis berhubungan dengan infiltrasi tumor dan defisit nutrisi berhubungan dengan faktor psikologis. Dan diagnosa keperawatan pada pasien 2 Ny. H yaitu Nyeri Kronis berhubungan dengan infiltrasi tumor dan Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan penurunan konsentrasi hemoglobin.
- 3) Hasil penyusunan intervensi keperawatan dilakukan sesuai dengan SIKI yang terdiri dari manajemen nyeri, manajemen nutrisi, pemberian produk darah.
- 4) Implementasi keperawatan yang diberikan pada pasien dapat dilakukan bersamaan dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi non- farmakologis yang diberikan pada pasien 1 Ny. S dan pasien 2 Ny. H adalah terapi teknik relaksasi.
- 5) Hasil evaluasi kasus yang dilakukan selama tiga hari dan enam kali pertemuan/implementasi dapat mengevaluasi hasil dari intervensi teknik relaksasi, sebelum tindakan relaksasi
- 6) Hasil analisis intervensi keperawatan EBN terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri penderita kanker payudara didapatkan bahwa dari indikator tingkat nyeri pasien 1 Ny.S mengalami peningkatan fungsi indikator posisif dimana proses nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan yaitu sebesar 2 dan nilai tingkat nyeri setelah dilakukan tindakan yaitu sebesar 4. Dan indikator tingkat nyeri pasien 2 Ny.H mengalami peningkatan fungsi indikator posisif dimana proses nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan tindakan yaitu sebesar 1,3 dan nilai tingkat nyeri setelah dilakukan tindakan yaitu sebesar 4.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Falco, M., Tamaro, C., Takeuchi, T., Cossu, A. M., Scafuro, G., Zappavigna, S., Iatro, A., Addeo, R., Scrima, M., Lombardi, A., Ricciardiello, F., Irace, C., Caraglia, M., & Misso, G. (2022). Overview on Molecular Biomarkers for Laryngeal Cancer: Looking for New Answers to an Old Problem. *Cancers*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/cancers14071716>
- Faridah, V. N. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Bali Medika Jurnal*, 7(2), 183-194. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i2.150>
- Fatmawati, D. A., & Sugianto, E. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker Di Yayasan Kanker Inisiatif Zakat Indonesia Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 46-51. <https://doi.org/10.33655/mak.v7i1.138>
- Kurniawan, D., Zulfritri, R., & Dewi, A. P. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Nyeri Pasien Kanker Payudara Dengan Kemoterapi Di Rsd Arifin Achmad. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 61. <https://doi.org/10.31258/jni.10.1.61-70>
- Marwati, A. W., Rokayah, C., & Herawati, Y. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 59. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.472>
- Milenia, A., & Retnaningsih, D. (2022). Penerapan Terapi Guided Imagery pada Pasien Dengan Kanker Payudara Dengan Nyeri Sedang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 35-42. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.129>
- Natosba, J., Purwanto, S., Jaji, J., & Rizona, F. (2020). Aplikasi Progressive Muscle Relaxation Sebagai Upaya Reduksi Nyeri Dan Kecemasan. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari*

- (JAMALI), 2(2), 66-75. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol2.iss2.art3>
- Nurjannah, A. R., Hidayati, E., Ariyana, D., & Setyawati, D. (2022). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia. 6, 1-9.
- Octaviani, L., & Wirawati, M. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Mual Muntah Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 2(1), 14-21. <https://doi.org/10.33655/mak.v2i1.30>
- Samsugito, I., Aminuddin, M., Puspasari, R., Nopriyanto, D., & Kedokteran, F. (2021). Efek Hipnosis Dalam Mengurangi Nyeri Luka Akut Pasca Operasi. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 11(2), 129-138.
- Sari, N. (2021). Karakteristik Penyebab Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(1), 177-181. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i1.1002>
- Siahaan, Y. M. T. (2021). Sindrom Nyeri Kanker: Patofisiologi Dan Klasifikasi Klinis. *Majalah Kedokteran Neurosains Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia*, 38(4). <https://doi.org/10.52386/neurona.v38i4.268>
- Sinha, M. K., Barman, A., Goyal, M., & Patra, S. (2021). Progressive muscle relaxation and guided imagery in breast cancer: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Indian Journal of Palliative Care*, 27(2), 336-344. [https://doi.org/10.25259/IJPC\\_136\\_21](https://doi.org/10.25259/IJPC_136_21)
- Utami, A. T., Aditya B, P., Akbar Aroeman, N., & Dewi, Y. A. (2021). Laryngeal Cancer Treatment. *High Technology Letter*, 27(11), 330-339. <http://www.gjstx-e.cn/>
- Uysal, N. (2020). *Clearing Barriers in Cancer Pain Management : Roles of Nurses*. 11(2), 1323-1327.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5643>
- Yusuf, M. A. M., Rintjap, J. M. C., Sujuthi, A. R., Sri Wartati, & Syamsu, R. F. (2023). Karakteristik Pasien Karsinoma Nasofaring Di Rs. Pelamonia Makassar Tahun 2020-2022. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(5), 335-344. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i5.227>