

EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN CARCINOMA COLON DI RUANG BOUGENVILE 2 RSUP DR. SARDJITO

Nyoman Ayu Widi Asri^{1*}, Hamudi Prasestiyo²

Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta^{1,2}

*Corresponding Author : nyomanayuwidiasri@gmail.com

ABSTRAK

Kanker Kolon atau *carcinoma colon* adalah penyakit yang ditandai dengan perkembangan sel yang tidak terkendali di lapisan epitel pada usus besar. Kemoterapi adalah pengobatan yang sangat efektif dan ampuh untuk melawan kanker, Pendekatan nonfarmakologis relaksasi otot progresif terbukti bisa meningkatkan kualitas tidur pasien yang sedang kemoterapi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pasien *carcinoma colon* yang sedang menjalani kemoterapi. Desain penelitian ini memanfaatkan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek yang diambil yaitu seorang pasien perempuan berusia 44 tahun dengan diagnosis *carcinoma colon*, asuhan keperawatan dilakukan dengan format pengkajian paliatif. Terjadi peningkatan kualitas tidur pasien, intervensi dilakukan selama 3 hari dengan keluhan awal sulit tidur dan sering terbangun menjadi lebih rileks, nyaman, otot-otot tidak tegang dan tidur lebih nyenyak meskipun terbangun untuk BAK dapat tidur kembali. Relaksasi otot progresif adalah intervensi keperawatan komplementer yang potensial, aman, dan memberdayakan pasien untuk memperbaiki kualitas tidur, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Kata kunci : *carcinoma colon*, kualitas tidur, relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Colon cancer or carcinoma colon is a disease characterized by uncontrolled cell growth in the epithelial layer of the large intestine. Chemotherapy is a highly effective and powerful treatment for cancer. The non-pharmacological approach of progressive muscle relaxation has been shown to improve the sleep quality of patients undergoing chemotherapy. Objective to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation in improving sleep quality in patients with colon carcinoma undergoing chemotherapy. This study utilized a qualitative design with a case study approach. The subject was a 44-year-old female patient diagnosed with colon carcinoma, who received nursing care in the form of palliative assessment. There was an improvement in the patient's sleep quality. The intervention was conducted over 3 days, with initial complaints of difficulty sleeping and frequent awakenings. The patient became more relaxed, comfortable, with less muscle tension, and slept more soundly. Even when awakened to urinate, she was able to fall back asleep. Progressive muscle relaxation is a potential, safe, and empowering complementary nursing intervention that improves sleep quality, thereby enhancing overall quality of life.

Keywords : *colon carcinoma, quality of sleep, progressive muscle relaxation*

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit genetik yang terjadi disebabkan oleh adanya perubahan gen yang mengendalikan fungsi sel utamanya fungsi pertumbuhan dan pembelahan sel, yang berproliferasi tak terkendali, tak terbatas, dan abnormal (Balatif et al., 2021). Proliferasi sel kanker tidak terkendali dalam kaitannya dengan jaringan di sekitarnya, sehingga menimbulkan risiko signifikan bagi organisme. Kanker adalah neoplasma ganas yang ditandai dengan pertumbuhan abnormal dengan etiologi yang belum pasti. Kanker berbeda dari penyakit lain, terlihat dari durasi pengobatannya yang panjang, yang meliputi kemoterapi, radioterapi, pembedahan, dan berbagai terapi lainnya. Gejala umum yang terkait dengan kanker dan

pengobatannya meliputi kesulitan tidur, kelelahan, ketidaknyamanan, penurunan fungsi fisik, pengeroposan tulang, dan gangguan kognitif (Hafsah, 2022).

Kanker Kolon atau *carcinoma colon* adalah suatu kondisi yang ditandai dengan proliferasi sel yang tidak terkendali pada lapisan epitel usus besar. Usus besar, atau kolon, adalah organ dalam tubuh manusia; gangguan dapat menghambat proses pencernaan. Colon inipun dikelompokkan menjadi *colon ascenden*, *colon transversum*, *colon descenden*, *colon sigmoid* (*colon pelvicum*) (Azhari et al., 2022). Di Indonesia diperkirakan terdapat 34.189 kasus baru kanker kolorektal pada tahun 2020, dan menempati peringkat empat. Angka kematian kanker kolorektal merupakan yang kelima besar mencapai 6,7 kematian per 100.000 orang per tahun. Insiden kanker kolorektal tercatat sebesar 7,4 per 100.000 penduduk, kasus kanker kolorektal di Indonesia didominasi laki-laki (54%) dengan kriteria usia 50-54 tahun, kasus lokal yang dilaporkan yakni tumor stadium lanjut (30-40%). Di Provinsi Yogyakarta salah satu dari 34 provinsi di Indonesia dengan prevalensi kanker tertinggi menurut Survei Kesehatan Dasar Nasional dalam (Puspitaningtyas et al., 2024).

Perawatan kanker dapat mencakup pembedahan, kemoterapi, radioterapi, bioterapi, terapi fotodinamik, transplantasi sumsum tulang dan sel punca, serta terapi komplementer. Kemoterapi adalah intervensi terapeutik yang menggunakan agen farmakologis untuk menghambat proliferasi sel kanker, yang mungkin bisa meningkatkan harapan hidup pasien kanker (Yanti et al., 2021). Kemoterapi menawarkan keuntungan dibandingkan terapi lain sebab efek sistemik obatnya, yang dapat membasmi sel kanker terlepas dari jaraknya dari lokasi tumor primer. Kemoterapi dapat menimbulkan beberapa efek samping pada berbagai sistem tubuh, termasuk konsekuensi psikologis yang merugikan yang dapat mengakibatkan penurunan harga diri dan fungsi seksual, serta memengaruhi kesejahteraan pasien secara keseluruhan, yang bermanifestasi sebagai kecemasan dan gangguan tidur (Khasanah et al., 2023).

Tidur sangat penting untuk menjaga aspek fisiologis dan psikologis kesejahteraan individu (Muhaningsyah dkk., 2021). Insiden gangguan tidur terhadap pasien kanker dua kali lipat lebih tinggi daripada populasi umum. Kesulitan tidur secara signifikan memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis pasien kanker. Gangguan tidur bisa muncul di setiap fase kontinum kanker, termasuk awal pengobatan, pra dan pascaoperasi, selama pengobatan, selama fase terminal, dan bahkan pascaperawatan. Insomnia dapat bertahan lama (Sagala et al., 2022). Gangguan tidur adalah kondisi yang ditandai dengan perubahan kuantitas atau kualitas tidur dan pola istirahat, yang dipengaruhi oleh faktor biologis atau kebutuhan emosional. Diperkirakan 50-70% pasien kanker stadium lanjut menderita gangguan tidur yang ditandai melalui buruknya kualitas tidur. Masalah tidur subjektif diamati pada 45% pasien, sementara evaluasi klinis menunjukkan kelainan tidur pada 75%. Kualitas tidur yang buruk berdampak buruk pada tingkat kinerja, dengan 50-75% individu mengalami penurunan kualitas hidup (Chandika et al., 2024).

Strategi untuk mengatasi gangguan pola tidur meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Namun, intervensi farmakologis dapat mengganggu ritme sirkadian dan fase tidur, meskipun bermanfaat untuk memperpanjang durasi tidur secara keseluruhan. Contohnya antara lain propofol, deksmedetomidin, dan benzodiazepin, sementara agen hipnotis dapat memengaruhi fisiologi tidur. Terapi nonfarmakologis mengacu pada perawatan yang tidak melibatkan intervensi farmakologis, yang mencakup modalitas seperti teknik relaksasi, fisioterapi, dan terapi perilaku. Pendekatan nonfarmakologis spesifik untuk mengatasi gangguan pola tidur meliputi imajinasi terbimbing, terapi musik, terapi seni, aromaterapi, dan relaksasi otot progresif, di antara berbagai terapi komplementer lainnya (Khasanah et al., 2023). Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam tanpa membutuhkan imajinasi, ketekunan, ataupun implikasi. Teknik relaksasi otot progresif berfokus terhadap kegiatan otot dengan mengenali otot yang tegang dan meredakan

ketegangan melalui metode relaksasi untuk mencapai keadaan relaksasi (Wardana dkk., 2023). Relaksasi otot progresif mampu menciptakan ketenangan bagi tubuh dan pikiran, sehingga meningkatkan kualitas tidur. Metode relaksasi otot progresif mengarahkan perhatian pada aktivitas otot melalui mengenali otot yang tegang dan kemudian meredakan ketegangan melalui teknik relaksasi untuk mencapai keadaan relaksasi. Oleh karena itu, terapi relaksasi otot progresif memiliki banyak manfaat untuk tubuh. Terapi inipun dapat dilaksanakan secara mandiri dan mudah tanpa efek samping (Ferdisa et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang studi kasus pada pasien dengan *carcinoma colon* sedang menjalani kemoterapi yang mengalami gangguan tidur dengan relaksasi otot progresif pasien dapat meningkatkan kualitas tidur dengan kualitas tidur yang baik akan meningkatkan kualitas hidup pasien. Perawatan paliatif, sebuah strategi yang meningkatkan kualitas hidup pasien dan keluarga yang menghadapi penyakit yang mengancam jiwa (Dwi et al., 2025). Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas relaksasi otot progresif dalam upaya peningkatan kualitas tidur pasien *carcinoma colon* yang sedang menjalani kemoterapi.

METODE

Metode penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus, subjek penelitian adalah seorang pasien perempuan berusia 44 tahun dengan diagnosis *carcinoma colon*. Studi kasus ini bertujuan menilai efektivitas relaksasi otot progresif dalam upaya peningkatan kualitas tidur pasien *carcinoma colon* yang sedang menjalani kemoterapi, penelitian ini berfokus pada asuhan keperawatan dimulai dari pengkajian, intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi ini dilaksanakan di Bangsal Bougenville 2 RSUP Dr Sardjito pada tanggal 5-8 Agustus 2025. Intervensi penelitian dengan melakukan relaksasi otot progresif, intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit, Relaksasi otot progresif dilaksanakan di area kepala, leher, lengan, dan punggung.

Langkah-langkah teknik relaksasi otot progresif menurut Mubarakah et al., (2023) sebagai berikut. Posisikan pasien berbaring telentang atau duduk dengan mata tertutup, tarik napas dalam-dalam dan hembuskan napas. Kaitkan kedua tangan pasien, lalu lepaskan hingga mencapai relaksasi selama kurang lebih 10 detik. Selanjutnya, dengan jari-jari mengarah ke atas, genggam dan rentangkan. Kepalkan kedua tangan dan posisikan setinggi bahu selama 5 hingga 10 detik, angkat kedua bahu setinggi mungkin, seperti mencoba menyentuh telinga, Pertahankan posisi tersebut dan rileks selama 5 hingga 10 detik, rilekskan otot-otot wajah, meliputi dahi, mata, rahang, dan mulut, dengan mengerutkan dahi dan alis hingga kulit di area tersebut menunjukkan kerutan. Tutup mata dan kepalkan gigi dengan kuat hingga merasakan ketegangan pada otot rahang, lalu memanyunkan bibir selama 5-10 detik, rebahkan kepala untuk beristirahat. Letakkan kepala di bantal kursi atau tempat tidur untuk merasakan ketegangan di leher dan punggung atas, lalu miringkan kepala ke bawah seakan-akan menatap dada untuk merasakan ketegangan di leher dan wajah selama 5-10 detik, busungkan dada, ditahan selama 10 detik, kemudian tarik napas panjang dan hembuskan secara perlahan untuk merasakan perbedaan kondisi tegang dan rileks, menarik perut kedalam tahan selama 5 detik lalu lepaskan, luruskan kaki ke depan (*flexi*) sampai otot paha terasa tegang. Kemudian meluruskan kaki ke belakang (*ekstensi*) dan rasakan ketegangan pada lutut dan betis tahan selama 10 detik lalu lepaskan.

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian subjek studi kasus yang dilakukan di bangsal Bougenville 2 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta di dapatkan Seorang pasien perempuan usia 44 tahun pasien dirawat sejak 3 Agustus 2025 dengan diagnosa *Carcinoma Colon*.

Tabel 1. Hasil Pengkajian Keluhan Pasien

Keluhan Pasien Alasan Utama Pasien Membutuh Perawatan/Datang Ke RS	Keluhan Utama Pasien Saat Pengkajian
Pasien rujukan dari RS Temanggung yang memiliki keluhan adanya benjolan di daerah anus yang mengganggu nyeri saat BAB nyeri perut dirasakan dengan intensitas sedang, hilang timbul dengan durasi singkat. Pasien mengatakan sering keringan dingin pasien akhirnya memeriksakan dirinya ke RS Parakan di Temanggung, dilakukan USG dan dikatakan hasilnya kista dengan ukuran kecil sehingga belum perlu dilakukan operasi, akhirnya hanya membeli obat anti nyeri ketika pulang nyeri muncul tanpa memeriksakan kembali ke RS. Tiga hari sebelum masuk RS pasien masih mengalami nyeri perut hebat, nyeri saat tetapi tidak sampai BAB berdarah, pasien mengalami penurunan nafsu makan dan penurunan BB 10 kg, pasien di bawa ke RS Temanggung dan di dapatkan hasil keganasan ca recti lalu operasi. Setelah itu di rujuk ke RSUP Dr. Sardjito untuk penanganan lebih lanjut serta kemoterapi. Pasien masuk RS pada tanggal 3 Agustus 2025 tidak ada keluhan dan siap kemoterapi.	Peneliti melakukan pengkajian pada tanggal 5 Agustus 2025 pada saat pengkajian klien mengatakan mual dan pusing klien mengatakan setiap malam sulit tidur. Siang hari tidur tetapi durasi tidak terlalu lama dan malam hari tidur tidak nyenyak dan sering terbangun. Pasien mengatakan terkadang merasa cemas dengan penyakit yang dialami, pasien tampak sedih dan menangis. Terdapat stoma pada perut bagian kiri, pasien mengatakan kadang khawatir jika saat keluar rumah bau stoma mengganggu orang lain, pada saat perawatan pasien tidak ditemani oleh keluarga karena suami bekerja dan anak sekolah.

Hasil dari pengkajian keluhan pasien pada tabel 1 diketahui bahwa terdapat perubahan keluhan pasien pada saat awal masuk RS tanggal 3 Agustus 2025 pasien tidak ada keluhan dan siap untuk kemoterapi setelah menjalani perawatan dan dilakukan pengkajian oleh peneliti pada tanggal 5 Agustus 2025 serta mendapatkan kemoterapi klien mengatakan mual dan pusing klien mengatakan setiap malam sulit tidur. Siang hari tidur tetapi durasi tidak terlalu lama dan malam hari tidur tidak nyenyak dan sering terbangun. Pasien mengatakan terkadang merasa cemas dengan penyakit yang dialami. Pengkajian penapisan paliatif pada pasien didapatkan hasil bahwa terdapat penyakit dasar yaitu kanker (skor 2), tidak ada penyakit komorbiditas komplikasi kondisi atau komplikasi lain (skor 0), Status fungsional pasien dinilai menggunakan status kinerja Eastern Cooperative Oncology Group, yang menunjukkan keterbatasan kemampuan untuk perawatan diri, peningkatan waktu yang dihabiskan di tempat tidur atau kursi roda (skor 2), dan adanya gejala yang tidak terkontrol seperti mual (skor 1). Skoring pengkajian penapisan paliatif dari petunjuk skoring disebutkan bahwa jika skor 0-2 tidak diperlukan intervensi paliatif, skor 3 observasi, dan skor diatas 4 perlu intervensi paliatif, pada kasus didapatkan skor 5 dimana perlu dilakukan intervensi paliatif.

Pengkajian Edmonton Symptom Assessment System (ESAS) untuk mengukur tingkat keparahan gejala yang dirasakan pasien secara subyektif, seperti nyeri, lemas, mual, depresi, kecemasan, mengantuk, nafsu makan, rasa sejahtera, dan sesak napas. pengkajian ESAS menunjukkan angka 2-6, artinya pasien mengalami gejala ringan sampai sedang, Pengkajian aktifitas fisik dilakukan dengan instrumen ECOG, hal ini untuk mengetahui sejauh mana penyakit memengaruhi aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil pengkajian ECOG kondisi pasien menunjukan skala 3 yaitu pasien hanya mampu melakukan pekerjaan tertentu, lebih 50% tidur. Hasil pengkajian HADS A menunjukan skor 11, yang menunjukan tingkat kecemasan pasien sedang. Sedangkan HADS D menunjukan skor 10, yang menunjukan tingkat depresi dengan gejala ringan. dan untuk melakukan penilaian tingkat kesejahteraan spiritual pasien menggunakan spiritual well-being scale yang menunjukan skore 89 (kesejahteraan spiritual sedang). Output pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukan bahwa tekanan darah: 124/77 mmHg, nadi: 68x/menit, suhu: 36.4°C, Rerpirasi rate: 20x/menit, dan SpO2: 98%. Kesadaran pasien composmentis. Pada tanggal 18 Juli 2025 dilakukan

pemeriksaan laboratorium pada pasien yang dilakukan di RSUP Dr. Sardjito 2025 Hb: 10.1 g/dL (rendah), Hematokrit: 30.4% (rendah), eritrosit: $3.78 \times 10^6/\mu\text{L}$ (rendah).

Berdasarkan keluhan pasien, masalah keperawatan yang muncul yakni gangguan pola tidur berkaitan terhadap hambatan lingkungan seperti kebisingan dan pemantauan terapi (D.0055) (PPNI, 2017), ditandai dengan keluhan sulit tidur, siang hari dapat tidur tetapi durasi tidak terlalu lama dan pada malam hari tidur tidak nyenyak sering terbangun, standar luaran yaitu pola tidur (L.005045) (PPNI, 2018), dan intervensi yang dilakukukan dukungan tidur (I.09265) (PPNI, 2018).

Tabel 2. Siklus Kualitas Tidur

Tahap 1	Tahap 2	Tahap 3	Fase REM
Tahap 1, adalah tahap pertama saat seseorang tertidur. Mata seseorang sudah tertutup namun masih mudah untuk terbangun. Tahap ini umumnya berlangsung selama lima hingga 10 menit.	Pada tahap 2, seseorang akan memasuki tahap tidur ringan. Detak jantung seseorang akan melambat dan akan mengalami penurunan suhu tubuh. Setelahnya tubuh siap untuk masuk dalam fase deep sleep atau tidur dalam.	Tahap 3 merupakan tahap ketika seseorang tertidur pulas. Pada tahapan ini, akan berlangsung perbaikan jaringan, pembentukan tulang dan otot, dan memperkuat system imun tubuh. Saat berada di fase ini, seseorang akan sangat sulit untuk terbangun.	Cenderung mimpi terjadi pada fase ini. Fase ini akan terjadi sekitar 90 menit sesudah seseorang tertidur. Nafas akan lebih cepat dan tidak teratur. Detak jantung dan tekanan darah juga kembali seperti saat orang itu sedang bangun.

Berdasarkan tabel 2, menurut Menda et al., (2023) disebutkan bahwa ada beberapa siklus atau tahapan kualitas tidur, diantaranya tahap 1, tahap 2, tahap 3, dan tahap 4. Dalam studi kasus ini didapatkan bahwa pasien memasuki tahap tidur ringan dan masih sering terbangun di malam hari, siklus tidur yang dialami pasien berada dalam tahap 2 dimana disebutkan bahwa Seseorang akan bertransisi ke tahap tidur ringan, di mana denyut jantung akan melambat dan suhu tubuh akan menurun, selanjutnya mempersiapkan tubuh untuk memasuki fase tidur nyenyak. Oleh sebab itu, dilakukan implementasi relaksasi otot progresif selama 3 hari dimulai tanggal 6-8 Agustus 2025, implementasi dilakukan selama 10-15 menit selanjutnya akan dievaluasi untuk mengetahui hasil dari intervensi yang diberikan apakah dapat meningkatkan kualitas tidur. Peneliti memperkenalkan diri dan mendemonstrasikan terapi tersebut kepada pasien dan mengingatkan pasien untuk mengulang kembali dengan memberikan pasien poster sebagai contoh untuk dilakukan secara mandiri.

PEMBAHASAN

Hasil studi ini menunjukkan bahwasanya penerapan relaksasi otot progresif bisa meningkatkan kualitas tidur pasien. Ketika dilaksanakan evaluasi implementasi hari ke satu pasien mengatakan setelah dilakukan relaksasi merasa lebih nyaman, pasien mengatakan tidur jam 19.00 WIB dan masih sering terbangun. Evaluasi hari ke dua pasien mengatakan semalam tidur cukup nyenyak tidur sekitar jam 20.00 WIB dan terbangun jam 04.00 WIB pasien mengungkapkan otot-otot terasa tidak tegang, nyaman, masih terbangun di malam hari untuk BAK, pada hasil evaluasi hari ke tiga pasien mengatakan tidur sudah nyenyak pasien tidur jam 21.00 dan bangun sekitar jam 04.30 WIB. Pasien mengatakan selain melakukan relaksasi yang sudah diajarkan, pasien rajin berdzikir sebelum tidur. Hasil studi ini selaras dengan temuan Dwi et al., (2025) membuktikan bahwa evaluasi dilakukan setelah pelaksanaan dengan indikator keberhasilan SLKI, yaitu keluhan susah tidur, sering terbangun, penurunan ketidakpuasan tidur, berdasarkan indikator PSQI pada pasien, skor sebelum terapi sebanyak 15 dan sesudah melakukan proses terapi menjadi 11, sedangkan pada pasien II, skor sebelum

terapi sebanyak 17 dan sesudah terapi menjadi 13. Terdapat penurunan skor kualitas tidur, yaitu sebanyak 4 skor antara sebelum dan setelah pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif (PMR). Hasil studi inipun selaras dengan temuan Khasanah et al., (2023) membuktikan adanya pengaruh progressive muscle relaxation untuk kualitas tidur pasien kanker yang menjalani kemoterapi di SMC Telogorejo ($p = 0,000$), inipun dibuktikan dengan kualitas tidur pasien sebelum diberikan progressive muscle relaxation rata-rata sebanyak 7,85 pada kategori kualitas tidur buruk, namun setelah pemberian progressive muscle relaxation rata-rata nilai yang didapat 4,26 berada dalam kategori kualitas tidur baik.

Waluya et al., (2023) menyebutkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berfungsi sebagai alternatif non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini mengurangi risiko efek samping yang terkait dengan pengobatan farmakologis yang dapat memperparah insomnia, sehingga mengurangi biaya pasien dan meningkatkan kepuasan terhadap layanan keperawatan. Selain itu, terapi ini dapat digunakan untuk mencegah komplikasi akibat gangguan tidur yang tidak ditangani. Kanker memengaruhi individu melalui perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, yang mengakibatkan kualitas tidur menurun pada penderitanya. Faktor penentu kualitas tidur meliputi melankolis, kecemasan, kelelahan, nyeri, dan dampak kemoterapi (Hurai et al., 2020). Pasien kanker yang menjalani kemoterapi dan radioterapi menghadapi kesulitan tidur, yang mungkin mengakibatkan perasaan negatif. Pasien yang menjalani kemoterapi umumnya mengalami onset tidur yang lebih lama dan terbangun di malam hari secara berulang. Kualitas tidur merupakan aspek penting dari kualitas hidup pasien kanker; gangguan tidur dapat disebabkan oleh penyakit itu sendiri ataupun pengobatan yang diberikan. Peningkatan keparahan gejala berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur (Salsabila et al., 2023).

Menurut teori Rahmdani dalam Menda et al., (2023) relaksasi dikembangkan untuk mengkaji sistem saraf pusat dan otonom pada manusia. Sistem saraf pusat mengatur gerakan volunter, sementara sistem saraf otonom mengatur tindakan involunter. Sistem saraf otonom dengan fisiologis mengatur dua sistem dalam tubuh manusia: sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi secara antagonis. Sistem saraf simpatik diaktifkan sebagai respons terhadap kejutan, ketakutan, dan kecemasan, yang menyebabkan peningkatan ketegangan dan kebutuhan energi. Selama kondisi ini, sistem saraf meningkatkan aliran darah ke otot rangka, sementara sistem parasimpatis mengatur aktivitas yang tegang, sehingga menciptakan kondisi tenang dalam tubuh. Terapi relaksasi otot progresif melibatkan sistem saraf simpatik dan parasimpatis untuk mengatur dan mengelola kondisi pasien selama relaksasi. Teknik relaksasi otot progresif mampu membuat kualitas tidur meningkat dan kualitas hidup pasien kanker dengan menyeluruh. Relaksasi otot progresif bisa menjadikan sistem saraf parasimpatis meningkat sekaligus mengurangi kegiatan sistem saraf simpatis dengan menstimulasi sistem saraf pusat dan otonom. Seiring berkurangnya aktivasi sistem saraf simpatis, aktivitas sistem saraf parasimpatis meningkat, sehingga meredakan ketegangan dan kecemasan sekaligus menciptakan rasa rileks (Khasanah et al., 2023).

Keterbatasan penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. pertama, desain studi kasus yang digunakan hanya berfokus pada satu lokasi dan subjek penelitian, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan untuk menggambarkan kondisi pada populasi atau institusi lain secara luas. Kedua, jumlah subjek yang terbatas menyebabkan temuan penelitian lebih bersifat deskriptif dan kontekstual. Ketiga, pengumpulan data sangat bergantung pada kelengkapan dan keakuratan data rekam medis serta hasil observasi dan wawancara, sehingga potensi bias informasi tidak dapat sepenuhnya dihindari. Selain itu, keterbatasan waktu pengamatan dan adanya faktor lingkungan rumah sakit yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya turut menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Penelitian studi kasus ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi. Implementasi dan demonstrasi yang dilakukan selama 3 hari dengan hasil pasien mengalami peningkatan kualitas tidur, ketika pengkajian awal pasien sulit tidur dan terbangun beberapa kali dimalam hari, setelah dilakukan relaksasi otot progresif pasien mengatakan semakin terasa rileks dan nyaman, otot-otot tidak tegang, tidur lebih nyenyak masih terbangun dimalam hari untuk BAK tetapi dapat tidur kembali. Relaksasi otot progresif merupakan intervensi keperawatan komplementer yang potensial, aman, dan memberdayakan pasien untuk memperbaiki kualitas tidur, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun memerlukan latihan yang konsisten untuk hasil yang optimal, relaksi otot progresif memberikan manfaat pemberdayaan kepada pasien untuk secara aktif berpartisipasi dalam mengelola gejalanya. Disarankan agar edukasi dan pelatihan teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif diintegrasikan sebagai komponen standar dalam asuhan keperawatan bagi pasien kanker yang menghadapi gangguan pola tidur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih terhadap pasien yang sudah bersedia berpartisipasi serta memberi kepercayaan selama proses implementasi. Terimakasih disampaikan kepada pembimbing lahan dan tenaga keperawatan Bougenvile 2 RSUP Dr. Sardjito atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pengumpulan data. Rasa hormat dan terima kasih turut diberikan kepada pembimbing akademik dan rekan sejawat yang memberikan saran dan masukan konstruktif dalam kegiatan menyusun manuskrip ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arya Wardana, I. K. N., & Machmudah, M. (2023). Terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur klien lansia. *Ners Muda*, 4(1), 112. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9493>
- Azhari, R. A., Sulaksono, N., & Prastanti, A. D. (N.D.). Prosedur Pemeriksaan Lopografi Dengan Klinis Suspect Colon Carcinoma.
- Dwi, R., Yulinda, M., Arfina, A., Kharisna, D., Hasana, U., Kesehatan, I., & Pekanbaru, P. N. (2025). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Pada Pasien Kemoterapi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Ruang Dahlia Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau. *Journal Of Innovative Research*, 02, 915–927. <https://Ziaresearch.Or.Id/Index.Php/Mesada>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/Nm.V2i2.6281>
- Hafsah, L. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsud Dr. M. Yunus Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (Jvk)*, 5(1), 21–28. <https://doi.org/10.33369/Jvk.V5i1.22338>
- Khasanah, S., & Fitriyanti, D. (2023). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Smc Telogorejo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 1(4).
- Menda, M., Sihombing, S. F., Studi, P., Bidan, P., & Kesehatan, I. (N.D.). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Pemenuhan Istirahat Dan Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun.

- Mubarakah, H., Panma, Y., Studi, P., Keperawatan, D., Keperawatan, A., Rebo, P., Keperawatan, D., & Bedah, M. (N.D.). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Hipertensi. 7(1), 2023.
- Puspitaningtyas, H., Hutajulu, S. H., Fachiroh, J., Anggorowati, N., Sanjaya, G. Y., Lazuardi, L., & Sripan, P. (2024). Diverging Likelihood Of Colon And Rectal Cancer In Yogyakarta, Indonesia: A Cross Sectional Study. Plos One, 19(3 March). <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0301191>
- PPNI. (2018a). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnosa Keperawatan (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Definisi dan Tindakan Keperawatan, Edisi I Cetakan II. DPP PPNI.
- PPNI. (2018c). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan (1st ed.). DPP PPNI.
- Sagala, S., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Aromaterapi Lavender Melalui Humidifier Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. Jurnal Keperawatan Silampari, 6(1), 62–70. <https://doi.org/10.31539/Jks.V6i1.3926>
- Salsabila, J., Putri, A., & Chondro, F. (N.D.). Prominentia Medical Journal Studi Pustaka Pengaruh Kualitas Tidur Yang Buruk Terhadap Kualitas Hidup Pasien Kanker. Prominentia Medical Journal, 4(1), 2023.
- Waluya, A., Ibrahim, K., & Rahayu, U. (N.D.). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>